

## Ahoj

Vložil Martin - 12/06/2024 20:50

---

Ahoj všichni. Je mi 43 let a jsem závislý na alkoholu. Celý život jsem byl abstinent, ale už 2 roky jsem závislý na alkoholu. Asi za to může stres v práci a moje nedokonalé manželství (žena mě občas psychicky týrá) ze kterého nechci odejít kvůli dětem. Denně vypiju cca půl litru alkoholu ( rum Božkov kávový, jack Daniels honey, legendario..). O víkendu ještě víc, cca 1 litr lihovin. Chci se z toho dostat ven, chci žít kvůli svým dětem, ale nevím jak..

=====

## Re: Ahoj

Vložil Datlovka - 13/06/2024 15:58

---

Ahoj,

je mi 33 let. Pít jsem začala na rodičovské dovolené. Připadala jsem si bezcílně. Nyní je to už skoro 4 roky, co pravidelně piji. Už chodím do práce - pracuji jako správce webu a sociálních sítí pro jednu firmu. Problém je, že s alkoholem si připadám mnohem sebevědoměji, jsem vtipná a komunikativní. Když abstinuji, je ze mě fúrie. Když ho nemám denně, jsem nervózní.

Vypiji podobně co ty, většinou víno, whisky nebo rum s kolou. Když kvalitní alkohol dojde jsem schopná jít i po horším levelu. Nyní si připadám uboze, protože s manželem bychom rádi měli druhé dítě, ale já nemyslím na nic jiného než, že se kvůli těhotenství budu muset vzdát alkoholu.

Zregistrovala jsem několik spouštěčů. V této době je to hlavně ze stresu z práce, ale také ze samotné závislosti. Také bych s tím chtěla přestat, ale bojím se, že se ze mě stane vystresovaná prázdná nádoba, která si neumí užívat života.

Jak tě manželka psychicky týrá? Co děláš za práci? Proč je pro tebe práce stresující?

=====

## Re: Ahoj

Vložil Rachel - 01/07/2024 11:53

---

Ahoj, dřív tohle fórum žilo a hodně pomáhalo. Bohužel přestat fungovat správce, který by tu čistil spam co sem chodí a majitel nejeví zájem.

Mě tohle forum kdysi hodně moc pomohlo. Pomohla mi komunita lidí, co do toho šli se mnou a vzájemně jsme se podpořili. Nepiju už skoro dva roky. Nejsem rozhodně prázdná nádoba, naopak. S chlastem sem byla prázdná nádoba, do který bylo potřeba něco nalejt, aby byla vtipná. Ted už sem plná nádoba. Nevyhledávám moc společnost, jsem víc introvertní. Rodinný vztahy se mi zlepšili. Miluju život. Miluju sebe. Bylo to nejlepší rozhodnutí, co jsem udělala. Nekončilo to však jen přestat pít. ŠLa jsem dál, ke zdroji proč jsem pila. Tam jsou kopala a pořád kopu. CO najdu, zpracovávám. Stalo se mi z toho hobby. Vnitřní práce. Vidím výsledky. Vidím nové svoje já, jsem na sebe pyšná. Přeji vám at se vám zadaří najít v sobě sílu ke změně.

=====

## Re: Ahoj

Vložil Erika - 02/07/2024 22:02

---

Rachel ma pravdu, driv to tu zilo.

Je to nesmirna skoda, ze to tu jiz nefunguje.

I ja patrim k tem, kterym toto forum pomohlo.

V dubnu jsem mela 5 let. Zacatky byly dost tezky, ale diky tomu, ze jsem zde psala a diky lidem tady jsem uspela. Nepiju!!!

Ale jsem stale ve strehu! Abych moc nezpychla.

=====

## Re: Ahoj

Vložil Martin - 02/07/2024 22:20

---

Ahoj a díky za odpověď. Jsem 5 dní čistý a střízlivý.. Když jdu nakoupit mám chuť si koupit alkohol ale zatím se držím kvůli dětem. cítím se o hodně lépe. Jen se o dost víc potím. Ale to je možná díky abstinenci.

=====

## Re: Ahoj

Vložil Rachel - 03/07/2024 06:40

---

Eriko 5 let! Jsi borec!!! Gratuluji! Ale ano je to tak, čert nikdy nespí, v poslední době jsem začala uvažovat o řízené konzumaci :laugh: ale rozmyslela si to, nějak jsem si vzpomněla, jak ta moje poslední řízená konzumace dopadla. A na kocovinu. Děkuji ne.

Martine super, první týden je hrozný, člověk se potí, jdou ven první toxiny, protože alkohol je jed. Bud na sebe pyšný, zastavil si úbytek šedý kůry mozkový! Moje vztahy s dětma jsou střízlivý mnohem lepší, to se nedá ani popsat. Držim palce

=====

## Re: Ahoj

Vložil Erika - 03/07/2024 07:40

---

Martine, ze zacatku jsem ulickou s alkoholem chodila rychle s hlavou dolu. A nebo je uplne lepsi to obejit.

A me byla desna zima. To si pamatuju. Nejhorsí to bylo v noci. Uplne me zimou bolely svaly Rachel, o rizenou konzumaci jsem pokousela misto toho abych prestala pit. Poctive jsem si to sepisovala, abych jak pravil clanek - se potom rano zastydela, kolik jsem toho vypila. Nestydela jsem se. Tohle na me nefungovalo.

=====

## Re: Ahoj

Vložil Lenka - 03/07/2024 08:02

---

Ahoj všem, toto fórum jsem objevila skoro před rokem, když jsem začala mít pocit, že to s alkoholem už přeháním. Mrzí mě, že už nejede jako dřív. I já si myslím, že by mi pomohlo mít s kým sdílet ty začátky a hlavně vytrvat. Těch co sem občas zajdou a nenapíšu, jako já, bude možná víc. Já střídavě vstávám a padám, ale takhle to nechci a tady vidím, že to fakt někomu pomohlo. Kdyby se někdo přidal, podpořil, byla bych ráda. Já si dnes opět odškrtnu první den.

=====

## Re: Ahoj

Vložil Martin - 03/07/2024 08:39

---

Moc děkuju. V mojí fázi je pro mě každá podpora obrovsky pozitivní!!  
Ale můžu říct že mě překvapilo jak moc je alkohol návykový a jak rychle si na něj člověk zvykne.  
Dříve jsem kouřil celou krabičku cigaret, před rokem jsem přešel na iqos a snížil to na 8 cigaret za den a bylo to v pohodě. S alkoholem je to teda těžší, ale každý má možná jiné zkušenosti:)

=====

## Re: Ahoj

Vložil Martin - 03/07/2024 08:41

---

To máš pravdu! Ale můžu říct že se začínám cítit skvěle.. lépe spím, ráno lépe vstávám, mám víc energie na všechno.

=====

## Re: Ahoj

Vložil Martin - 03/07/2024 14:26

---

Ahoj, důležitá je asi vůle a chtít něco změnit. Ale je pravda, že pokud se někdo zajímá o tvůj problém hodně to pomáhá. Zájem druhých vždy dokáže podpořit.

=====

## Re: Ahoj

Vložil Erika - 03/07/2024 19:31

---

Martine, pevná vůle zdaru pule. Nebo jak se to říká.  
Podle me je dulezita i podpora.  
S manzelkou jsi o tom mluvil??

=====

**Re: Ahoj**

Vložil Erika - 03/07/2024 19:40

---

Lenko, ja si vypracovala seznam bojovych ukolu. Psala jsem si je na papirek, pak skrtala. Zamestna to na chvili hlavu. Psala jsem si i veci, ktere delas automaticky. Jen aby tech ukolu bylo co nejvic. Drzim palce

=====

**Re: Ahoj**

Vložil Martin - 03/07/2024 19:51

---

Bohužel manželka je jeden z důvodů proč jsem začal pít, takže nemluvil. Je hodně panovačná a vlastně i zlá. Ale nedokážu jí opustit kvůli dětem..

=====

**Re: Ahoj**

Vložil Erika - 04/07/2024 08:10

---

Martine, tak to není jednoduché.  
To máš spousta dní na očích.  
Ale máš děti, tak máš udány jasné směry a cíle.  
Drzim palce

=====

**Re: Ahoj**

Vložil Lenka - 04/07/2024 08:37

---

Eriko děkuji za ty palce. Já mám těch úkolů strašně moc. Pečuji o ležící 4 roky 24/7, práce na HO, rodina atp. Já ten chlast mám jako sebededikaci, což je asi ta nejhorší varianta, kdy se marně bráním vyhoření. Asi klasický hladinkář. Situaci doma nezměním, chlast snad ano. První den dobrý, ale nutkání sem tam bylo. Půjde to i dnes.

=====

**Re: Ahoj**

Vložil Martin - 05/07/2024 18:59

---

Vím jak ti je.. pracoval jsem s mentálně a fyzicky postiženými asi 10 let. Je to řehole:( a pokud to máš

---

24/7 je to hodně psychicky i fyzicky náročné..

Ldyby sis někdy chtěla promluvit v soukromí napíšu ti svůj email..

=====

**Re: Ahoj**

Vložil Martin - 05/07/2024 19:00

---

Přesně tak. Ale jsem pořád čistý a střízlivý. K nadměrnému pocení se přidala nesnesitelná bolest hlavy, ale musím vydržet!!!

=====

**Re: Ahoj**

Vložil Lenka - 05/07/2024 19:22

---

Ahoj Martine, napiš, budu ráda, obzvlášť když víš, o čem je řeč. Snažím se držet, ale tři dny jsou nic. A hlava mě bolí taky.

=====