Už se nechci ožírat.

Vložil Ctirad - 11/08/2011 18:27

Zdravím,

je mi 23 let, právě mám prázdniny po úspěšně zvládnutém 3. ročníku medicíny. Zhruba poslední rok piju více než bych chtěl. Stručně popíšu svou alkoholovou historii.

Poprvé jsem se opil na 15. narozeniny a to tak, že totálně. Pivo, víno, kořalka. Plácal jsem sebou o zem, vůbec nevím, jak jsem se dokodrcal 2km domů, ale zvládnul jsem to. Všude jsem měl ovšem odřeniny a boule. Postupně jsem začínal pít, ale obvykle to bylo v rámci slušnosti.

Po druhé jsem se hodě opil na jedné školní akci v 16, zase okna a ostudy, navíc jsem si vykoledoval dvojku z chování. To jsem se hecnul a několik měsíců jsem pak nepil.

Postupně jsem zase začínal pít a docela v normálních mezích. Jen vzácně se mi stávalo, že jsem měl okno (tak 1, 2x ročně maximálně).

Ale někdy před rokem jsem byl na jednom koncertě, kde jsem se nudil a napadlo mě - trochu více se opiju a budu mě bavit cokoliv. Zase to skončilo oknem a menšími ostudami.

Abych to nějak rozebral - nemám problém s pitím doma, tady to není taková zábava. Tady si dám klidně nějaké ty dvě piva a ani se nemusím přemlouvat, abych skončil.
Ale během semestru, na kolejích... to je zlo! Už několikrát se mi stalo, že jsem se i během týdne dost opil a do školy přišel pozdě a třeba i s rozmazaným viděním ještě.

Mám jednu nebezpečnou vlastnost - ani po velkém pití mě nebývá ráno špatně, ba naopak. Někdy v prosinci jsem se opil opravdu hodně - pravděpodobně jsem se i pozvracel a pomočil, na kolej mě odnesli kamarádi jako pytel brambor. Vzbudil jsem se v poledne (škola zaspaná), ještě pod silným vlivem alkoholu a s naprosto skvělým pocitem a plný energie, ještě více než včra při samotné akci. Hned jsem utíkal do menzy na oběd, každý člověk, kterého jsem byť jen trochu znal mi připadal jako výborný kamarád, byl jsem velice upovídaný. A tak jsem si řekl, co takhle zkusit ten stav prodloužit? Měl jsem na pokoji flašku metaxy a docela se mi to dařilo. Během dne jsem dával občas panáka. Spát jsem šel asi v 22:00 a vstávat jsem musel ve 3:00, abych se naučil na test, který jsem teda jen tak tak zvládnul. Přišel jsem ze školy a chtěl jít spát, ale byl jsem zlákán přáteli a zase jsem pil asi do 4 a ráno v 7 jsem vstával do školy. Překvapivě jsem to nějak zvládnul.

Pak jsem pil zase nějak celkem normnálně, bez oken nebo jen s minimálními. Ale někdy v květnu jsem se učil na zkoušku z angličtiny (snadná), hrozně mě to nebavilo a zrovna se navíc šlo do hospody. Řekl jsem si, že zajdu na dvě piva. Táhnuli jsme to do 5 ráno. Vzbudil jsem se ve 12 a utíkal na zkoušku, co jsem měl ve 13:00, protože byla opravdu snadná, tak jsem ji nějak zvládnul. Ten den jsme jeli pár lidí na návštěvu ke spolužačce na víkend. Nechtěl jsem ten den pít, ale nějak se to zvrhlo a zase jsem vypil nějakých 7 piv, menší okna, bylo mi špatně celý další den.

Potom 13. června, po jedné těžké zkoušce jsme šli oslavovat. Začali jsme pít už ve 12:00 a táhli jsme to někdy do 3:00. Vypil jsem odhadem 8 piv a 7kořalek, na svých 65 kilo. Zase okno, zkoušel jsem vylézt na strom a rozdrápal jsem si ruce do krve o kůru. Mám z toho jizvy.

Už skoro rok si říkám, že takhle pít nechci. Nechci, abych měl okna, dělal trapný ostudy, utrácel majlant a abych měl pověst jednoho z největších alkoholiků na škole.

Ale teď zase, minulé týdny... Byl jsem na návštěvě u přátel několik dní. V úterý jsem měl 5 piv, ve středu 1, ve čtvrtek 2, v pátek 2, v sobotu 7 piv + 4rumy - ale v tu sobotu jsem nakonec nebyl nijak zvlášť opilý. Ano, byl jsem veselý, ale v mezích a nakonec jsem se spořádaně odebral spát. mV neděli mi bylo dobře. V pondělí jsem měl už zase 3 piva a panáka.
V úterý jsem přijel na koleje, ve středu mě čekala poslední a snadná zkouška. Se spolužačkou jsme vyrazili na pivo, dali jsme 2 v hospodě a pak jsme si ještě koupili 1,5l ovocného vína. Zkoušku jsme dali a šli ji ve více lidech zapít....

A tady začíná to hlavní... Nejdřív jsme byli venku, pak jsme to táhli na pokoji, měl jsem dohromady asi jen 6 piv. Ale najednou někdy od půlnoci nic nevím. Dělal jsem hrozné ostudy. Na chodbě jsem rozmlátil nějaký věšák, všude rozléval pivo. Dříve tam na nás naběhla paní recepční, abysme se ztišili. Tak prej jsem se vydal si to s ní vyříkat. Skoro nahej, měl jsem akorát trenky. Netuším, co jsem ji říkal a co jsem ještě dělal. Faktem zůstává, že jsem byl ráno nalezen jak skoro nahý spím vedle recepce na lavici u kafomatu. Prý až jinou slečnou recepční (mladá, krásná, hodná) jsem se nechal odvést na pokoj, v 7 ráno. Nic z toho si nepamatuju.

Vzbudil jsem se ve 12h a bylo mi skvěle. Měl jsem chuť jít pít znova a podařilo se mi společnost přemluvit. Takže asi od 13:00, jsme seděli v hospodě a lili tam do sebe piva, ale občas i panáky. Během toho jsem zase dělal ostudy, například jsem na chvíli usnul na záchodě obmotán kolem mísy nebo jsem si sám natočil pivo bez vědomí obsluhy.. A taky jsem pořád někomu volal mobilem, různým přátelům, až mi to típali. Asi v 18:00 jsme hospodu opustili. Pak jsem se někam neodbytně dobýval tak, že na mě přivolali policii. Třikrát. Kamarádka mě zachránila, takže naštěstí jsem neskončil na záchytce. Pak jsem i pokřikoval na cizí lidi a tak....

Ráno mi bylo neskutečně špatně. Kocovina mi zmizela až za dva dny. Ale tu morální mám stále a jsem pevně rozhodnut se znova do takového stavu nedostat. Věřím, že to zvládnu... třeba v prváku jsem to hodně omezil, během roku jsem se opil do němoty jen jednou. Co si o tom myslíte...?

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Liba - 11/08/2011 18:49

Děláš medicínu, lehce si zjistíš, co alkoholismus je!Tady máš plno věcí o tom napsaných, čti, mysli!Letíš pomalu, ale jistě ke dnu!Víš to sám.

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Anna - 11/08/2011 18:53

Ctirade, co bychom si mysleli, že máš setsakramenský problém s alkoholem. Lítáš v problému, který sám nevyřešíš i když po nějaké době krátké abstinence, pokud se ti to podaří, tak to budeš zlehčovat, myslet si, že to zvládneš sám, že se to pokusíš zregulovat. Nasedl jsi do vlaku zvaném závislost, ze kterého sám nevystoupíš. Nechci ti hned doporučovat léčebnu, ale určitě alespoň nějakou ambulantní léčbu. Podívej se ,každý den na zprávy, kolik je tam lékařů pod docela slušným vlivem. Máš teď prázdniny, tak se pokus hned teď vyhledat pomoc. Příští semestr by jsi už zvládnout nemusel.Nemysli si, že tě nějak odsuzuju nebo příliš mentoruju, jen jsem se v tom vlaku sama taky vezla. Tak vystup, dokud to ještě jde. Přeju ti moc odvahy a síly k tomu prvnímu kroku.

==========

Re: Už se nechci ožírat.

Vložil Ctirad - 14/08/2011 00:37

Děkuji za reakce :)

Trochu jsem si to tady procházel a docela jsem koukal, patří vám můj obdiv za to, s jakými situacemi jste se dokázali poprat.

Ale abych se vrátil k sobě, nemyslím, že jsem na tom nějak špatně. Akorát jsem v poslední době udělal pár nebezpečných kroků (pití dva dny v kusy, zvyk opíjet se až oknům), ale zatím teda věřím, že ještě dokážu udělat i kroky zpátky.
Přemýšlel jsem o rizikových faktorech svého pití a je to právě ten pobyt na koleji. Během školy je stres, přijde volno, přátelé se sejdou v hospodě, je skvělá zábava a pije se. Naopak ve městě, kde bydlím mě pít příliš nebaví, zde jsem byl naposled extrémně opilý asi před 5 lety. V podstatě všechny své excesy můžu vztáhnout ke kolejnímu životu. A navíc jsem vypozoroval, že nejvíce piju ve společnosti jedné kamarádky, s tou mě to opravdu baví.

Nikdy jsem třeba nepil sám, když opomenu vyjímečně jedno pivo večer na chuť po večeři nebo miniaturního panáka rumu do kafe pro chuť. Nebo višně v lihu od babičky. :) Jednou jsem jich snědl tolik, že jsem byl najednou připitý z toho. :)

Piju, když je dobrá zábava, když mám kolem své přátelé. Napadá mě snad jediný případ, kdy jsem šel pít z důvodu vyčerpání a smutku. To se mi nepovedla jedna zkouška, večer jsem se pořádně zbombil... a ráno jsem měl čistou hlavu, stres zmizel a mohl jsem se na to s novou energií podívat.

Teď jsem nepil už 9 dní, což pro mě není žádná vyjímka. Když není příležitost, nepiju třeba i 3 týdny, například ve zkouškovém a nedělá mi to potíže.

Ta poslední kocovina byla hnusná, ale po ní mi bylo dobře. Nějaké nutkání pít alkohol nemám, psychicky jsem se v dalších dnech cítil v pohodě. Dneska jsem byl na výletě v Praze s kámoškama a příjemně mě překvapilo, jak jsme se i bez alkoholu dobře bavili.. napadali nás dobrý šilenosti. Lidi kolem nás v autobuse si asi mysleli, že jsme opilí. :)

Pokušení budu vystaven až v říjnu, jak začne škola a potkám staré známé. A taky kolem zkoušek, tam je dost stresu a člověk to ze sebe tak rád shodí. Ale říkám si, musí to jít i jinak než s alkem. Mám v plánu více sportovat, tak snad si tak naženu nějaké ty endorfiny.

Spíš než aktuálně, tak mám o sebe obavu do budoucna, třeba za 10, 20 nebo 30 let. Vím, že doktoři dost chlastají. Chci si na to dávat pozor.

Teďka mám v plánu celý srpen nic nepít. A později pít chci, ale maximálně 2 piva/večer. Říkám si, že to bude snad i náročnější než nepít vůbec.. ale věřím si.. fakt si věřím, že to zvládnu. Kdyby ne a zase bych se zpil do němoty, slibuju, že se ráno seberu a nahlásím se někde na té ambulatní léčbě, nejlépe u pana psychiatra u něhož jsem teďka dělal jednu zkoušku, to je sympaťák. :) Jen tak na okraj mě napadá, četl jsem něco o léčbě lehčích závislostí pomocí psychózy, nemáte někdo zkušenost? Díky¨

Ctirad

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Radka1 - 14/08/2011 10:21

Dobrý den, Ctirade.
Tak nevím, jestli jste skutečně studentem medicíny. Jestli ano? V tom případě bych řekla :"šupem do prvního ročníku".
Léčba závislosti, nebo "lehčí"závislosti, jak píšete se nikdy neuskutečňuje pomocí "psychózy", neb psychóza sama o sobě je duševní onemocnění. Že by byla novinka ve vědě takového kalibru, aby se léčilo chronická recidivující nemoc tím, že by Vám (nebo nám) lékaři nandali na hrb psychózu? Třeba pomocí léků nebo důrazným doporučením vyšší nezřízené konzumace? Být závislý a ještě mít psychotické stavy - třeba masivní bludy - by se mi vůbec nelíbilo.
Přečetla jsem si, že Vašim cílem je pít tak +- 2pivka večer. Já tedy nevím, ale tuto zkušenost kontrolovaného pití zde nikdo nemá a mít ani nechce, čili tyto nápady si nechte pro sebe.
Popisky alkoholových druhů od babičky bych si také odpustila.
Já myslím, že jste tady jen z hecu, z nudy a medicínu vůbec nestudujete. Třetím ročníkem tedy určitě ne.
Na to, že máte tak těžké alkoholické projevy, detailně si pamatujete čas, přesný počet konzumovaných nápojů i druhy.
Jestli máte spojené pití a excesivné projevy s kolejním životem, běžte do podnájmu. To přece není problém.
Obavu o sebe nemáte a co bude za 10,20,30 lete je Vám fakt jedno.
Chcete pít a nechcete mít problémy. Doporučuju najít si soukromého lékaře, královsky ho platit, aby byl kdykoliv k ruce a podal Vám patřičné tlumivé léky.
Jinak se mějte prima.
Radka

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Ctirad - 14/08/2011 12:10

Omlouvám se, přepsal jsem se. Místo "psychóza" mělo být "hypnóza". Měl jsem si to po sobě přečíst. Jinak vše co jsem napsal je prostě tak, jak to je. Nic si nevymýšlím, popisuju svou situaci a to jak ji vidím.

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Anna - 14/08/2011 23:01

Ctirade, jen k té hypnóze. Kdyby, vyléčit se ze závislosti a to kterékoli, bylo tak jednoduché, tak proč by tady fungovaly léčebny na několik měsíců, AT ambulance,AA...Je to opravdu kus práce, něco na sobě změnit, aby jsme nemuseli utíkat z nesnesitelné reality. Takže, já osobně bych asi věřila osvědčeným metodám. Ano, byla jsme nucela se vrátit hodně do minulosti,ale fakt to chtělo hodně času a práce. Ale nechtěla jsem se o tom zas tak rozepisovat.
Víš nejsem na tomto fóru zas tak dlouho a vím, že tady jsou lidi, kteří problém se závislostí řešili, někteří si ho uvědomují a začínají a s pokorou přijímají rady ostatních. Ty se řadíš, do kategorie lidí, kteří jen tak

mimochodem vyhledají stránky o alkoholismu. Vypíší se ze svých alkolických eskapád, množství zkonzumovaného alkoholu a pochopitelně souvisejících průšvihů. My se jim snažíme otevřít oči, že lítají v pěkně problémovém pití, proboha, aby snad někdo vyslovil slovo alkoholik. Jen jim předáváme své zkušenosti, kterými jsme prošli i my, protože víme, že nejdůležitější a prvotní si přiznat svůj problém. A co se stane, jako i ve tvém případě, ne já nejsem alkoholik, teď chvíli nepiju a je to dobrý. No tak si dám třeba měsíc abstinence a pak pomaloučku ty 2-3 pivka, sklenička dobrého vína. To přece zvládnem, přece fakt nejsme alkoholici, to jsou ti někde v křoví v parku, my máme pevnou vůli....Jak chceš, je to tvoje volba, tvůj život, ale pokud piješ, tak jak popisuješ, tak prostě problém s alkoholem máš. Konzument je opravdu schopen si dát ty max.2 piva, ale ty jsi tu hranici překročil. Absolutně nemáš pod kontrolou to, kdž se k alkoholu dostaneš. Ztratil jsi stopku. A co myslíš, že se teď stane, že ji po měsíci pití znovu získáš. Jen tak čáry máry, hypnóza. Ne, tak to fakt nefunguje. Víš co je jeden z důvodů, proč nepiju,ale opravdu jen jeden z mnoha, že vím, že tu stopku k alkoholu nemám a mít už nikdy nebudu. No a co, tak nepiju, jako spousta lidí, nejen vyléčených alkoholů. A myslíš, že je život nějak chudší.Podívej co píše teď Líba, jak je šťastná, že vidí malou vnučku. Myslíš, že je ochuzená, že ji nemohla pěkně zapít.
Píšeš, že z tebe bude doktor. Jak píše Radka, ve 3 ročníku, by jsi o závislosti, asi měl něco vědět. Je pravda, že se hodně píše, když někde ordinuje opilý lékař, ale to bude asi tím, že to pak je mnohem větší průšvih než když prodává rajčata.
Jen na závěr, zažila jsem pár lidí, když mě bylo něco kolem 20, co pili tímto způsobem jako ty.A víš, kde jsou mrtví nebo opravdoví alkoholici, jaké ty si pod tím slovem představuješ.
Jestli s tím něco chceš dělat, tak vyhledej odbornou pomoc, a nemysli si, že ti měsíc abstinence nějak pomůže. Já jsem pila 3 roky a dokázala jsem v tom období nepít až 5 měsíců. Pak jsem zkusila to "kontrolované" a můžu tím říct - NEFUNGUJE TO.

==========

Re: Už se nechci ožírat.

Vložil Ctirad - 14/08/2011 23:38

Anno, díky za příspěvek, cením si toho a beru to v potaz. Na jednu stranu si říkám, že to bude v pohodě, ale když čtu tvá slova, přeci jen červíček tam někde hlodá. Jako velmi důležitou věc vidím tu stopku. Přiznávám, že mi posledních asi 10 měsíců moc nefungovala, ale věřím, že ji dokážu opravit. Teďka v srpnu si nic nedám, možná ani v září.. ale od října začíná nový semestr a prostě 90% společenského života se odehrává v hospodě. Ano, mohl bych pít nealko, ale to mi přece jen přijde jako opačný extrém - pro mou osobu. Nechci s alkoholem úplně seknout, nechci být abstinent. Co chci, je ovládnout své pití, na kterém mi vadí to, že mám sklon pít tolik, až mám okna a dělám ostudy. Když bych se tohoto zbavil, budu spokojený. Uvidím, když se mi podaří rok pít s mírou, jako konzument, maximálně ty dvě piva za večer, budu spokojený a budu se to tak snažit udržet. Prostě si myslím, že to ještě dokážu. Umím se zabejčit. Kdyby se mi stalo, že se opět opiju do němoty, přiznám že to kontrolované pití není v mých silách, že jsem překročil hranici a že pomalu ale jistě jde do tuhého. A začnu to řešit, normálně zajdu na psychiatrii a někomu to tam povím, stejně jako tady.

==========

Re: Už se nechci ožírat.

Vložil Liba - 15/08/2011 06:57

Kontrolované pití neexistuje, zbytečně píšeš hlouposti, kterým věříš.Máš dost velké ego, myslíš si, že alkohol zvládneš, pleteš se.Budeš zkoušet pořád své jedno, dvě, oddalovat léčbu.Jsi svéprávný, tak

vzhůru ke konci!POKORA Ti chybí.

==========

Re: Už se nechci ožírat.

Vložil Ctirad - 22/08/2011 03:29

Uteklo pár dní a jsem zase tady, moje názory se trochu posunuly. Byl jsem teď pár dní s kamarády na vodě. No, napůl to byl vodácký výlet a napůl maratón v pití rumu. V každém kempu starost, kde sehnat dostatek kofoly na ředění. Zásoby rumu byly na lodích dostatečné, ale limonády se dostatek s sebou tahat nedal. Hned první den se polovina výpravy zasekla v hospodě, když nás dohnali, jeden z nich měl už i problémy chodit. Měl jsem o ně strach, aby se někde neutopili. Prý jsou ale zvyklí a je to takhle každý rok... Dohnali nás až druhý den večer, když jsme na ně čekali. Třetí den se společnost osmělila a na lodích se kalil rum jen tak z láhve a trochu překvapivě si snad nejvíce dávaly slečny. Odjížděl jsem dříve, přijela pro mě kamarádka a nakonec jsme s sebou vezli i jednoho kamaráda, který za ty 3 dny zvládnul tak 3 litry rumu. Bylo mu špatně - hlavně žaludek a střeva. Nakonec jsme ho vysadili v nemocnici, kde si ho rovnou nechali. Já jsem pil akorát birrel, kávu a kofolu. A že se mě snažili hodněkrát přesvědčit. Nepřišlo mi jako problém prostě nepít. Obtížnější by bylo nedat si to 3. pivo, když už bych začal, to je pravda.
Naposled jsem zkoušel nepít někdy v říjnu - měsíc jsem to vydržel, ale akce které jsem navštěvoval mě nebavili, vyloženě mě to tam sralo. A pak po měsíci jsem si dal pár piv, rozjel jsem se, začal jsem do sebe lejt panáky... no ve 4 ráno jsem seděl u kolejí a sháněl člověka, co se mnou půjde koukat na film. Školu jsem samozřejmě zaspal. Dneska si říkám, proč chodit na akce, které mě ve střízlivém stavu nebaví? Prostě tam nebudu chodit. Obecně nemám rád akce, kde je větší množství lidí, přijde mi pak, že rozhovory jsou povrchnější a o ničem. A já většinou zůstanu někde stranou. Pokud se teda nezleju a nezačnu taktéž plkat banality.
Většina mých excesů za poslední rok byla spojena s jednou osobou, spolužačkou do které jsem tak nějak chronicky poněkud zamilovaný, moc rád si s ní povídám a když jsme spolu nalití, je to ještě mnohem lepší, více si to užívám. S ní mě hodně baví pít. S ní bude obtížné nepít... narozdíl od toho vodáckého výletu teď - to byli lidi se kterými nemám bližší vztah, nebaví mě to s nimi tolik, takže ani ta touha opít se nebyla výrazná.
Nelituju toho, že jsem do teď pil... ani nelituju té poslední kalby s ostudami. Alkohol mi přece jen něco dával. A ty poslední ostudy byly potřeba jako impuls pro změnu. Při poslední kocovině jsem si říkal, že si to zasloužím, že mi bude celý den blbě a přál jsem si, ať mi je sakra hodně blbě.
K tomu, co mi alkohol dával - jiné, lepší, vnímání sebe i ostatních, otevřenost, blízkost, radost, upřímnost, dětskou bezstarostnost... Když jsem opilý, nemám agresivní nebo lítostivé stavy. Naopak, stanu se roztomilým a zábavným, hodně lidí mi to řeklo. Pokud teda nejsem úplně namol - to pak většinou usnu.
Tohle jsou věci, kterých se nehodlám vzdát. Ale věřím, že k nim vedou i jiné cesty než ty alkoholové. Chci je objevit a prošlápnout.
Chci stavy změněného vědomí a je mi jasné, že bez alkoholu a jiných drog to nepůjde tak snadno. Jako alternativa mě teďka napadá snad akorát velká fyzická zátěž. Začal jsem běhat, ale zatím mě v tom brzdí mé nohy, po nějakých 50 minutách běhu začnou brnět a bolet. Nejde to dál, i když srdce a plíce by ještě klidně mohli. Snad se to zlepší, jinak si budu muset najít něco jiného. Dále mě napadají meditace, s nimi mám taky zkušenost... ale to je spíše práce než zábava, bude nějaký čas trvat než tím svou psychiku posunu blíže k té radosti a otevřenosti... hodně práce... ale zase budu zdravý a ten stav bude mnohem stabilnější.
Co chci ještě říci... Zkouknul jsem pár dokumentů, přečetl si pár článků o vlivu alkoholu na mozek... A najednou mám opravdu chuť s tím naprosto skoncovat. Mám rád svůj mozek, svou osobnost, svou psychiku, sebe... Chci se posunovat k lepšímu fungování, ne k horšímu. Ještě zmíním, že jsem byl na výletě s kamarádkama a výborně jsem se bavil i bez alkoholu. Na té vodě jsem se také dobře bavil,

akorát večer to bez toho alkoholu nebylo takové, ale to mi bohatě vynahradilo ráno, kdy jsem byl fit narozdíl od ostatních. Taky teď začínám s tím sportem a nerad bych si to kazil alkoholovými excesy, když už jsem se do toho dal. Nepiju teprve nějakých 16 dní a už se cítím podstatně tělesně lépe - po alkoholu mám vždycky ztuhlé svaly, hlavně kolem krční páteře, teďka posledně to trvalo snad týden. Psychicky jsem taky v pohodě. Zatím ani nemám touhu pít, ale to bude do jisté míry tím, že mám teďka prázdniny, žádný stres, až bude škola a zátěž - touha zlejt se a smát se na celou hospodu určitě přijde. Ještě napíšu o vztahu alkoholu a myšlení... Kdysi to bylo tak, že jsme se s lidma opili a bavili jsme se o zajímavých věcech - o člověku, o vesmíru, o osudu... To mě bavilo. Ale dneska je to spíše naopak. Když jsme nakalení, tak úroveň hovoru klesá k banalitám, člověka v tom stavu baví skoro všechno. Dneska se o zajímavých věcech bavím spíše, když jsem střízlivý. Časy se změnily.
Co mi z účinků alkoholu bude výrazně a prakticky chybět je to snadnější a pohodové seznamování s lidmi, nevíte někdo jak se přirozeně dobře naladit a otevřít?
Opravdu teďka přemýšlím, že s pitím úplně seknu, vlastně díky vám... kdybych si tady o tom nečetl, prostě by mě to nenapadlo. Ale jak říkám musím si k tomu najít nějakou alternativu, něčím to nahradit, chci ty opojné stavy mysli.
Taky mám trochu obavu, že když nebudu vůbec pít, poněkud se tím vyloučím se společnosti svých přátel, kteří prakticky všichni chlastají nebo minimálně konzumují. A taky chci i nadále dělat blbosti, ale jen ty úsměvné a veselé... Už žádné trapné a nebezpečné. Chci si zachovat humor. Kdyby přestat pít znamenalo přijít o smysl pro humor, tak to se rači prochlastám k cirhóze. Ale naštěstí tomu tak není, jen se musím naučit dělat pitominky i za střízliva... třeba si na skupinovém srazu v hospodě při objednávání v hospodě poručit sklenici mléka. :) To mi docela vtipné přijde..

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Liba - 22/08/2011 05:32

Najdeš přátele jiné, co nepijí a umí se bavit bezvadně i bez alkoholu, jsou takový lidé, věř, zábava je lepší.Nemysli si, že lidé , co nepijí, jsou nějaký suchoprdi, oni se umí bavit bez pití, myslím si, že zábava bez nějakého povzbuzovadla je kvalitnější.

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Ctirad - 20/11/2011 00:52

Tak dosud se mi daří se neožrat. :-) Vedu to, jak jsem to naplánoval... Měsíc jsem nepil vůbec. Pak jsem si pití připustil, ale maximálně dvě piva (nebo ekvivalent). Možná se časem dopracuju k tomu, že nebudu pít skoro vůbec. Teďka to mám v průměru tak, že jednou týdně tak ty dvě piva dám. Někdy třeba ale i 3x týdně.. to je různé.

Navíc jsem teďka začal posilovat, abych se cítil trochu lépe a trochu lépe vypadal - má to tu výhodu, že když si člověk pořádně zacvičí, dvakrát si pak rozmyslí, jestli večer utopí tu námahu v alkoholu - alkohol a fyzická kondice se rádi nemají.

Asi akorát jednou se mé předsevzetí třáslo v základech, to jsem už v sobě měl dvě piva, byla velká party a kamarádka mi nabízela panáka nějaké ořechovice.. ale naštěstí jsem odolal.

Když je člověk vesměs střízlivý, tak vidí jak se do té opilosti lidé kolem něj propadají, s takovým

odstupem a zkoumáním. A pak ráno ve škole, pokud vůbec přijdou, jim je blbě a táhne z nich chlast. To jsem pak vděčný, že jsem se minulý večer nenechal strhnout..

No, mám za sebou 1 měsíc bez alkoholu a přes 2 měsíce pití s mírou, bez ostud a bez kocovin. Snad to vydržím ten rok.
Teďka v úterý bude úplná megaparty, na které se mají v plánu opít se i lidi, co normálně prakticky nepijou.. Nemám strach, že bych se nechal strhnout.. buď si nedám nic nebo postupně ty dvě piva.. moje stopka zase funguje. :)

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Liba - 20/11/2011 07:58

Ctirade, stojí Ti ty 2 pivka za to?Vykašli se i na tu zrádnou dvojku, bude Ti lépe.Je to jen chlast, a tyto experimenty dlouho nevydrží, vrátíš se do starých kolejí.Už nyní vidíš výhody nepití,děláš si to pro sebe, budeš mít radost, časem.

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Ctirad - 20/11/2011 12:54

Dík za podporu, zkusím více a více přecházet na nealko pivo :)

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Liba - 20/11/2011 15:03

I bez nealka piva je na světě krásně, koukej srdcem, měj se rád, říkej si, že kdybys byl nalitý, tu krásu nevidíš,usměj se a jeď!

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Ivana - 20/11/2011 21:43

---

jsou i jiný super nealko nápoje..
například teď, když je tak hnusně není nad to, dát si čaj :-)
Jak píšeš Líbo - přesně to si říkám = kdybych byla nalitá, tak kupu věcí nevidím. A já jsem hrozně moc ráda, že je vidím...
Nepiju, žiju :)

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Ctirad - 20/11/2011 22:52

:-) :-) :-) Teďka v pátek půjdu na jeden koncert, který si chci pamatovat, jak jen to jde, takže tam pít nebudu určitě.

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil Liba - 21/11/2011 04:56

A co takhle pamatovat si život?

==========

Re: Už se nechci ožírat.
Vložil radek - 19/05/2014 21:32

---

ty seš ale blbka co ?

==========