

Nárazové pití

Vložil Jitka Čechová - 28/07/2021 16:46

Ahojte všem, ani nevím co přesně mám napsat. Pocházím z rodiny, kde je alkoholismus běžný. A i já mam problém s pitím. Nejsem závislá, ale piju nárazově. Podle toho, jak se to zrovna sejde (oslavy atd.). Někdy to je jednou do měsíce, pak třeba 3 měsíce nic. Jakmile mám v sobě nějaké to promile, přestanu se ovládat a neumím říct dost, pak prostě piju, dokud se hospoda nezavře, nebo se nejde domů. Druhý den mám kocovinu a alkohol nemůžu zase nějaký ten čas ani vidět. Vadí mi to, že si po pár sklenickach neumím říct dost a druhý den si třeba půlku večera nepamatuji :(Nechci úplně abstinovat, miluju dát si občas skleničku dobrého vína, nebo si v létě na zahrádce vychutnat jedno vychlazené, problémem jsou jenom tyhle společenské akce :(Měl jste někdo stejný problém? Jak to řešit? Dekuji vám. Jitka 32 let.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil MichalB - 28/07/2021 17:11

Jitko, ano, mel jsem ten "problem", ktery se z popisovaneho stavu prehoupł po par letech do nezrizeneho pitı, takže pro me byla jedina cesta - nepit.

A zjistil, samozrejme nic noveho a udivneho, ze mi ten alkohol nechybı, nic nedaval, k nicemu moc dobry neni ;). Takze pri jeho nepiti jen clovek ziska.

Zahradka - sakra, ja byc hsi dal v tom vedru pivo. A proc? Protoze mas zizen. Tak se napij vody, pako. A mam to vyresene :)).

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Jitka Malá - 28/07/2021 17:21

Tak ta zahrádka byl příklad, takovému pivu k pečené kachně se taky nic nevyrovná:D no u mě to má spíše klesající tendenci, když mi bylo po 20tce tak jsem kalila každý víkend, teď už je opravdu jednou za těch pár měsíců, teď mám malé mimčo a byla jsem 2 roky bez nějaké akce, ale jakmile jsem teď měla konečně prospustku a zařízené hlídání, tak jsem se zase utrhla ze řetězu:(. Problém není, že bych potřebovala být opilá, ale že ztrácím úsudek v pití. Napadlo mě si stanovit limit, na akci prostě ne víc než 4 piva, nebo 3 skleničky vína (tvrdé nepiju už několik let). To by třeba mohlo fungovat:)

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Kleris - 28/07/2021 17:26

Jitka Čechová napsal:

Pocházím z rodiny, kde je alkoholismus běžný

Jitko, jak to myslíš?

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Jitka Malá - 28/07/2021 17:29

Můj otec je alkoholik a oba moji dedové (jsou již po smrti) také byli. U nich to bylo a u otce stále je každodenní pití.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Kleris - 28/07/2021 17:48

A hezký pohled na ně byl? :-) Co tě na pití vlastně láká? Evidentně jsi ve fázi "mohu přestat, ale nechci"... Vlastně příliš nerozumím tvému dotazu. Asi se dá předpokládat, že pokud budeš pokračovat v této "nárazové konzumaci", problém tě časem přeroste. Nevím, jak poradit. Snad jen - važ si zdraví a buď na pozoru.

Další variantou je jednoduše nepít (ale to by ti momentálně asi pohodlné nebylo).

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Jitka Malá - 28/07/2021 17:50

To máš pravdu, přestat úplně nechci. Možná jsem čekala rady od někoho, kdo měl stejný problém a podařilo se mu to udržet na uzdě :dry:

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Erika - 28/07/2021 21:14

Jitko, ja ma asi jedinou radu : nedavej si tu prvni sklenicku.

Ale to jsi slyset nechtela. Ja vim.

Opravdu nevim, jestli existuje nejaka rada, aby jsi dokazala zvladnout "kdyz chytneš slinu".

=====

Re: Nárazové pití

Vložil MichalB - 28/07/2021 21:31

Jitko, "Problém není, že bych potřebovala být opilá" - to je nejake divne, nesedi to nebo ano? Obvykle pijeme alkohol pro jeho ucinky, at si to uvedomujeme nebo ne - bych rekl. A kdyz nestaci 4

piva/panaky/cokoliv a je jich potreba vic, tak z ceho prameni ta potreba si dat to pate a pak dalsi? Neni to kvuli ucinky alkoholu?

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Kleris - 28/07/2021 21:34

Jitka Malá napsal:

To máš pravdu, přestat úplně nechci. Možná jsem čekala rady od někoho, kdo měl stejný problém a podařilo se mu to udržet na uzdě :dry:

Jitko, o nikom takovém nevím. Ale jednu radu možná dám: Zamysli se, jak pracuje tvá hlava a které signály ti dává. Kdo na netu hledá informace, kterak chlastat bez negativních následků (přitom doma malé dítě)? Není to memento?

=====

Re: Nárazové pití

Vložil krtko - 28/07/2021 21:55

Nedalo mi neodpovědět:

Tes-A bohužel kontrolované pití neexistuje.

Existuje. Nie každý, kto si vypije, musí byť alkoholik.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil krtko - 28/07/2021 22:10

MichalB napsal:

Jitko, "Problém není, že bych potřebovala být opilá" - to je nejake divne, nesedi to nebo ano? Obvykle pijeme alkohol pro jeho ucinky, at si to uvedomujeme nebo ne - bych rekl. A kdyz nestaci 4 piva/panaky/cokoliv a je jich potreba vic, tak z ceho prameni ta potreba si dat to pate a pak dalsi? Neni to kvuli ucinky alkoholu?

Nie. Nemusi to byt kvôli účinku to 5, 6 atd. Nie je to žiadna potreba. Len tak si piješ a vôbec vedome neriešiš chuť alebo účinky. A už vôbec nie počet vypitého. Piješ kým máš peniaze, kým neskončí akcia alebo kým ňa nevyrazia.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Jitka Malá - 28/07/2021 22:20

Dekuji všem za reakce. Jen mám takový pocit, že to vidíte všechno černobíle a to, že buď je člověk alkoholik nebo abstinent. Já mám ve svém okolí hodně lidí, kteří to občas přeženou a nikdo z nich není alkoholik, píšete že se rozchlastávám, ale já teď 2 roky skoro nepila a celkově se ta frekvence naopak dost snižuje. Proč bych nemohla zkusit metodu kontrolovaného pití? Myslím si, že bych to mohla zvládnout. Stanovit si hranici a toho se držet. Pro mě je problém, když tu hranici překročím, ale když ji nebudu překračovat, tak nebude problém :huh:

=====

Re: Nárazové pití

Vložil krtko - 28/07/2021 22:30

A k tebe Jitko. Ak v sebe nemáš "klapku", tak ju ani nikdy nebudeš mať. Je to proste v tebe. Takto ti funguje hlavička. Zmier sa s tým. Možno sa ti pár krát podarí vypiť tie 4(s utrpením to ubojuješ), ale v konečnom dôsledku aj tak príde deň D, keď sa zrúbeš. A nejaký vážnejší průser na seba nenechá dlho čakať. Tie "okná" nech sú pre teba výstrahou. Môžeš skúsiť abstinovať, ale to nemáš v pláne. Tak čo ti poradiť. Skús si niečo pozrieť o Harm reduction. Ale nie som toho zastáncom.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Jitka Malá - 28/07/2021 22:31

Nie. Nemusí to byť kvôli účinku to 5, 6 atd. Nie je to žiadna potreba. Len tak si piješ a vôbec vedome neriešiš chuť alebo účinky. A už vôbec nie počet vypitého. Piješ kým máš peniaze, kým neskončí akcia alebo kým ťa nevyrazia.

Ano přesně tak to sedí, nejde o to se opít, naopak to ještě prokládám vodou, ale jak čas plyne tak se člověk přestane hlídat a je to v pr...

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Jitka Malá - 28/07/2021 22:38

Nemyslím, že je potřeba totální abstinence. Dám tomu poslední šanci a budu se hlídat, nezajdu za stanovený počet drinků, myslím si, že to je snazší, než si tu skleničku vína nedopřát už nikdy a když ani tohle nepomůže, tak to jinak holt nepůjde, než se na to vykašlat úplně.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil krtko - 28/07/2021 22:43

Myslím si, že bych to mohla zvládnout. Stanovit si hranici a toho se držet. Pro mě je problém, když tu

hranici překročím, ale když ji nebudu překračovat, tak nebude problém

Ak by si nemala problém s tou hranicou, tak tu Jitka nie si. Nejde o to, že ti nikto nechce poradiť ako na to. Ale to sa nedá. Predstav si 2-hodinovú akciu. Za hodinu vypiješ 4 panáky. Čo zvyšná hodina? Buď po hodine zdrneš alebo zvyšok pretrpíš. Na to vem jed.

Re: Nárazové pití

Vložil krtko - 28/07/2021 22:51

Tak to aspoň rob tak, že si tie "akcie" vyberaj. Nemusíš na každú blbosť. Minimalizuješ riziko.

Mimochodom, moja skúsenosť je taká, že je pre mňa jednoduchšie abstinovať ako piť kvázy kontrolovane. Ten vnútorný boj, keď máš chuť piť ďalej až slintaš pri pohľade na ostatných, ale "nechceš" lebo hranica, tak ten je na zbláznenie.

Re: Nárazové pití

Vložil Jitka Malá - 28/07/2021 22:52

Naopak, budu pít pomalu a prokládat to tou vodou, ať mi limit vydrží co nejdéle. A i když mě to přestane bavit a půjdu domů potom dřív, tak v čem je problém? To mi nijak nevadí, není to tak, že musím být vždycky do konce. I teď jdu kolikrát z akce domů dřív než ostatní, protože jsem třeba unavená. Není to tak, že se opiji pokaždé, když někde sem, to vůbec ne.

Re: Nárazové pití

Vložil krtko - 28/07/2021 23:12

Ale Jitka, veď ja ťa nekritizujem. Len píšem svoju skúsenosť. Samozrejme nie je problém odísť skôr. Ja som ti len písal, aby si rátala s tým, že určite sa niekedy opiješ aj s tým oknom. Že ak tu klapku nemáš, tak ani nebudeš mať. A ak si tu hranicu dáš, tak pri akcii to bude bolieť. Na to buď pripravená.

Re: Nárazové pití

Vložil MichalB - 29/07/2021 00:03

Krtko, to je nejake divne, ne? Takze misto alkoolu muzes takle vlastne pit vodu? A pit, protoze proste chces? NEvim, tak se ptam :-)

Re: Nárazové pití

Vložil krtko - 29/07/2021 06:56

Vodu neeeee.... :laugh:

Ale prišiel si si tam aj vypiť. Ideš na tú akciu napr. 4 a dosť. No a po pár panáčkoch alebo pivach, kto čo pije, alkohol začne účinkovať. Ubojovať to na tie 4 je sakra ťažký boj. U mňa to skutočne fungovalo tak, že potom som už neriešil chuť ani účinky. Mne na dosiahnutie náladičky stačili tie 4 napríklad. No a dostanem "slinu". Tak samozrejme ďalej pivo, do toho nejaký pohárik. To už ale vedome neriešim účinok ani chuť, len z nejakého dôvodu hlava chce piť ďalej.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Ja - 29/07/2021 07:32

krtko napsal:

Vodu neeeee.... :laugh:

Ale prišiel si si tam aj vypiť. Ideš na tú akciu napr. 4 a dosť. No a po pár panáčkoch alebo pivach, kto čo pije, alkohol začne účinkovať. Ubojovať to na tie 4 je sakra ťažký boj. U mňa to skutočne fungovalo tak, že potom som už neriešil chuť ani účinky. Mne na dosiahnutie náladičky stačili tie 4 napríklad. No a dostanem "slinu". Tak samozrejme ďalej pivo, do toho nejaký pohárik. To už ale vedome neriešim účinok ani chuť, len z nejakého dôvodu "hlava chce piť ďalej."

..."odporúčam: vymeniť hlavu alebo lokál!!!" :silly:

(...osvedčila sa mi aj výmena závislosti za sedliacky rozum: ..."keď nevieš piť — tak nepi!!!" :woohoo:)

:blush:

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Ja - 29/07/2021 08:01

Ja napsal:

krtko napsal:

Vodu neeeee.... :laugh:

Ale prišiel si si tam aj vypiť... ..Mne na dosiahnutie náladičky stačili tie 4 napríklad. No a dostanem "slinu". Tak samozrejme ďalej pivo, do toho nejaký pohárik. To už ale vedome neriešim účinok ani chuť, len z nejakého dôvodu "hlava chce piť ďalej."

..."odporúčam: vymeniť hlavu alebo lokál!!!" :silly:

(...osvedčila sa mi aj výmena závislosti za sedliacky rozum: ..."keď nevieš piť — tak nepi!!!" :woohoo:)

:blush:

Empíria/prežitá skúsenosť ma naučila, že: "opíja práve prvý dúšok (A/otravy) — a NIE ten posledný!!!"

(...je dokázané, že: "bez prvého dúška — nie sú ani ďalšie, teda ani ten posledný!!!"... (kapurkový/pri odchode, pod bránkou!)) :P

=====

Re: Nárazové pití

Vložil krtko - 29/07/2021 08:10

Radšej mi zrozumiteľne napíš, ako si to mal ty vo svojich mladších časoch. To že zabíja prvý, riešime teraz. Kedysi sme ten prvý neriešili, chceli sme ho. Aj ten druhý atd. Veď sme neboli alkáči.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil MichalB - 29/07/2021 08:14

Krtko, no jo .. "hlava chce pit dal" .. ale ta hlava chce pit dal pro ucinek alkoholu, i kdyz ja si muzu myslet, ze uz piju jen proto, ze jsem priopily a je mi jedno, co do me tece. Mel jsem to, jak popisujes. Jdu na dve po praci a vratim se za dva dny a nesel jsem tam s planem se opit - ne vedome, podvedome samozrejme ze ano.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Karolína - 29/07/2021 08:48

Já teda za sebe musím říct, že jít na akci pro mě znamená jednoznačně nepít. Víím, že svá 4 piva bych vypila během max. 2 hodin, chytla bych slinu a představa , že bych pak po zbytek akce pila vodu, je naprosto nesmyslná, no a když bych pila, tak by to skončilo špatně :S Když nezačnu pít vůbec, jsem v klidu celý večer, nevadí mi, že ostatní pijí a jdu dřív domů, nebo spíš jedu, většinou dobrovolně řídím. Ale po té akci , pokud tedy nejsou 2 ráno, si to své víno ještě doma dám, jakože za odměnu, jak jsem to zvládla :S , takže klín klínem....

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Ja - 29/07/2021 12:04

krtko napsal:

Radšej mi zrozumiteľne napíš, ako si to mal ty vo svojich mladších časoch. To že zabíja prvý, riešime teraz. Kedysi sme ten prvý neriešili, chceli sme ho. Aj ten druhý atd. Veď sme neboli alkáči.

Krtko,

Ja som mladší nikdy nebol... :silly:

Som *cicavec alebo ciciak* už od narodenia... B)

"Vieš aká je TO fuška porodiť "dospelého" opilca?" :angry:

(Chuderka mama... :ohmy:)

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Edna - 29/07/2021 13:10

Dekuji všem za reakce. Jen mám takový pocit, že to vidíte všechno černobíle a to, že buď je člověk alkoholik nebo abstinent. Já mám ve svém okolí hodně lidí, kteří to občas přeženou a nikdo z nich není alkoholik, píšete že se rozchlastávám, ale já teď 2 roky skoro nepila a celkově se ta frekvence naopak dost snižuje. Proč bych nemohla zkusit metodu kontrolovaného pití? Myslím si, že bych to mohla zvládnout. Stanovit si hranici a toho se držet. Pro mě je problém, když tu hranici překročím, ale když ji nebudu překračovat, tak nebude problém

Jitka Malá

Jltko, on je i stav jaksi " prealkoholický". Jakože už to ořekáváš, vyhledáváš. A je pak jen malý krůček k tomu, že "musíš". To Ti málokdo řekne, vůbec to neznámá roky pití... Mně stačil jeden životní krach a necelých 12 měsíců od úplného abstinenta k závislému alkoholikovi... můžeš mi to věřit nebo nevěřit, tvá volba.

Bylo to neskutečně rychlé, stačí k tomu nějaký vnitřní propadák a jsi v háji za pár měsíců... Kdybych to mohla vrátit, dala bych si pozor, ale nedala jsem, nedetekovala jsem včas signály, jak blbá jsem byla... následky řeším dodnes.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Agi - 02/08/2021 22:35

Jak já to viděla stejně! Jasný, dyk nic není černobílé..vždyť vlastně teď až tak moc nepiju. Skoro vlastně méně, budu to hlídat, jen tak občas, a nebo teda častěji ale maličko..pěkně kontrolovaně. Kolikrát už! Hahaha, rok se vždy sešel s rokem a já viděla, jak v tom zase lítám, a ani nevím kdy proč a jak to přišlo-přerostlo. A jak vůbec nic nekontroluji!! Prostě nesmysl! Ale možná si každý k tomu uvědomění toho, že to takhle nejde musí kazdy dojít sám. Musí mu to docvaknout, aby s tím mohl něco dělat. Teda pokud vlastně chce a ne jen fnukat a trápit se a přemýšlet a googlovat, jestli už je to jeho pití moc nebo není...

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Inka13 - 04/08/2021 09:51

Edna napsal:

Bylo to neskutečně rychlé, stačí k tomu nějaký vnitřní propadák a jsi v háji za pár měsíců... To je něco Edni, co jsem dosud nepochytila, za tak krátkou dobu spadnout do závislosti. I když jsem už i slyšela o lidech co byli závislí z kostky cukru namočeného v rumu a skončili v léčebně. Já se propíjím 15 let ...

Re: Nárazové pití

Vložil Vylitá Váza - 31/08/2021 13:45

Můj problém byl a JE právě nárazový pití, víc než 30 let (je mi přes 50)...dřív jsem prostě kalil minimálně jednou tejdně, nebyly výjimky ani v době volna "akce", kdy jsem si nepamatoval v podstatě než jejich začátek a pak všemožný probuzení...

Nikdy jsem neměl kocoviny a vydržel jsem jako kůň a smál jsem se nějakým kecům o závislosti. Spaloval jsem skoro dvojnásobnou rychlostí než ostatní lidi...jenže před tak osmi lety se začala objevovat "okna" i když jsem to nějak zvlášť nepřehnal a pak jsem cca před pěti lety po jedny otřesný třídenní pitce zažil první kocovinu a čtyř denní absták - třesoucí se ruce, pocení v noci, podivný sny v noci a pocit, že je asi po mně.

Od té doby se mi absták "povedl" jenom 2x, kdykoliv jsem se vrhnul do nárazového pití. Naposledy minulej tejdne a nejrady bych si nafackoval...ještě teď se mi klepou ruce. Vždycky, když začnou pokoušet démona pana Destiláta. Kocoviny jsou můj soupevník pravidelně, i když si dám "jenom" pár piv/víneček za večer navíc - ale tvrdej v podstatě nepiju...a v tom je ten čert.

Proč to píšu? Protože nikdo z nás neví, kolik je mu genetikou a tím bubákem co nás najednou přinutí vylejt si mozek z hlavy, přiklepnuto na celej život skleniček. A až jednou vypiju tu poslední, nebude mi pomoci...

A proto, jestli si chce někdo užívat alkohol celej život, měl by, podle mě, zapomenout na tenhle divnej způsob pití, jako na každej jinej, kterej je přes míru.

Já měl jenom štěstí, že jsem do toho nespádnul (zatím) jako jiné lidské bytosti, viděl jsem to utrpení a fakt nechci. Kdybych pil s mírou, jako můj nebožtík táta, mohl jsem si odpustit zážitky, o který nikdo asi nestojí. On si byl schopnej vychutnat dobrý červený skoro i na smrtelný posteli a rozhodně ho chlast nezabil, jako řadu jeho přátel...

Neexistuje univerzální návod, jak žít a neexistuje univerzální návod, jak pít...prostě mi přijde, že lidi co nadměrně pijou - a já nejsem výjimka - jsou jako malý děti, co zkoušejí, kdo dojede dál na zamrzlým rybníce, i když z břehu ostatní bruslaři dávno křičí, že jsme moc daleko a začala obleva. Pokud se nevrátíme včas na břeh, tak se utopíme. Se 100% jistotou, někdo dřív, někdo později. Nic nám nebrání počkat na další sezónu a jezdit opatrně při břehu...

Re: Nárazové pití

Vložil SNAH - 27/09/2021 10:31

Ahoj Jitko,

vím přesně co máš na mysli. Můj otec byl také silný alkoholik,ale ten druh co vypil málo a hned byl na kaši. Odešly mu játra a opici jakou měl to bylo něco strašný. V jeho šlépějích jde dnes můj bratr a hnus teda. V tomhle právě vidím to proč pijeme jen jednou za čas. Protože tohle se nedá zapomenout a myslí,že to máš podobné. Na druhou stranu moje máma šla jednou za čas,ale stálo to za to. Pařila do časného rána, vypila bar a další dvě hospody. Takže tady geny byly jasný. A já to mám stejně. Člověk jde jednou za čas,ale pak jak to nazývám " se roztrhne hrdlo" a je konec. Je jedno co tam leješ, lidi kolem mizí a najednou zjistíš, že je čas pomalu jít koupit rohlíky a slunce je už slušne vysoko. Nejde o

peníze,nejde o chut z chlastu. Prostě leješ. Vlastně " paříš ". A teď to přijde, zjistíš kolik to stálo, že nikdo nemluví o nikom jiným jaká to byla chlastačka, si určitě vytlemená a zábava je na maximum. V tu chvíli jsi ten nejvíc společenský člověk na světě. Jako já :) dokážeš se přesouvat od stolu ke stolu a všude ,kde jsi je sranda. Ti nejlepší kámoši ti píšou ještě týden jak to s tebou byla šílená kalba, ale....takže tady bych skončil. Tady jsem ti popsal jak tebe tak mě. Jsme na tom stejně. A je to šílenost. Řeknu ti to takhle. I kdyby ses hlídala jak máš v plánu tak stejně přijde den "D" a jsi v tom zase. Já to vydržel 6 měsíců. Ani kapka. Ale taky to bylo tím,že jsem se zaměstnal jinak. Sport, práce, rodina. A pak přišlo pozvání na narozky. Už když jsem se do sebe lil 10 pivo jsem si sám říkal jak je to super. Že i když je jich dost tak žádný panák a chystal se domů. A plesk, celý plato panáků na stole a kámo to nám neuděláš. Ok, to zvládnou. Jsem přece borec co se už umí ovládat, jeden panák zvládnou. A bum. 2x jsem mrknul a bylo 9 ráno chudší o tisíce a s výčitkami jako blázen. Jediné pozitivum je,že jsem to pak vydržel 3 měsíce do další oslavy. A to jsem jich slušnou řádku odmítnul a na něco vymluvil. Čož je samo o sobě hrozný a lidi těě nebudou pozývat,když je odmítáš. Pár přátel zmizelo a to mě taky štve. Ale zvou tě,protože vědí že s nima kvalitně zapaříš. Takže o pověst je postaráno :) . Co tedy radím já? Jelikož jsem to vydržel jen těch 6 měsíců nevím jaké je potom. Jestli se dá odolávat celý život. Mám kamaráde ,kterého alkohol dostal na dno. Abstinoval asi 25 let. Stejně se před týdnem napil. Prý, že to zvládne. Držím mu palce. Ale chci je držet i sobě a tobě. Je to obrovské vůli,kterou já nemám. A i já se cítím pod psa jako ty. Proto tu taky jsem na tomhle foru. Můj postup. 1. Smířit se s tím ,že jsi ultra paříč. Prostě mozek to musí přijmout. 2. CHlastat jen na těch pařbách ,jinak nikde 3. Naopak pokud chceš lemtat doma s manželem tak za za takový jedno posezení si pro změnu odpustit jednu velkou akci (prostě se vymluv)3. Když chlastačka tak v pátek (v pondělí prostě musíš fungovat) 4. Na chlastčce si nedávej cíle, zbytečně tě to svazuje a nakonec je to celý o tom, že se vlastně nebavíš a myslíš jen na ,že to zvládneš a nakonec to nezvládneš a máš ty "naše" stavy 5. Co opravdu potřebuješ je ty akce od sebe co nejvíc vzdalovat. T9m myslím,že jestli ted paříš 1x za měsíc třeba tak to zkus,aby z toho bylo 1,5x za dva a tak dále. Stejně ty výčitky budeš mítmale z dlouhodobýho hlediska už nebude 12x za rok. Je to běh na dlouhou trať.takže když si to spočítáš a dostaneš se na kalbu za nějakou dobu třeba i jen 2x ročně jak píšeš. A to už se dá přežít přeci,ale bude to akce která tě bude bavit a ono nakonec po takovém půstu toho stejně už tolik nevydržíš. Takže já na tom pracuju takhle. Náhlé utnutí pití mi nejde (nemám na to vůli), ale dokážu držet tenhle systém. Tím se mi přestala ohrožovat práce, tím sice ne tolik lae stále mě lidé pozývají na své narozeniny, dokážu posedět se ženou i na té zahrádce. Když opeču buřta a nebo tu kachničku tak si to pivo dám. Prostě funguju skvěle,i ten sport dělám. Ale jsem smířenej taky s tím,že (v současné době tento rok 2021) jsem se zakalil už 5x a ještě jednou to asi přijde i se všema výčitkami. Praktikuju to 3 rokem. A příští rok zase posunu tu dobu. Letos tedy 1x za dva měsíce. Taky je důležitý ty akce sama nevyhledávat a když tak musí zapadat do plánu. Beru to jako vlastní boj,s kterým mi nikdo nepomůže. Jen já sám. Třeba ti tohle moje dlouhý psaní trochu víc pomůže. Protože to co mě a myslím,že i tobě na tom nakonec vadí není ten chlast. To je jako bys jedla co ti nechutná. Zkus si tuhle otázku položit. KDyž budeš chtít můžem si psát soukromně a zkusit se vzájemně podpořit v plnění plánu. Budu rád i za reakce ostatních co si o tomto systému myslíte,jestli jste dočetli až sem :) Honza

Re: Nárazové pití

Vložil Inka13 - 27/09/2021 10:40

Vylitá Váza napsal:

jako malý děti, co zkoušejí, kdo dojede dál na zamrzlým rybníce, i když z břehu ostatní bruslaři dávno křičí, že jsme moc daleko a začala obleva. Pokud se nevrátíme včas na břeh, tak se utopíme. Se 100% jistotou, někdo dřív, někdo později. Nic nám nebrání počkat na další sezónu a jezdit opatrně při břehu...

Hezký příměr :) , ano nic nám nebrání a přesto, to pořád pokoušíme, dokud pod námi led nepraskne

anebo nepřijde ta obleva.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Ja - 27/09/2021 11:04

Snah/Jano,

..."sedliacka matika" Ti celkom ide...

Ver, že:

"opije Ťa vždy ten prvý dúšok — nie posledný!!!" :ohmy:

"Vychutnaj si jeden-jediný raz komplet celý abstrák — až do DNA a navždy si HO zapamätaj!!!...
...a TOTO si vždy pripomeň, keď Ťa bude zvädzať a vábiť svet/(=chľastať)!!!" :angry:

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Jitka Malá - 27/09/2021 11:13

Ahoj Honzo, díky za příspěvek, konečně někdo kdo mě chápe. Stejně jako svět není černobílý, tak ohledně alkoholu to platí stejně. Nedělí se jen na abstinenty nebo alkoholiky. Od mého posledního excesu utekly 3 měsíce a mezitím jsme tu měli nějaký grilovačky, sešlosti a teď o víkendu velkou vesnickou akci. Najela jsem na systém, že podle doby, kterou hodlám na akci strávit, si stanovím počet drinků a taky jsem na akcích přestala pít víno, které leze hodně do hlavy a omezila se čistě jen na piva. Jako ženská jich moc nevypiju a po chvíli mi i přestane chutnat, takže se z nich ani neopiju. Do toho je prokládám vodou atd. a neměla jsem nejmenší problém při žádné akci. Jsem na sebe pyšná. Teď o víkendu se na vesnici sešlo hodně starých známých a lilo se opravdu hodně, ja jsem všechny pozvání na panáky odmítala, držela jsem si tu svoji nízkou hladinku a i tak jsem si to užila a domu odešla kolem 12 a druhý den jsem byla v cajku. Víím, že je to krátká doba na nějaký větší hodnocení, ale dřív jsem pila, abych se dostala do nálady a bavila se. Po posledním takovém výstřelku (ted v tom létě) to jsem se vlastně hodne opila po dvou letech a zjistila jsem, že už jsem vlastně jiná, nestojí to za to. Už nepiju protože se chci opít, ale piju tak abych se neopila. Abstinance pro mě není cesta, pivo mám ráda, chutná mi, mám ráda i víno, sem tam aperol atd. Bylo by to mnohem těžší, než umírněné pití. Teď bude pomalu zima a těch akci taky dost ubude.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil SNAH - 27/09/2021 12:29

Je to tak, že tady ti odpovídají lidé s jiným problémem, který zažily. Podle toho co píšeš v té odpovědi mě si myslím, že ani nemáš problém s alkoholem. Ty jen neumíš kontrolovat velký akce. Tedy teď ano, ale stejně přijde jiná, kterou nedáš. Ale co, když jich zvládneš více způsobem jak píšeš tak ti pak zbyde

jedna, kterou ne. A když bude 1x za rok tak jsi vlastně super vítěz. Já jsem na tom zatím hůř, ale snad se k tomu taky dopracuju. Hlavně to odmítnutí panáka, to je můj spouštěč. Tak ti držím palce, určitě ti to vydrží a ty jedný akce se prostě neboj. Sice ti o ní taky budou vyprávět ten rok,ale co. Oni lejou častěji a zábava jako s tebou to nikdy není. Proto to tak rádi připomínaj a ještě k tomu si tím omlouvají sebe. Aby to nevypadalo ,že oni chlastaj. Mě přijde,že ty jsi fakt v pohodě. Ty výčitky zmizí, pokud je to už tak málo často. A třeba už ani žádná tak obrovská nebude a budeš ještě víc spokojená. Jen bych netlačil tak na pilu. Samozřejmě to nesmí přerůst,ale nejsi denní pijan tak nemám obavy. Hodně štěstí :) H.

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Jitka Malá - 28/09/2021 19:12

Díky moc, je to tak jak píšeš, lidé v mém okolí tak většina pije víc. U mě to se stoupajícím věkem dost klesá a to mi vyhovuje :) tak třeba dám za pár let vědět jak jsem na tom, když si vzpomenu:D

=====

Re: Nárazové pití

Vložil Rachel - 30/09/2021 08:53

Ahojte, já si taky vždycky myslím, že to je se mnou lepší, jak umim kontrolovaně pít a že jsem oproti jiným v pohodě. Ale ouha DDD. Najednou mi to uklouzne. Já jsem zjistila jak se sama oblbuju. Když piju, tvrdím si, že jsem v pohodě. Ale není to prostě pravda. Opravdu mi chutná alkohol, hlavně studený pivo a červený víno. Mnam. Ale u nás v republice je tolerováno extrémní množství a to co pijou ostatní pro mě vubec nemůže být berná mince. Včera jsem si opět nedala. A je mnohem líp. :)

=====