

## můj alko deník

Vložil inka - 11/01/2020 10:42

---

Potřebuju o tom psát a potřebuju s někým sdílet svoji cestu, na jejímž jsem začátku. V papírové formě si vedu deníky celý život ale na ty mi nikdo neodpoví, nenakopne, nevyslechne..

Proto budu s dovolením psát denník zde třeba ho někdo bude číst..třeba na něj zareaguje..díky :)

Celý život mám blízko k chlastu, jsem z vesnice kde se všichni sházeli v jediné knajpě a lili. Od 15 žiju ve městě, je mi za pár dní 32 a mám 2 děti. Jsem vdaná, manžel ještě neutekl i když po včerejšku už je to zlé. Máme krásný dům, hodně zvířat, mám firmu, které se daří... manžel má hospodu..a tady to začíná..

dostupnost chlastu "zadarmo"

chlastám celkem hodně, na každé párty, koncertu, pak už i jen tak, mám v sobě moc věcí které mi způsobují depky a tak když se naliju ventiluju ty sračky do okolí... dělám scény chlapovi a všem jsem k smíchu..

pak otěhotním a je klídeček, v těhotenství si občas dám malé pivo k obědu, nebo dvojku vína.. po porodu mám krizi a rozjždím se ve velkém.

zastavuje mě manžel když má dcera asi rok a půl a já mám po chlastu takové stavy, že se za mě stydí i schody do pokoje.

dává mi nůž na krk, že buďto přestanu chlastat, nebo přijdu o vše co mám.

V tu chvíli si začínám poprvé uvědomovat, že mám s alkoholem problém. Do té doby jsem se jen kecům o tom, že bych neměla pít směju a zlehčuju je. V tento moment je to ale jiné a já poprvé uznávám že je to fakt moc a končím s pitím. projdu dům a likviduju lahve.. uf..4 ikea tašky flašek schovaných ve skříni, v komoře, v botníku..však to znáte.. před domem mám kontejner a tak v noci když mě nikdo nevidí vše vyhodím.

vydržím to asi půl roku, je mi skvěle, zlepšil se mi pleť, mám radost ze života, vztah s manželem je super, už mám zase kamarády...

žiju na plno, čtu knihy, pěstuju si zeleninu a ovoce, chovám slepice, jezdím na koni, děti jsou super..jezdíme na výlety a dovolené.a na Pálavu...

A co chcete taky dělat když jdete do sklípku...

a tak si dávám dvě deci vína i víc ale jsem v pohodě, bavíme se, nemám žádné kocoviny ani deprese, jsem vtipná, veselá a mám to pod kontrolou přece :D

a s občasnou dvojkou na Pálavě je sedmička u filmu večer když děti usnou.. ráno jsem v pohodě tak co...

a aby manžel nepindal opět tu lahev radši schovám...

po čase tato "hnízda" lahví jak říká manžel nachází děti.. opět proběhá tajné vyhazování, na které se ani nezmůžu sama a posílám s tím nejstaršího syna...

čekám 3. dítě, dcera se narodí a vše je slunce zalité, deprese v 6 nedělích zapíjím vínem, dítě moc nespí, jsem vyřízená a potřebuju spát tak si dám dvojku žejo...

dcera roste a vše je super, já si pochlastávám, ale nemám žádné stavy, nejsem hnusná ani zlá, deprese nejsou, firma vzkvétá, prostě pohoda.. přece to mám pod kontrolou :)

=====  
**Re: můj alko deník**

Vložil inka - 11/01/2020 10:50

---

že to pod kontrolou nemám, na to mě upozorní poslední "akce" v hospodě, kdy do sebe liju Malibu protože z toho se přece neožeruuuu žejo.. a když ho vypiju pokračuju Jamesonem.. jsem veselá, vtipná, bavím okolí.. ráno jedu na nákup s manželem.. a celé auto je veniř od bahna.. nasraně mu říkám koho jako vezl, že mám to auto nové dva dny a už je takhle od bahna celá palubovka.. podívá se na mě a řekne: Tebe. Tebe jsem vezl.

V tu chvíli mi dochází že si z předchozího dne nepamatuju vůbec nic a píšu servírce jestli jsem dělala nějaký bordel.. ta s úsměvem odpovídá že jsem byla teda jako bomba ale veselá a v pohodě, že se nic nestalo...

uvědomuju si, že mám okna a že to zase sklouzává do starých kolejí.

přesto druhý den otvírám víno už ráno a rozhodnu se malovat ložnici .. holky si hrají syn je u babičky.. je poledne, poobědváme, lahev už hlásí dno, jdeme spát

po probuzení si říkám, že bych i vymalovala chodbu ale nemám už barvu a řeknu si že jsem přece v pohodě, že se mnou ta sedmička nic neudělala a NALOŽÍM SVÉ DĚTI DO AUTA A V TOM STAVU JEDU PRO BARVU :((((((((((((

koupím barvu a cestou i další víno, protože jsem přece úplně střízlivá!

maluju chodbu a piju druhou láhev.. je večer, okoupu holky a dám je spát.. pouštím si film a ještě bych si klidně něco dala ale doma je jen zbytek Balantinky, nikdy jsem ji nepila, tvrdé piju jen "sladké" a nebo si to míchám s colou, nikdy ne "syrového panáka"..ale co naplat, cola doma není

a tak si naliju panáka a cucám ho..je to odporné a vůbec mi to nechutná, ve flašce je tak deci a půl tak jednoho panáka nikdo nepozná pak pujdu hned spát slubuju si.

ráno se probudím a nepamatuju si nic...až v průběhu dne se mi vrací paměť a já z hrůzou zjišťuju jaká jsem kráááva, že jsem byla schopna jet opilá a s dětmi v autě..ještě větší hrůza mě čeká v lednici.

Lahev Balantinky je prázdná..

---

## Re: můj alko deník

Vložil inka - 11/01/2020 10:57

---

svůj problém si uvědomuju opravdu hodně, jdu sem na fórum a čtu všechno co jde abych se namotivovala a jsem rozhodnuta že s chlastem je konec

přichází Silvestr ale naštěstí manžela napadne že letos můžem být v klidu doma a tak jsme, nic nepijeme takže se mi to dobře dodržuje v 9 večer spíme a já si říkám, že když jsem dala tohle tak dám celý rok 2020 přece...

na nový rok se staví bandička známých s vínem... a tak si říkám, že si teda dám tu pomyslnou poslední dvojku...

a dnes je 11.1.2020 manžel radši odjel po mém včerejším výstupu, kdy jsem mu napsala sms že se s ním rozcházím (absolutně nevím proč)

včera jsem šla do čajovny na dýmku a čaj.. a pak že si s kámoškou dáme dvojku vína.. s dvojky byla sedmička ani člověk neví..nevydržela jsem to ani 10 dní  
začala jsem si to v hlavě ospravedlňovat, že prostě nebudu už pít doma, nebudu si kupovat lahve a plánovat cesty s kočárkem tak, abych si vždy mohla koupit.. že si prostě dám 2x do měsíce když jdu ven a v pohodě..

přišel za náma pak manžel s kámošem a celou dobu čuměl do mobilu a nemluvil s námi tak jsem se začala už !přednasírat".. a pak to bouchlo a byla scéna jako prase..

ráno mi stihl jen říct, že mám popřemýšlet, jestli budu chlastat dál a že jede radši pryč..

a mě je hrozně líto všechno...ale celých 9 dní abstinence jsem byla protivná jak prdel, zlá, výbušná, na všechny jsem jen řvala a tak jsem si říkala, že když doplním trochu alkoholu tak se zase vyklidním a bude to ok.. a bylo to ještě horší :(

chci to zvládnout.. sama! jde to?

nechci přijít o svoji rodinu...je mi ze sebe strašně zle..

kdyby mi bylo aspoň blbě... ale já ani nemám kocovinu

jen tu morální :( ta je strašná..

---

## Re: můj alko deník

Vložil Ja - 11/01/2020 14:06

Inka,

platí, že:

..."kto si nepamätá svoju poslednú \*opicu\* na toho ešte len čaká"... :angry:

...takže: ("budeš piť (slobodne) ďalej?" :ohmy: ..."vedome??!")

"Odkedy, že TO abstinuješ alebo IBA NEpiješ?"... :silly:

(..."či sama pred sebou predstieraš, že si SLOBODNÁ od závislosti na alkohole?" :S )

---

## Re: můj alko deník

Vložil krtko - 12/01/2020 00:28

...kdyby mi bylo aspoň blbě... ale já ani nemám kocovinu...

Akože nie, dievča zlaté. A toto bolo čo? To nebola kocovina. To bol abst'ak.

...celých 9 dní abstinence jsem byla protivná jak prdel, zlá, výbušná, na všechny jsem jen řvala....

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Dorka - 12/01/2020 08:44

---

Inko držím ti palce. Vypadá to, že máš fajn manžela, nedovol svému alkoholovému já ho ze svého života vyštvat. A pak děti. Nejmladší má rok a půl, pokud jsem dobře četla, takže takový brouček, co dá člověku zabrat hlídání takového dítěte i za střízliva, natož za polomrtva. Když pomínu hrůzostrašné scénáře s autonehodou, tak ono stačí pád, rozbitá hlava, jak budeš zdravotníkům vysvětlovat, jak se to přihodilo po litru vína? Myslíš, že to na tobě nejde poznat? :unsure: A co ty starší děti? Jakou máš zpětnou vazbu? Psala jsi, že ti víno moc chutná a nedovedeš si představit, že už nikdy... Tak si to nepředstavuj. Když jsem pročítala tohle fórum, opakuje se tu stejná myšlenka, že buď střízlivá jen dnes a zítra taky. Neříkej si, že už nikdy nesmíš. A pak je na tom to geniální, že přijde den, kdy nebude chuť. Někdo to tu popisoval, nevím kdo, jestli Samot nebo Sochař, prostě i kdyby chtěl si dát, že není důvod, není chuť. Já to tak mám s cigaretami, svého času jsem vytáhla i dvě krabky denně. Už spoustu let nekouřím a když mě chytne chuť, stačí si čichnout ke kuřákovi a smrdí mi to, smrdí mi když někdo kouří. Přijde mi, že se mi zasteskne po jakési vzpomínce, po jiných cigaretách, ty přece tak nesmrděly. Ale ano smrděly, ale tehdy mně to vonělo. Není teď nic, co by mě na tom lákalo, přestože jsem byla vášnivý kuřák. Cigarety už nejsou součástí mých zvyků, už nemají nikde místo, kam bych je vtačila. A tam můžeš dojít ty s vínem. Psát deník je dobrý nápad, tak piš a nepij, rodina je víc než opice B)

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Gennosuke - 12/01/2020 13:40

---

inka napsal:

NALOŽÍM SVÉ DĚTI DO AUTA A V TOM STAVU JEDU PRO BARVU :((((((((((((

Litas v desnem pruseru :-(. A asi Ti jeste uplne nedochazi v jak velkem podle toho jak svuj vztah ke chlastu v deniku popisujes. Dobra zprava je ze se to da zvladnout a muzes dostat svuj zivot zpet. Spatna zprava je ze jsi v tom evidentne uz tak moc ze dostat se z toho muze byt ta nejtezsi vec jakou jsi kdy v zivote udelala :-(.

Ptas se jestli to muzes zvladnout sama? Ano - muzes. Treba ja jsem to zvladnul sam ze sedmicky vodky denne a pekelych, strasnych abstaku. Ale je to velice tezke pokud mas na starosti krome sebe jeste rodinu. Tady si stahni skvelou knihu Mudr. Nespora "Zustat strizlivy". Pokud ji prectes tak budeš vedet v zasade vsechno co potrebuješ vedet o sve situaci a co a jak delat dal. Urcite si promluv s manzelem - vysvetli mu ze mas opravdu veliky problem a chces ho resit a budeš potrebovat jeho pomoc. Muzete zacit tim udelate "cistou domacnost" a domluvíte se na traveni volneho casu - zadne hospody, zadne "dvojky" s kamaradkama, zadne popijeni alkoholu s navstevama. To vsechno jsou spoustece ktere ted rozhodne neustojis. Musis se smirit s tim ze prave ted jsi ve stavu kdy nejsi schopna udrzet piti pod kontrolou - jedina cesta je ted 100% abstinence. Jestli navzdy (jako ze asi ano, litas v tom uz fakt hodne) nebo jen nacas a pak se vratís ke kontrolovanemu uzivani ted neres. Pises ze to chces vyresit sama - proc ne! Ale nastav si dalsi postup. Zkúsis to sama, rekneme 3 pokusy. Pokud ale nedas ani na potreti aspon 100 cistych dni tak si musis priznat ze je to silnejsi a ze bude potreba odborná pomoc.

PS

Jestli nejsi schopna udrzet se cista po dobu kdy jsi sama doma s detmi tak utikej pro odbornou pomoc

---

hned!!! Uvedom si prosim ze pokud se stane jakakoliv, i mala, nehoda nebo uraz a bude nutne volat lekare který zjistí ze jsi opila sama s dítětem tak ten vola okamzíte policii a socialku!!! A vsechny Tve soucasne malery budou prochazka ruzovou zahradou proti tomu co přijde.

PPS

Kup si policejní Drager! Jo, je to drahy ale mas na chlast tak mas i na merak :-). A pokud nedychnes 0 tak nesedej to auta!!! Pokud se stanes opila účastníkem nehody tak pocitej s tím ze pojistovny budou platit skody a veskere faktury budou preposilat Tobe. Nabourany kamion nebo autobus nebo drahe osobni auto da lehce pul milionu/milion. I maly uraz muzou byt stovky tisic, velke urazy budou za miliony.

PPPS

Najdi si tady na foru príbeh Drahoslavy... je to jeden z tech se stastnym koncem, dobra motivace.

---

## Re: můj alko deník

Vložil inka - 13/01/2020 19:12

Ahoj, děkuju za odpověď. Popravdě to rok a půl staré dítě je takový malý Buddha.. naprosto Zenové dítě.. klidné, samostatné, spí celou noc.. ale máš pravdu. všichni ji máte. To s tí autem jsem vážně posrala, jsem si toho vědoma a je mi ze sebe opravdu zle, stydím se za sebe.

Hřešila jsem vždy na to, že na mě to opravdu nejde poznat. rozhodně ne sedmička vína to mi potvrdilo mraky lidí.. je to fakt štěstí a velmi velký zdvižený prst a vždy když budu mít nějakou chuť dát si sklenku si to tady budu číst protože já sama jsem vždy odsuzovala řidiče co před jízdou pijí a pak udělám takovou odpornou věc :(

Myslíš, že je to s alkoholem jako s cigárama? že už na něj pak není chuť? je kritických první 10 dní více, než další dny?

já kouřila od 11 let krabičku denně do 25 let..pak jsem ze dne na den řekla dost a už si nezapálila..něco se secvaklo a já zž si neměla potřebu dát. Pokud by to tak bylo i s tím chlastem, och!

---

## Re: můj alko deník

Vložil inka - 13/01/2020 19:17

děkuju za tvá slova. jo je to průser. já to opravdu vím. Jak se to povedlo tobě? zvládl jsi to napoprvé? knihu si nadělím teď k blížícím se narozeninám, už je objednaná :)

trávení volného času bude trochu oříšek. Buď ho nemám žádný, protože 3 děti, lítám kolem firmy, je to obrovský záhul, zaměstnávám 6 lidí, pak máme moc zvířat a za koněm dojíždím.. a když už tohle všechno mám pořešené, je tma, jsem doma sama s dětma.. manžel doma nebývá večer, hudební klub který má jede hlavně večer a on tam tráví téměř každý. Doufám, že s příchodem jara kdy se den začne prodlužovat budu moct být venku s dětmi déle a bde to lepší. příběh Drahoslavy mi lupa nenašla, pomohl bys prosím?

## Re: můj alko deník

Vložil krtko - 13/01/2020 20:03

---

Ako môže vnímať manžel manželkino pitie? Prečítaj si príbeh Martina v knihe návštev. Netvrdím, že si na tom rovnako ako tá pani. Len tie myšlienkové pochody druhej strany si treba tiež uvedomiť.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil krtko - 13/01/2020 20:07

---

Už nechci pít, ale opakovane selhavam. Tu tému založila Drahoslava.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Gennósuke - 13/01/2020 20:14

---

Inko musis si uvedomit ze pokud se stanes alkoholickou (a ja se domnivam ze uz alkoholicka jsi podle toho co jsi o sobe napsala) tak neexistuje vyleceni :-(. Neni zadny zpusob jak se vratit zpet do casu "pred chlastem". Alkohol uz pro Tebe bude navzdy hrozba - i kdyby jsi napriklad rok abstinovala tak staci jeden jediny panak, jedina sklenice vina a realne hrozi ze se behem tydne dostanes tam kde jsi byla pred abstinenci. Pokud to chces vyhrat tak Ti nezbyva nez trvala zmena. Neboj se - jde to a neni to tak hrozne. Cisty zivot je naopak desne fajn! Co se tyce abstinovani tak ja to vidim asi takto (je to tezce individualni, ber to s rezervou):

1 mesic - pokud clovek nedosahne ani na 30 dni tak nema prilis smysl mluvit o abstinenci. A zaroven je to posledni varovani - neudrzet mesic abstinence = opravdu maler.

3 mesice/100 dni = nadeje! Behem trech mesicu by se mel alkoholik dostat z nejhorsiho. Neni vyhrano, to ani naznakem ale clovek ma konecne cistou hlavu, ziskal aspon trochu sebevedomi a sam sobe dokazal ZE TO JDE! Poprve zablesk svetla na konci tunelu a neni to svetlo prijizdejiciji rychliku :-).

6 mesicu = pomaly navrat do normalniho zivota, normalniho fungovani. Je mozne zkusit poprve opatrne stahnout zabrany - zajit si s prateli na vecirek kde ostatni piji a prijit tak do neprimeho kontaktu s alkoholem, mit alkohol doma, v klidu prochazet mezi regaly s chlastem v krame apod.

1 rok = normalni fungovani, zavislost by mela byt uz z velke casti uplne pod kontrolou. Presto je nutne byt stale v pohotovosti, mit se na pozoru a je rozumne kontakt s alkoholem omezit pokud je to mozne. I po roce bude zavislost v hlave vymyslet a provadet neskutecne vychytrale podrazy jak se dostat ke sve davce.

2 roky = plna kontrola, alkoholik je stale alkoholikem ale ma plnou kontrolu nad zavislosti a nad svym zivotem. Presto i po takove dobe zavislost v hlave muze zlobit - bezne jsou napriklad alkoholove sny.

V mem pripade doslo k uvedomeni si krize 09\*2015. Prumerna denni spotreba byla na 0,7l vodky denne, planovani sebevrazdy bylo na dennim poradku a zil jsem s hruzou ze kazdy dalsi abstak muze byt ten

posledni. Tehdy se neco zlomilo a zacalo straslive, pekelné období vstavani a nasledneho padani - 3 dny cisty, 6 dni cisty, 10 dni cisty, pak sileny pad s litrem vodky behem par hodin, kruty abstak a znovu. Ale objevil jsem tohle forum, hodne jsem cetl a ucil se abych pochopil proti cemuz vlastne stojim a nakonec se po pul roce neco zlomilo a od 24.4.2016 jsem cisty. Mel jsem ale obrovskou velikou vyhodu - ziju a funguju sam a mam velice flexibilni praci. V okamziku kdy jsem pochopil ze budu muset uplne a totalne zmenit svuj zivotni rezim a fungovani tak s tim nebyl problem.

Domnivam se ze mas stesti s tim jak casove narocny zivot mas. Nejlepsi zpusob jak lecit alkoholika (aspon ze zacatku) je vypnout prisun chlastu a lichy den kopat jamy a sudy den je zasypavat :P . Tak jak popisujes svoji rodinu a firmu a praci... to je moc, moc dobre. Spousta prace a povinnosti, rano vstat a vecer strhana padnout do postele - skvela vec...

Ad Drahoslava - vyhledavani tady na foru je bohuzel dost naprd :-). Musis si najit uzivatele Drahoslava a jeji prispevky a zapnout aby jsi videla vse a sjizdet to po case. Tady je jeji prvni prispevek.

---

### Re: můj alko deník

Vložil Martina - 15/01/2020 06:31

---

Při čtení tvého deníčku mne doceka mrazí. Mrazi mbe z toho, co by bylo kdyby já nemela zaklopku a sebereflexi a tolik chlastala. Holka mas problém a to velký. Možná větší, než si dokážeš predstavit. A opravdu bych nechtela byt ve tvy kuzi...ty si opravdu odstrašující příklad toho, kde dopada nezrizene piti a to ještě žena...

---

### Re: můj alko deník

Vložil Martina - 15/01/2020 06:37

---

:S

---

### Re: můj alko deník

Vložil MichalB - 15/01/2020 16:20

---

... a zeny nemaji moznost byt alkoholicky nebo co to ja zvlastni pohled na svet?  
Zavislost si nevybira pohlavi.

Velke procento lidi jiste budou bolet zada a budou to i zeny a kaslou na cviceni a nejradsi by prasky, aby bolest ustala.

To stejne u piti. Jen ty bolava zada jsou slyset jen pri stiznostech a nejsou viditelne a nedelaji z cloveka socialni/fyzickou trosku.

A rikat nekomu, ze ma vetsi problem nez si mozna mysli.

Jak něco takového může říci? Víím snad, jak nad tím dána osoba přemyslí? Treba to vůbec jako problém nevnímá.

Někdo holt závislosti propadne rychle, někteří pomaleji, někteří vůbec (a ti si nic zdraví třeba celý život pravidelným popíjením, kterému říkají: nechlastám, piju jako každý druhý) a někteří jsou někde na pomezí závislosti, ale nepřehání to do extrému (vseho dost času).

Ja osobně mám sklony k závislostem obecně: na sportu, na káfi, na nikotinu, na chlastu, na drogách, na cukru.

Cukr .. jídlo .. kolik lidí má závislost na jídle, cukru. Nakupování. Atd. Pravda, nevyradí to lidi ze života - ne hned a ne tak okate jako chlast a některé drogy.

---

## Re: můj alko deník

Vložil Dorka - 15/01/2020 17:20

inka napsal:

Myslíš, že je to s alkoholem jako s cigárama? že už na něj pak není chuť? je kritických první 10 dní více, než další dny?

Já kouřila od 11 let krabičku denně do 25 let..pak jsem ze dne na den řekla dost a už si nezapálila..něco se secvaklo a já už si neměla potřebu dát. Pokud by to tak bylo i s tím chlastem, och!

Inko, myslím, že závislosti mají mnoho totožných bodů. A dokázat se z nich vymanit, chce pevnou vůli a tu ty měla, nevidím důvod, proč bys to nemohla dokázat i s alkoholem.

Mimochodem kde vezme 11 leté dítě krabičku denně a kdy a kde ji stihne vykourit proboha? Pokud teda nebydlí ve slumu na východním Slovensku.

---

## Re: můj alko deník

Vložil inka - 15/01/2020 19:00

MichalB vidíš, a mě to přijde jako blbost a demotivující věta-- ta o tom, že si musím uvědomit, že z alkoholismu neexistuje vyléčení, že budu doživotní abstinující alkoholik, nikoli člověk, co se vyléčil ze závislosti.

1. myslím, že pocit že už navždy budu mít nálepkou je demotivující pro spoustu lidí
2. taky o sobě neříkám, že jsem abstinující kuřák, abstinující uživatel pervitinu..dosad' si jakoukoli závislost. Prostě jsme nekuřák, ačkoli jsem kouřila 14 let denně, a jsem člověk který nefetuje ačkoli jsem kouřila hodně marihuanu a rok byla na pervitinu.. s obojím jsem sekla ze dne na den už dávno a kdyby mě někdo do dnes tituloval jako abstinující huličku tak bych měla tendence uklouznout...myslím že ten pojem se prostě nějak špatně používá vstříc nám alkoholikům.

---

## Re: můj alko deník

Vložil inka - 15/01/2020 19:04



tvoji narážku na to, že jsem žena, ještě kdosi se tu do toho trefoval) si neberu osobně. Nejsem ze staré školy, takže se neberu méněceněji nebo víceceněji než pohlaví s penisem. :) nemáme rozdělené doma mužské a ženské role, oba se staráme o děti stejně, oba máme svoji firmu, oba jsme samostatní a je podle mě naprosto stejně hnusné když chlastá ženská nebo chlap. Ale z okolí tvůj pohled znám, mnoho lidí bylo vycpaných tak, že u chlapa je to jaksi tolerovatelné ale FUJ žena? ...:)

=====

## Re: můj alko deník

Vložil inka - 15/01/2020 19:08

---

v 5 třídě mě naučila kouřit sestřenka červené Petry v lese na mechu až do pozvracení. což v tu dobu nestálo ani krabičku cigaret, hezky jsem se zabílila už po 3 kousku :P v 11 letech v 6. třídě na druhém stupni, kdy mi začaly růst ty prsa, a poprvé jsem to dostala jsem usoudila, že jsme dospělá a začala bafat o velkých přestávkách, pak o malých na wc, po škole na autobusáku a rodiče chodili pozdě z práce, doma hromada zvířat. nebyl na nás čas a tak se chodilo s partou po zastávkách a kouřilo :) takže celkem jednoduše.. a peníze? se nechodilo na obědy, cigá stály 31 Kč :) ... od 13 jsem si vydělávala občasnou pomocí v místní pizzerce a peníze se lehce utratily za krabičku nebo taky poprvé v tomto věku za léhev zelené.. jsem z malé vesnice.. tam nikdo neřešil, že ti není 18... v 15 jsem odešla z domu na školu... a tam už to ani nemusím popisovat :)

=====

## Re: můj alko deník

Vložil inka - 15/01/2020 19:17

---

no a máme tady další den, další den kdy jsem se nenapila, i když ty pocity a omluvy toho proč je ok si dát jsou děsné.

například včera.

manžel dostal sedmičku vína.. byl večer, děti už byly přetažené.. a mozek mi říkal: Tyjo, tak si dej, nebudeš pít nikde jinde než doma a to jen s ním jednou za čas romantika... nikdy si nebudeš koupovat už lahve domů, to by přece bylo v pohodě... a mezitím jsem koupala holky a synovi kontrolovala úkoly, chystala svačinu do školy a oblečení do školky a pyžama... a muž se mě v tom všem shonu zeptal: DÁŠ SI VÍNO?

a já řekla rezolutní NE... ale bylo to sakra těžké!!!!!!!!!!!!!!

a tak si nalil sám, ale díky bihu než jsem doběhala kolem dětí a uspala nejmenší měl sklenku vypitou a pustili jsme film a usnuli...

hurá říkala jsem si ráno, seš dobrá. haha.

ráno jsem jela na formu a nejmenší hlídala paní na hlídání.. práce bylo tolik, že jsem jak pes zbitá vrátila v 6 večer před chvílí domů... a hlídačka na mě : tyyyjoo vypadáš dneska fakt strhaně, nedáme si dvojku??????????????

A já na říkám, že jí ráda naliju ale že si nedám, že nepiju, že mám poslední dobou hrozné okna a stavy a že to nemám pod kontrolou a že radši nebudu pít vůbec, že to teď zkusím vydržet 100 dní...

A ona na mě, že mlj muž má přece v pátek obří oslavu narozenin na hospodě- 100 lidí, 2 kapely, raut,

---

potoky chlastu.. a já mám narozeniny pár dní po něm, proč si tech 100 dí nedám až po těchto oslavách??

a mozek zase šeptal no taaak si dej ne, ted poslední dvě oslavy A PAK UŽ BUDEŠ ČISTÁ JAKO SLOVO BOŽÍ...ospravedlňování proč bych nemohla začít až po narozeninách, že jo, dyť leju už takových let tak dvě oslavy už dám..

ale ne nedám. říkám si teď a svoji oslavu rychle přesunuju do čajovny k čaji a dýmce... ale co s oslavou manžela? mám strašný strach že to tam nezvládnou

---

### Re: můj alko deník

Vložil krtko - 15/01/2020 19:59

---

Ja som to bol.... :laugh:

---

### Re: můj alko deník

Vložil inka - 15/01/2020 20:10

---

jo ty :D

---

### Re: můj alko deník

Vložil Erika - 15/01/2020 20:19

---

Ten strach z toho, ze to nezvladnes, je pochopitelnej. Kdyby nebyl ten strach, nebo obavy, tak by asi clovek rychle ztratil ostazitost.

Ja tu po dovoleny na Morave priznala, ze jsem si i brekla. Ne z toho, ze bych selhala, ale z toho, jak jsem se snazila abstinovat. A bylo to tak tezky. Kurna tezky!!!

Ostatne po pul roku abstinence, byla Morava a cyklo vylety kolem sklipku, hodne blbej napad.

Oslavy, dovoleny a vubec veskery akce co jsi mela spojeny s pijim jsou zatezkavaci zkouska.

Vetsinou jsem to resila tim, ze jsem se pasovala na ridice.

---

### Re: můj alko deník

Vložil inka - 15/01/2020 20:26

---

no léta na Pálavě se děším, ale to je ještě daleko :) jinak máme hospodu 20 minut pěšky.. na řízení se vymlouvat nemůžu, ale já se nebojím reakcí okolí, to já je umím odpálkovat nebo se vymluvit na "suchý

leden" :) ale sebe se bojím. že se naoiju prostě.. musím si najít nějakou mantru a celý večer si ju opakovat aby mozek nedostal šanci

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil Erika - 15/01/2020 20:35

---

Ja toho ridice delala pro svoje alibi :laugh:

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil inka - 15/01/2020 20:40

---

vzhledem k tomu, že jsem schopna řídit opilá to není dobrý nápad, v případě selhání :(

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil Erika - 15/01/2020 20:51

---

No jo. To se mi moc nepovedlo :laugh:

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil Dorca - 15/01/2020 21:05

---

Inko, náhodou jsi dobrá, jak jsi to teď zvládla. A ty jsi nezasvětila manžela do svého plánu omezovat/abstinovat, že ti nabídl víno?

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil inka - 15/01/2020 21:23

---

zatím ne. moc nevím jak na to..

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil Martina - 16/01/2020 07:07

---

MichalB napsal:

... a ženy nemají možnost být alkoholicky nebo co to je zvláštní pohled na svět?  
Zavislost si nevybira pohlavi.

Velké procento lidí jistě budou bolet záda a budou to i ženy a káslou na cvičení a nejrady by prasky, aby bolest ustala.

To stejně u pítí. Jen ty bolavá záda jsou slyšet jen při stíznostech a nejsou viditelné a nedělají z člověka sociální/fyzickou trosku.

A říkat někomu, že má větší problém než si možná myslí.

Jak něco takového můžu říci? Víím snad, jak nad tím dána osoba přemýšlí? Treba to vůbec jako problém nevníma.

Někdo holt závislosti propadne rychle, někteří pomaleji, někteří vůbec (a ti si nic zdraví třeba celý život pravidelným popíjením, kterému říkají: nechlastám, piju jako každý druhý) a někteří jsou někde na pomezí závislosti, ale nepřehání to do extrému (vseho dost času).

Ja osobně mám sklony k závislostem obecně: na sportu, na kávi, na nikotinu, na chlastu, na drogách, na cukru.

Cukr .. jídlo .. kolik lidí má závislost na jídle, cukru. Nakupování. Atd. Pravda, nevyradí to lidi ze života - ne hned a ne tak okate jako chlast a některé drogy.

Vidíš, sama si napsala, jak může někdo říct, že má větší problém než si je ochoten připustit? No ty, holka ho máš hodně velké a dle toho, co píšeš ti to nedochází. Člověk, který dokáže sednout za volant ozrály u mě nemá zlitování, a alkoholismus je sice nemoc ale lidé si ji způsobují sami výmluvami na úzkosti, deprese, atd.. mám s alkoholem letité zkušenosti ale tebe vnímám sama pro sebe jako odstrašující příklad...jak bych nechtěla dopadnout, ozrála žena a matka..

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil krtko - 16/01/2020 07:10

---

Abstinující alkoholik znamená asi toľko, že keď sa po nejakom období nepítia napiješ budeš tam, kde si prestala piť. Nie na začiatku, kdesi v puberte. V podstate sa akoby tvoja alkokariera len prerušila počas abstinovania. To je celá podstata toho spojenia. Skôr je to len taká informácia.

Citujem z denníka: ....vydržím to asi pól roku, je mi skvěle, zlepšil se mi pleť, mám radost ze života, vztah s manželem je super, už mám zase kamarády...

žiju na plno, čtu knihy, pěstuju si zeleninu a ovoce, chovám slepice, jezdím na koni, děti jsou super..jezdíme na výlety a dovolené.a na Pálavu...A co chcete taky dělat když jdete do sklípku...a tak si dávám dvě deci vína...

Spomeň si, ako rýchlo trval návrat do pôvodných koľají.

Takže keď ťa niekto ponúkne poharikom, kludne môžeš povedať, že netancuješ a že si potápač, ak chceš. Povolené je všetko, čo ti pomôže zvládnuť nepiť. :woohoo:

P.S. Ja vravím, že nepijem. Bez nejakého zdôvodňovania, že prečo.

=====

## Re: mŕj alko deník

Vložil Erika - 16/01/2020 08:16

---

Martino, a ty abstinujes jak dlouho?

=====

## Re: mŕj alko deník

Vložil Gennosuke - 16/01/2020 15:30

---

inka napsal:

a mě to přijde jako blbost a demotivující věta-- ta o tom, že si musím uvědomit, že z alkoholismu neexistuje vyléčení, že budu doživotní abstinující alkoholik, nikoli člověk, co se vyléčil ze závislosti.

Samozřejmě ze to je demotivující :-(. Ale smířit se s tím, akceptovat to a zaridit se podle toho je jedina možnost (tedy kromě pít).

Tady jsou statistiky organizace Anonymních alkoholiků. 6000 alkoholiků kteří si přiznali problém, vyhledali pomoc a začali se léčit. Výsledky jsou na stránce úplně dole a není to hezke. A čím později začne alkoholik svoji situaci řešit, tím desívejší ty statistiky jsou :-).

Realita je taková že pohádky s dobrým koncem nejsou u závislých alkoholiků tím nejobvyklejším scénářem :-). Pokud chceš proti závislosti bojovat a vyhrávat je dobře vést proti čemu stojíš. V opačném případě totiž nutně prohraješ...

=====

## Re: mŕj alko deník

Vložil Martina - 17/01/2020 07:21

---

Eriko, nastesti zatím nejsem na tom tak, že bych musela abstinovat. Tady na tyto stránky chodím pouze preventivně, abych viděla, co mě čeká, až budu pít víc než dost. Chlast jsem už hodně omezila, nenalivám se každý den, i když taky jsem měla období, kdy jsem na můj vkus hodně pila..same večírky, a pod. U mě je to i z nudy že jsem si vypila, a proto se snažím zamestnávat. Uvedomuju si, jaký je alkohol svinstvo o to víc, že můj strejda skončil po deliriu tremens v ID, moji matku taky zabil alkohol..

=====

## Re: mŕj alko deník

Vložil Erika - 17/01/2020 09:20

---

Takze moralizující teoretik.  
Me to zajímalo proto, že píšeš tak nepekne.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Martina - 18/01/2020 09:42

---

Erika napsal:

Takze moralizující teoretik.

Me to zajímalo proto, že píšeš tak nepekne.

Proč moralista? Ja jsem na sebe prisna,kdybych nebyla, uz dávno bych byla tam, kde vy. Vždy jsem měla zaklopku, to znamenalo, že když už jsem cítila, že mám dost alkoholu mi jednoduše přestal chutnat. Nerikam, párkrát se mi stalo, že jsem se poradně zlíla, ale několikahodinové okno, jak tady někteří popisují, jsem nikdy neměla. Neumím si představit přijít do baru, dát si dva panáky a pak nevědět o sobě...včera jsem si dala víno a nakonec jsem ho stejně vylila do dřezu, úplně mi přestalo chutnat. Proto mě fascinuje, co všechno dokáže chlast s lidma dělat a proto jsem tady.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Erika - 18/01/2020 11:28

---

Ty jsi pod vlivem alkoholu neprovedla nikdy nějakou blbost?

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Maris - 18/01/2020 13:52

---

Martino a to je právě to, že to nevíš, že nevíš jaké to je být alkoholikem. A věř mi, že nikdo z nás se jím nechtěl stát. Pripadáš mi naštvaná na celý svět a chceš nás tady poučovat o něčem o čem nemáš ani páru. Proč? Nemáš jinou zábavu a co na práci?

My se tu snažíme se podporovat v tom, abychom zůstali střízliví a jak to udělat, aby se nám život nesesypal.

Mi tyhle stránky pomohly, pomohli mi tady Ti alkoholici, kteří dokázali přestat a já se taky snažím přispět svou radou, co pomohlo mi abych dál abstinovala a neměla z toho špatné pocity. Nějaká přísnost na sebe při alkoholismu nestačí, ono to nejde, jen být přísný, když tě přepadne craving, nevíš o tom nic, tak tu nikoho nepoučuj, neodsuzuj a nemoralizuj. Ja mám radost z každého, kdo tu přijde a začne abstinovat. I kdyby padl, zvedne se a zkouší dál. Mě zase fascinují lidi, kteří mluví o něčem co nezažili.

Hezký, pozitivní den všem :)

=====

## Re: můj alko deník

Vložil krtko - 18/01/2020 17:14

---

Martina. Závislost funguje trochu ináč. Ľudia, ktorí si tým neprešli, povedia "však nepi, v čom je problém?". No je to problém. Úspešnosť liečby je vo všeobecnosti veľmi nízka. Nie že by tí ľudia neboli odhodlaní abstinovať, len je to ťažšie než si vieš predstaviť. Tak si vyberú tú ľahšiu cestu - piť ďalej. Zmeniť človeka zo závislého na abstinenta znamená prekopať od základov jeho myslenie, správanie....vlastne všetko. Nie je to ľahké.

A ešte sme každý iný. Tie naše mozgy- tvoj a môj - fungujú rozdielne. To nie je o nejakej prísnosti voči sebe alebo pevnej vôli. Závislým sa človek nestane zo dňa na deň. To treba pekne trénovať. Opíjať sa do nemoty nie je nevyhnutnosť. Stačí ísť každý deň po práci na pivo... Žena napríklad stiahne doma fľašu vína. O pár rokov sú tie fľaše vína dve. Tak zistí, že tie 2 fľaše vína nezaberajú(to je ten tréning), tak prejdeš na tvrdé. A už sa vezie...

Niečo o mne. Ja by som si rád dal kedysi tie 2 pivá, utrel ústa a šiel domov. Len tá maja hlava zrazu po tých pivách začala fungovať ináč. To sa nedá pochopiť človeku, ktorý to nezažil. Pre mňa je napríklad jednoduchšie vôbec nepiť, ako piť kontrolované. Ja keby som dal teraz, po viac než 4 rokoch nepitia, 2 poldeci, tak by sa vo mne rozvinula šialená chuť piť ďalej. Takto funguje môj mozog. Je to utrpenie chcieť vypiť a nechceš, nemôžeš... Je to peklo v tej hlave vtedy. Často resp. skoro vždy nezvládnuteľné. Aj zvládnuť silné cravingy vyžaduje veľkú silu. Buď rada, že to nemusíš prežívať. Koľko dievčat tu už bolo za tie roky, že prestanú piť. Dlhodobo z nich abstínuje pár.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Maris - 18/01/2020 17:34

---

Jo přesně,raděj nebudu pít než si dát deci a začne to znovu ,předem prohraná bitka.I kdybych byla sebezpřísnější,jakmile se mi sepnou tyto moje alkoreceptory mozek se změní ve vterině.Pro mě je úleva nepít,životní styl.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Martina - 18/01/2020 19:45

---

Provedla, ale nastesti se mi nikdynci vazneho nestalo. Par krat jsem upadla, nebo rekla nekom neco, co jsem si mohla nechat pro sebe. Asi nejvaznejsi opilecky pad byl na Silvestra roku 2005 kdy jsem upadla ze schodu. Ale to si pamatuju a bylo to spise zakopnuti, tenkrat jsem mela vino od otce který si ho sám vyrabel a bylo dost silný no jako domácí. A co ty?

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Martina - 18/01/2020 19:47

---

krtko napsal:

Martina. Závislost funguje trochu ináč. Ľudia, ktorí si tým neprešli, povedia "však nepi, v čom je problém?". No je to problém. Úspešnosť liečby je vo všeobecnosti veľmi nízka. Nie že by tí ľudia neboli odhodlaní abstinovať, len je to ťažšie než si vieš predstaviť. Tak si vyberú tú ľahšiu cestu - piť ďalej. Zmeniť človeka zo závislého na abstinenta znamená prekopať od základov jeho myslenie, správanie....vlastne všetko. Nie je to ľahké.

A ešte sme každý iný. Tie naše mozgy- tvoj a môj - fungujú rozdielne. To nie je o nejakej prísnosti voči sebe alebo pevnej vôli. Závislým sa človek nestane zo dňa na deň. To treba pekne trénovať. Opíjať sa do nemoty nie je nevyhnutnosť. Stačí ísť každý deň po práci na pivo... Žena napríklad stiahne doma fľašu vína. O pár rokov sú tie fľaše vína dve. Tak zistí, že tie 2 fľaše vína nezaberajú(to je ten tréning), tak prejdeš na tvrdé. A už sa vezie...

Niečo o mne. Ja by som si rád dal kedysi tie 2 pivá, utrel ústa a šiel domov. Len tá maja hlava zrazu po tých pivách začala fungovať ináč. To sa nedá pochopiť človeku, ktorý to nezažil. Pre mňa je napríklad jednoduchšie vôbec nepiť, ako piť kontrolované. Ja keby som dal teraz, po viac než 4 rokoch nepitia, 2 poldeci, tak by sa vo mne rozvinula šialená chuť piť ďalej. Takto funguje môj mozog. Je to utrpenie chcieť vypiť a nechceš, nemôžeš... Je to peklo v tej hlave vtedy. Často resp. skoro vždy nezvládnuteľné. Aj zvládnuť silné cravingy vyžaduje veľkú silu. Buď rada, že to nemusíš prežívať. Koľko dievčat tu už bolo za tie roky, že prestanú piť. Dlhodobu z nich abstinuje pár.

Krasne napisane...niekolkokrat za sebou to citam, je v tom hlboka pravda, Krtko.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Martina - 18/01/2020 19:53

---

Maris napsal:

Martino a to je právě to ,že to nevíš,že nevíš jaké to je být alkoholikem.A věř mi ,že nikdo z nás se jím nechtěl stát.Pripadáš mi našťvaná na celý svět a chceš nás tady poučovat o něčem o čem nemáš ani páru. Proč?Nemáš jinou zábavu a co na práci?

My se tu snažíme se podporovat v tom ,abychom zůstali střízliví a jak to udělat, aby se nám život nesesypal.

Mi tyhle stránky pomohly,pomohli mi tady Ti alkoholici,kteří dokázali přestat a já se taky snažím prispět svou radou,co pomohlo mi abych dál abstinovala a neměla z toho špatné pocity.Nějaká přísnost na sebe při alkoholismu nestačí, ono to nejde,jen být přísný ,když tě přepadne craving,nevíš o tom nic,tak tu nikoho nepoučuj, neodsuzuj a nemoralizuj.Ja mám radost z každého,kdo tu přijde a začne abstinovat.I kdyby padl,zvedne se a zkouší dál.Mě zase fascinují lidi,kteří mluví o něčem co nezažili.

Hezký,pozitivní den všem :)

Jen proto, že píšu ostře nemusím být našťvaná na celý svět. Vy alkoholici sami přece ne jednou tady na fóru píšete, že musíte padnout až na dno, a že pokud si nepomůžete samy, nikdo vám nepomůže. Ano, lidi, co mají problém s alkoholem máme v okolí plno, sama jsem měla už namále.Jen díky určité sebedisciplině a sebereflexi jsem zatím nepadla..i když kdo ví...Možná ten rybník ještě nemám vypity.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil krtko - 18/01/2020 21:03

---



Martina, ešte jednu vec by som chcel k tebe.

1. Človek, ktorý nemá problém s alkoholom, na tieto stránky nezablúdi.
2. Človek, ktorý nemá problém s alkoholom, nedopité víno nevyleje. Odloží si pre budúcnosť.

To je môj názor.

=====

## Re: mŕj alko deník

Vložil Erika - 18/01/2020 21:21

---

Martino, to vis, ze stalo. Proto jsem se ptala.

Parkrat jsem rekla a udelala co me pak mrzelo, ale nejhorsi bylo, ze jsem jednou v lete upadla a dost jsem si rozbila oblicej. Ale nemohla jsem k lekari, mela jsem dost upito. Nastesti bez nasledku :angry: Ale ty nepises vostre. Ty pises, jako by sis potrebovala ustriknout, vypustit paru. Ale na me to pusobi, jako by jsi tem lidem davala jeste kopanec, i kdyz jsou na zemi.

=====

## Re: mŕj alko deník

Vložil Maris - 18/01/2020 21:54

---

Martino,nevím,jestli nejsi alkoholik,třeba se bráníš tomu pomyšlení, že jsi ,proto se hlídáš. O dnu se mluví,ale každý ho má jinde.A na to ,že nejsi alkoholik jak říkáš, jsi tím až příliš zaujatá.To je jako bych lezla na stránky o pervitinu a dávala tam rady,že já drogy nechci, protože vím, že jsou svinstvo. Spíš mi připadá jako to co píše krtek.Vino se nevytlívá běžné když nemám chuť.Vino se vylívá, když se bojím,že už v tom lítám.Normálně by tě v lednici nedráždilo třeba i půl roku. Čím dřív si problém pripustíš,tím líp.Proto na ty co tu píšou nemusíš být hnusná,když jsi vnitřně nevyrovnaná se svým alkoholismem.

=====

## Re: mŕj alko deník

Vložil Martina - 19/01/2020 09:39

---

Vidis, trebars si to dobre vystihol. Ale ja som to vino vyliala preto, lebo som zatku vyhodila, a nemohla som si ho ulizit do chladnicky. Co sa tyka problemu s chlastom, mozno ho mám. Alebo nemam...neviem. nepijem kazdy den a keď uz si v piatok dam, tak len tolko aby som nemala opicu. Tj max 3 pohare. Okna a vypadky pamati niekoľkohodinove som nikdy nemala.

=====

## Re: mŕj alko deník

Vložil Dorka - 19/01/2020 10:00

---

Martina napsal:

keď uz si v piatok dam, tak len tolko aby som nemala opicu. Tj max 3 pohare. Okna a vypadky pamati niekolkohodinove som nikdy nemala.

Připomeň, proč jsi teda zde? :blink:

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil Dorka - 19/01/2020 10:02

---

Inko, jak válčíš?

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil Erika - 19/01/2020 10:46

---

Martino, ani ja jsem nikdy nemela nekolika hodinova okna. Jen treba par minut a kdyz nekdo propomnel co se resilo, tak jsem si vzpomnela.

A vim o sobe, ze mam problemy s alkoholem mam.

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil krtko - 19/01/2020 10:57

---

Mně to funguje, už 12 dní čistá, ale u mně je to třeba tím, že ještě jsem nebyla na tom tak jako někteří tady... Jen jsem si uvědomila, že opravdu musím omezit chlast dokud to jde vlastními silami. Ale já třeba nepila denně litr tvrdyho, ale dva krát týdně s tím, že intervaly se už začínali nebezpečně zkracovat.

Martinka, vieš komu patria tie slová?

=====

**Re: můj alko deník**

Vložil Martina - 19/01/2020 13:45

---

No vidis a z teen cas som pokrocila tak ze alkohol pijem naoaj minimalne..naposledy v piatok dva deci vina..

=====

**Re: můj alko deník**

---

Vložil krtko - 19/01/2020 14:04

---

Však OK. Pekné. A to si vážne vyliala pol litra vína?  
Nie je to škoda, ak s alkoholom už nemáš problém?

=====

### Re: můj alko deník

Vložil Maris - 19/01/2020 19:29

---

Ono to dost dlouho trvá přiznat si jak to je, dlouho s tím člověk bojuje než uzná, že je alkoholik. Ale tímto přiznáním jen zvítězí.

=====

### Re: můj alko deník

Vložil Ja - 19/01/2020 20:26

---

..."niektorí sa mýlne domnievajú, že potrebujú úradný doklad na TO, že sú ožrani alebo problémoví alkoholici." :P :angry:

..."ale keď sa nalievajú nad mieru, tak na TO už žiadny doklad nie je potrebný!" :ohmy:

=====

### Re: můj alko deník

Vložil Martina - 20/01/2020 19:11

---

On si dal ešte manzel a ze ja to mam dopit. Bolo aj skoda, ale vyliala som cca len deci a pol. Nebudem schovavat. V robote mam v skrinke schovane Prosecco čo som dostala na narodeniny. Vzdy nanho zabudnem :-) :-)

=====

### Re: můj alko deník

Vložil Martina - 20/01/2020 19:15

---

No ja som liala isteho casu dost. V byvalej praci sa ani inak nevedeli bavit. Uz som dost pocitovala priznaky ze sa to vymyka kontrole a stopla to. Jedna kolegyna, hviezda vecierkov bezne na posedenie dokazala stiahnut aj dve flasky vina. Aj alkoparta v praci dokaze zavarit.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Stopka - 20/01/2020 19:44

---

Jedna kolegyna, hviezda vecierkov bezne na posedenie dokazala stiahnut aj dve flasky vina.

To se Tebe netýká.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Stopka - 20/01/2020 19:53

---

Aj alkoparta v praci dokaze zavarit.

to je pohoršení nebo se porovnáváš?

Ačkoliv i pohoršení je svým způsobem porovnávání, tak je neřeš, řeš sebe a jestli odpovíš, že nemáš co řešit, tak se nudíš a najdi si něco něco jiného na řešení.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Jaroslava - 21/01/2020 13:58

---

Ráda bych se přidala do této diskuze, abych získala motivaci. Jsem závislá na víně, někdy vypiju litr denně, někdy i dva. Do toho tak krabičku cigaret. Při pití funguju normálně, uklízím, vařím, peru, starám se o děti...Když vím, že budu muset řídit, jsem schopná nepít a abstráky netrpím. Pokud doma víno nemám, tak si holt nic nedám, v ledničce máme už skoro rok otevřenou lahev becherovky, toho bych se nedotkla, přítel má stále doma v zásobě pivo, to si také nedám. Prostě jen to víno. Letos jsem si řekla, že už to přeháním. Tak jsem teď třetí den bez vína. A nějaká změna? No snažím se zaměstnávat ruce (přestala jsem zároveň i kouřit), takže možná úklid přeháním, ale psychicky nic moc. Sklenka vína s cigárkem mi na chvíli pomohla uvolnit se od každodenních starostí. S dětmi jsem nonstop. Malá sice už chodí do školky, ale dvouletáka mám stále doma. Nemáme babičky ani dědečky, nikoho na pohlídnání. Takže k vínku mě spíš dohání stereotyp. Nevím, jak se z toho vymanit. Nechci utrácet za víno a cigarety, nechci si ničit zdraví, ale teď je třetí den a nejráději bych svou abstinenci porušila, proto jsem najela na tyto stránky...

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Maris - 21/01/2020 20:00

---

Ahoj Jaroslavo ,motivací by Ti měly být Tvoje děti. Tvoje závislost je celkem velká i když si myslíš, že normálně funguješ a staráš se.Myslíš si ,že to tak bude pořád?Až povyrostou budou více vnímat a ožralá matka jim bude příkladem do života. Později Tě budou vidět zvracející, nervózní a třeba

pochcanou. To je vývoj alkoholika a nemysli si ,že se Tě to netýká ,že to tak není.A taky zdravotní rizika jsou velká.Taková cirhóza z každodenního pití vína je taky pěkná mňamka.Co myslíš,stojí Ti budoucnost Tvých děti za to ,aby ses nezměnila v ubohou trosku ? Vyhledej pomoc adiktologa a psychologa a začni hned.Jen tak muzes odvrátit hnusné dětství Tvych dětí!!!Ne tady ta diskuze,ale TVÉ DĚTI Ti mají být motivací!!!!

=====

## Re: můj alko deník

Vložil krtko - 21/01/2020 21:27

---

Vyzerá to tak že d'alší denník nebude denníkom... :huh:

=====

## Re: můj alko deník

Vložil krtko - 21/01/2020 21:30

---

Píšeš: psychicky nic moc...ted' je třetí den a nejráději bych svou abstinenci porušila, proto jsem najela....

To je abst'ák. Prečo si každý myslí, že abst'ák musí byť len nejaké potenie, trasenie atd.? Užívaním navykovej látky sa ovplyvňuje psychika. A to sú následky. Môže to byť abst'ák z alkoholu, cigariet, z oboch. Netuším. Každopádne to len dokazuje, že v niečom si namočená až po krk. Ja by som asi obe veci naraz nerušil, cigarety aj alkohol.

Otázka. Aké pocity zažívaš pri pití toho vína. Vnímaš pri tom vôbec niečo alebo to len do seba naleješ bez rozmýšľania? Vnímaš účinok alkoholu alebo jeho chuť? A to by ma zaujímala odpoveď aj od iných dievčat, ktoré majú skúsenosť s domácim vínovým pitím.

Zo skúsenosti viem len jedno. Nikdy to pri tom víne neostalo. Však kto by chcel piť 5 litrov vína, keď podobný účinok má fľaša vodky....

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Erika - 21/01/2020 21:54

---

Vino nastuju příjemne pomalu, tvrdej jde rychle. Preskoci tu hranici kdy registrujes jak nastupuje.

Tak to bylo ze zacatku, pak jsem do vina toho panaka soupla, aby to melo efekt.

A jeste mi vino chutna. Vic cerveny nez byly.

Takze jsem ho ze zacatku pila pro chut a pak uz jen pro ten pocit co po vypiti prijde

=====

## Re: můj alko deník

Vložil krtko - 21/01/2020 23:00

---

Lenže na rovnaký pocit, ktorý ti dali 2 deci vína na začiatku neskôr potrebuješ 4 deci a tie zase nevypiješ na ex. Preto potom ten prechod na tvrdé.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Jaroslava - 22/01/2020 09:00

---

Popravdě, víno už popíjím zhruba 15 let. Tvrdý alkohol mi prostě nechutná a nic neříká, to samé pivo. Nepiju víno proto, abych se opila, neopíjím se, prostě mám ráda tu chuť. Nebývám ožralá, nzvracím a abstáky netrpím. Jsem z Moravy, první vínko jsem ochunala už v osmi letech. U nás na vsi bylo taknějak normální popíjet během dne. Když vím, že budu řídit, nepiju, stejně tak, když jsem byla těhotná a kojila. Moje babička, která zemřela v 92 letech, popíjela celý život. Nikdy nebyla opilá a byla zdravá. Kdybych to víno pila pro potřebu se opít, tak do sebe můžu lupnout panáka a je to. Ale mně opravdu panáky nic neříkají, naposledy jsem měla malyho panáka slivovice když měla sestra oslavu kulatých narozenin, cca před dvěma lety a ani jsem ho nedopila, protože mi to prostě nechutná. Jen jsem si začala říkat, že s tím naším stylem tady to není úplně normální a že bych chtěla změnu

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Erika - 22/01/2020 09:21

---

Ahoj Jaroslavo. Pises, " jsem zavisla na vine. Nekdy vypiju litr vina, nekdy dva". Ale to uz je poradna davka. To musi byt opice.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Jaroslava - 22/01/2020 09:56

---

No právě že já nemívám žádné opice...neleju to do sebe rychle. spíš tak pomalé popíjení. Ty dva litry jsou vyjímka, když děti brzy usnou a my zůstaneme déle vzhůru u televize. Kocovinu jsem neměla ani nepamatuju

=====

## Re: můj alko deník

Vložil MichalB - 22/01/2020 11:22

---

Rychle, pomalu. To je fuk, ne? Proste sportrebuješ xy g alkoholu na den. A o to jde.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Gennósuke - 22/01/2020 11:50

---

Jaroslava napsal:

No právě že já nemívám žádné opice...neleju to do sebe rychle. spíš tak pomalé popíjení.

Tohle bohužel velmi dobře znám :-(. Jen s rozdílem že u me to nebylo víno ale michane pítí (% to vyslo úplně stejně). Zadne hospody ani bary, zadne popíjení s přáteli, zadne ozírání se ani opilecké scény, zadna okna ani wypadky. Jen pomale a klidne popíjení na pohodu. Je to neskutecne zakerny - vypíte množství se rok za rokem pomalicku zvyšuje ale clovek nevnima hrozbu. Proc taky, že jo... vzdyt se vlastne nic hrozneho ani zasadniho nedeje. Samozrejme že v hlave blikaji cervena svetylka, samozrejme že clovek vnima že množství alkoholu vypíte za vikend mu jeste pred par lety stacilo na tyden nebo vic... ale ono se vlastne stale nic vazneho nedeje a tak se vesele popiji na pohodu dal. A pak jednoho krasneho dne clovek zjistí že ten vlak uz jede prilis rychle aby z nej slo jen tak snadno vyskocit :-(. Je to snadne - zkus vydrzet bez vina mesic. Vydrzis, vsechno je OK a opravdu neni zadny problem. Nevyrzis, je cas zacit tahat za zachrannou brzdu.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Jaroslava - 22/01/2020 12:44

---

Já právě dávky nezvyšuju, jsem na tom stejně už zhruba deset let. Přidávám, že jaterní testy mám v pořádku.

Dala jsem si z úkol alespoň půl roku bez kapky vína. Když jsem byla těhotná a pak kojila (už dvakrát), taky jsem nepila, ale mělo to důvod.

Chci hlavně zjistit, jestli vydržím jak bez vína, tak bez cigaret a co mi to přinese.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Double D - 22/01/2020 12:52

---

Jaroslava napsal:

Moje babička, která zemřela v 92 letech, popíjela celý život.

Ale Tvoja babicka sa nedozila 92 rokov vďaka popíjaniu, ale napriek popíjaniu. Niekto môže mať státie, že chlasta celý život, a nemá z toho negatívne zdravotné následky, ale hrať túto lotériu mi pride dosť riskantne. Je oveľa väčšia šanca, že keď si clovek pravidelne dáva k večeri litrik-dva vinka, že dopadne nie ako Tvoja babicka, ale ako moj sused z rodného mesta - v 54ke umrie sam v byte, v kaluži vlastných zvratkov a okolie to zistí tak, že rozkladajúce sa telo zaplaví spoločne priestory neznesiteľným smradom (umrel v lete počas horúcov). To je tiež jedna z cien v tej loterii - a štatisticky oveľa pravdepodobnejšia ako tá, ktorú vyhrala Tvoja babicka. A ktovie, možno keby nepopíjala, dozila by sa 102 rokov.

Bohužiaľ (alebo nastastie), nikto z nás nevieme, ako dopadneme. Co ale vieme s istotou je, že takmer každý alkoholik si v nejakom bode svojho života myslel, že práve jemu/jej sa to nemože stať, lebo on/ona má oprate pevne v rukách a jeho/jej popíjanie je úplne v poriadku.

A mimochodem, to, ci mas opicu alebo nie, vypoveda len o tom, ako rychle vie Tvoje telo spracovavat alkohol a jeho metabolity. Napriklad mozes mat nadpriemernu hladinu enzymu aldehyddehydrogenaza, vďaka čomu rychlejšie metabolizujes acetaldehyd, ktorý je pre telo oveľa toxickejší ako samotný alkohol a práve jeho nahromadenie je jedna (možno hlavná) z príčin kocoviny.

Len tak na okraj, disulfiram (antabus) je inhibitor aldehyddehydrogenazy a teda funguje presne na tom princípe - "vypne" Ti ten enzym, kvôli čomu telo nevie efektívne metabolizovat acetaldehyd na (relatívne neskodnú) kyselinu octovú a preto je človeku tak zle, keď skusa prepit antabus.

V každom prípade predstava, že "ak nemam opicu, je moje pitie neskodne" je naivná.

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Dorka - 22/01/2020 18:08

---

krtko napsal:

Vyzerá to tak že ďalší denník nebude denníkom... :huh:

Třeba to bude týdeník nebo čtrnáctideník :cheer:

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Martina - 23/01/2020 07:12

---

Kdy uz konecne napíše zakladatelka jak pokračuje v nepiti? Nebo ze by se lekla sama sebe? Jo jo možná i to je jedna z příčin alkoholizmu, člověk utíka sam před sebou...

=====

## Re: můj alko deník

Vložil MichalB - 23/01/2020 12:16

---

Kdyz pije, nema cas na psani deniku. To da rozum, ne? Meli jsme to snad jinak? :-)

=====

## Re: můj alko deník

Vložil Erika - 23/01/2020 13:00

---

Trochu bych se jí zastala. Má i tři děti. Dost práce.

=====

## Re: můj alko deník



Vložil Ja - 23/01/2020 15:08

---

MichalB napsal:

Když "píše, nemá čas" na psaní deníku. "To dá rozum", ne? Měli jsme to snad jinak? :-)  
...odporúčam:

"Vyhlásiť po nej globálne alkoholické pátranie"... :silly: ...a dobrovoľne (ju) donútiť/(presvedčiť) písať o sebe, aj editovať denné selfie's. :P

---

## Re: můj alko deník

Vložil Gennosuke - 23/01/2020 15:09

---

Martina napsal:

Kdy už konečně napíše zakladatelka jak pokračuje v nepiti?

Pravidelně vedené deníky jsou obvykle dost nudně čtení. Možná zakladatelka zjistila že si potřebuje některé věci poradně srovnat a rozmyslet se co a jak dále... to nějaký čas trvá, obzvláště pokud má člověk náročný profesní i rodinný život dohromady.

V každém případě pokud to tady zakladatelka čte tak držím palce at se daří! A pokud se nedaří tak at se co nejrychleji dařit začne...

---

## Re: můj alko deník

Vložil Ja - 23/01/2020 15:18

---

G., píšeš: "tak ať se co nejrychleji dařit začne"... :angry:  
..."Rozkaz, (neprodleně) provedu!!!" :woohoo: :P

---

## Re: můj alko deník

Vložil Maris - 23/01/2020 15:55

---

Třeba jí nebavilo číst něčí!!! chytré řeči :)

---

## Re: můj alko deník

Vložil Markéta - 25/01/2020 21:27

---

Ahoj Jaroslovo,

ráda bych tě ujistila, že tvé pití vína ještě není tak strašné ale sama si uznala problém a máš pravdu. Normální to není, ale na druhou stranu je první krok to, že si problém uvědomuješ.

Nedávno jsem přispívala do fóra ohledně svého otce, těžkého alkoholika, který také kdysi pil občas pivko večer u televize a kam to dopracoval. Věř, že dokud ještě můžeš přispívat na toto fórum, můžeš se svou závislostí něco dělat.

Každý alkoholik, který je stále ještě tak nějak schopný uvažovat, by si měl uvědomit, že alkohol neničí nejen osobnost, rodinu, peníze.. Ale především zdraví i když to může znít jako klišé.

Já opecovavam svého otce, který má již těžkou alkoholovou demenci-neví ani co je za den, neudrží stolicí a moč, má špatně výsledky jater, věčně padá takže stále nějaké úrazy , žluté belmo, má za sebou i alkoholové epileptické záchvaty, abstaky kdy se totálně klepe a doprovází je bolesti. Nebydlím s ním, věčně ho někde naháním klidně i ve 3 v noci, on totiž ani už nevnímá, kde se nachází, nezvládá ani základní úkony jako nabít si mobil atd.Je toho spoustu co s ním zažívám. To prosím dopracoval od toho nevinného pivka u TV. Tohle by jsi přece pro své příbuzné nechtěla.

Kazdy, kdo s pravidelným popíjením začíná, by si měl uvědomit, jak neskutečně si zahráva se zdravím. Bohužel to nejsou jen řeči doktorů. Asi si alkoholici neuvědomují, že jednou můžou skončit na posteli jako lezaci, pos\*avat se a být odkázáni na pomoc druhých. V takovém stádiu se už ani té své milované flašky nenapíjí..

---

## Re: můj alko deník

Vložil Jaroslava - 27/01/2020 09:02

---

Zdravím všechny, zjistila jsem, že vínko mi ani zas tak nechybí...Protě míso něj si dávám domácí limnády. Spíš mi těch prvních pár dní chyběly cigarety.

---

## Re: můj alko deník

Vložil Erika - 27/01/2020 09:45

---

Ahoj, to je fajn. Tak at se dale dari ????

---

## Re: můj alko deník

Vložil Dorca - 31/01/2020 14:36

---

Inko, žiješ? NEBO JAK JE TO S TÍM DENÍKEM?

---

## Re: můj alko deník

Vložil Richard - 02/02/2020 09:19

---

Můj alkodeník:

10 let totální abstinence. Jednou začít musíš.

=====