Haló haló, žije to tu ještě?

Vložil Michal - 14/12/2025 14:24

Ahoj.
Pročetl jsem tady pár témat a všiml jsem si, že už je tu docela mrtvo. Škoda. Snad se někdo chytí a alespoň mi odepíše.
Rád bych se s vámi podělil o svůj příběh.
Můj otec byl alkoholik. Bohužel to nezafungovalo jako odstrašující případ, a tak chlastám taky. Začalo to v mých asi 16 letech a posledních asi 10 let leju téměř každý den. Je mi 38. Zatím jsem schopný chodit do práce, jsem ženatý, máme dvě děti, ale popíjím. Když byla domácí slivovice, tak denně jsem dal 6-8 velkých panáků, občas do toho pivo a o víkendu většinou do mrtva (slivovice, pivo). Pravidelně jsem usínal v obýváku. Když už děti trochu odrostly a měly trochu rozumu, tak se ptaly proč tatínek s nima nespí v ložnici. Když jsem vypil všechny zásoby domácí kořalky, tak jsem přešel na pivo a vodku nebo víno. Jenže nepil jsem to na chuť, ale abych se co nejrychlej opil.
A když jsem se v květnu odhodlal a přestal chlastat, tak jsem vydržel nepít jenom 2 měsíce. Musím říct, že mi bylo bez chlastu dobře, ale byly to asi nejdelší 2 měsíce v mém životě. Psal jsem si takový stručný deník o mých pocitech a o tom, jaké situace vyvolávaly chuť se napít.
Nakonec jsem 2-měsíční abstinování porušil na dovolené v Chorvatsku, kde jsem se jeden den tak zlil, až jsem odpoledne usnul na pokoji po celodenním chození po městě a pití místních kořalek a piva. Samozřejmě zase za přítomnosti mých nevinných dětí.
Od léta zase leju, pokusů přestat bylo nesčetně. Nejhorší je teď ten podzim, kdy se moc nedá jít ani s dětma ven. A když jsme jen doma, tak děti samozřejmě víc zlobí a tak zase piju, aby mi bylo aspoň trochu jedno, že zlobí.
Vrcholem a docela velkým trapasem byl asi min. víkend. V pátek se pilo se známýma u rozsvěcování vánočního stromu u nás v obci. V sobotu jsem vstal asi v 5 ráno a šel si dát pivo, pak další, no a pak co zbylo ve flaškách- víno, vodka. Mimochodem poslední dobou, když vím, že o víkendu nikam nepojedem s dětma, (třeba na výlet) tak se "napravuju" už od rána..Po obědě jsme šli blahopřát bratrovu mladému k narozeninám. Základ jsem měl slušný. Tam jsem dal pár piv a před celou rodinou jsem u nich usnul na sedačce. Samozřejmě to vím jen z vyprávění od manželky.
Tak jsem si řekl dost. Týden jsem se nenapil, až v neděli 3 panáky rumu (záminka byla ta,že mě bolí žaludek). A ještě je problém, že v práci se skoro každý druhý den nalévá po ránu jedna "zdravotní" štamprlka. Nevím už, jak jim to říct, že nechci. To bývá někdy hodně přemlouvání a řeči, že jsem divný, že si nedám ani tu jednu apod. V létě ty 2 měsíce jsem jim říkal, že už si s nima prostě nedám. Jenže teď je mi hloupé zase říkat, že nepiju, když třeba za měsíc zase otočím a dám si s nima.
Co jsem si tady přečetl vaše příspěvky, tak asi moje pití není tak hrozné, ale vadí mi to, že piju. Když abstinuju už třeba jen týden, tak se cítím líp, lépe se soustředím v práci, nedělám tolik chyb a přijde mi, že mám i lepší náladu. Když piju každý den, tak jsem pak v práci i doma otrávený a nemám chuť ani náladu se s nikým moc bavit.
Štve mě to, ale nevím jak přestat. Už jsem aj uvažoval, že navštívím psychiatra, aby mi předepsal Antabus. Ale nechci mít v "papírech" napsané, že jsem ALKOHOLIK.
Omlouvám se, že je můj příspěvěk tak dlouhý, ale jsem rád, že to můžu aspoň někam napsat a doufat, že si můj příspěvek třeba aspoň někdo přečte a zareaguje na něj.
Manželce ani nikomu jinému se s tímto svěřit nemůžu. Ona ví, že si rád vypiju. Když neusnu v obýváku nebo jsem schopný postarat se o děti, hrát si s nima atd., tak jí to až tak nevadí. Nějak to nechce pochopit, že mám problém. Ona si občas víno dá a pak nabízí i mně, ikdyž se snažím nepít.
Mohl by mi někdo prosím poradit, jak postupovat při vyhledání odborné pomoci a jak to chodí?
Děkuju předem těm, kdo si přečetl můj příspěvek.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 14/12/2025 14:43

Ještě chci dodat, že teda zase po dvou týdnech leju. Včera jsem se ještě držel, když se mi v hlavě honily myšlenky, abych se napil, tak jsem šel s mladším synem ven na procházku. Jenže když jsme se vrátili, tak děti hrozně zlobili. Ve spíži byla flaška Jelínkovy švetkovice. Ta skoro padla a s ní jsem padl i já. Opět jsem usnul v obýváku.
Ráno jsem dopil kořalku a pak jsem našel ve spíži rum, co měla manželka na pečení. Je půl 3 ospoledne a zase půlka flašky rumu vypitá.
Je mi ze sebe zle, že nedokážu nepít ani dva týdny.
Vím, že tady na webu píšu zase to stejné, jako "tisíc" lidí přede mnou, ale tisíce lidí, ale jeden problém- ALKOHOLISMUS.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 14/12/2025 14:54

Ještě chci dodat, že teda zase po dvou týdnech leju. Včera jsem se ještě držel, když se mi v hlavě honily myšlenky, abych se napil, tak jsem šel s mladším synem ven na procházku. Jenže když jsme se vrátili, tak děti hrozně zlobili. Ve spíži byla flaška Jelínkovy švetkovice. Ta skoro padla a s ní jsem padl i já. Opět jsem usnul v obýváku.
Ráno jsem dopil kořalku a pak jsem našel ve spíži rum, co měla manželka na pečení. Je půl 3 ospoledne a zase půlka flašky rumu vypitá.
Je mi ze sebe zle, že nedokážu nepít ani dva týdny.
Vím, že tady na webu píšu zase to stejné, jako "tisíc" lidí přede mnou, ale tisíce lidí, ale jeden problém- ALKOHOLISMUS.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 18/12/2025 08:56

Ahoj Michale, jak píšeš, je to alkoholismus. Neni to ale jen ten alkohol, ale taky otázka proč ho piješ? Co ti to vlastně přináší? nebo před im utíkáš? Mě ze začátku hodně pomohlo si uvědomit, že mi to dává mnohem mít než bere. A bere to hodně a postupem času víc a víc, dokud tě to nezničí. Pro mě byla jediná možnost přestat pít uplně. Už je to přes tři roky co nepiju. A bylo to těžký. Dneska jsem někdo jinej, někde jinde a miluju svůj život. Jde to. Držim palce!!!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 18/12/2025 11:03

Ahoj Rachel, moc Ti děkuju za reakci na můj příspěvek. Přemýšlel jsem nad Tvými otázkami.

"Proč piješ?" Tak za prvé asi z nudy, když se pohádám s manželkou, když děti zlobí (např. rvou se spolu) a nevíme už jak je zabavit, hlavně v tomto zimním období. Tak se zase v hlavě zrodí nápad, že si dám tzv. "na pevnější nervy". Jenže problém je, že piju hrozně nárazově, prostě co nejrychleji se opít. Nebo dokud nevypiju celou flašku. Naštěstí do práce jezdím autem, tak se v pracovní dny trochu brzdím.

Jak jsem zase zmínil ty zlobivé děti. Vím, že ty dvě malé bytosti, které hrozně miluju, za moje pití nemůžou. Je to jen v mojí hlavě. Je to takový začarovaný kruh. Jsou ještě malé a nemáme je moc komu dát aspoň na jeden den na prázdniny, abychom si s manželkou odpočinuli...

"Co ti to vlastně přináší?" Nad touto otázkou jsem chvíli přemýšlel. Pití mi vlastně nepřináší vůbec nic. Jsou to jenom negativa. Sepisoval jsem si na papír plusy a mínusy. Když jsem abstinoval 2 měsíce, tak jsem si to občas přečetl, abych si připomněl proč abstinuju. Jak píšeš, alkohol jenom bere. Bere mi dobrou náladu po vystřízlivění, nemám z ničeho radost, už se ani s manželkou moc spolu nezasmějem. Sama mi to říkala, že jsem čím dál víc protivný a mám na ni nějaké narážky. Když piju celý víkend, tak mě pak i dva dny bolí žaludek, že se nemůžu pořádně najíst, mívám takový vnitřní třes... Toto všechno vím, že mi pití nepřináší žádné výhody. Ale přesto po pokusu o abstinenci, po pár dnech, když je zase dobře, mně tyhle všechny negativa ta sviňe chlast vymaže na pár sekund z hlavy, cvak, a už zase držím v ruce flašku.
Je to pořád dokola a už mě to štve, že nedokážu přestat.

Víc jak tři roky abstinence... Smekám před Tebou.
A přestal(a) jsi sám/sama nebo s odbornou pomocí?

Teď se blíží Vánoce, dva týdny volna. Děsím se toho. Ještě si říkám, že už to nějak "překlepu", protože návštěvy atd. A od nového roku zatnu zuby a jdu do toho. V práci řeknu, že si s nima panáka nedám, že jsem si dal předsevzetí a hotovo. Asi dvakrát jsem vydržel abstinovat cca 2 měsíce, tak zkusím svůj rekord pokořit.
Děkuju za podporu Rachel.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 19/12/2025 01:53

Ahoj Michale. Shodou okolností se jmenuju taky Michal a je mi taky 38 let (náhoda?). Možná ti to přijde divný, protože se neznáme, ale záleží mi na tobě. Nemám žádný jiný důvod ti psát. Nejsem alkoholik. Na tohle fórum jsem se přihlásil poté, co mi na alkohol umřela máma v docela mladém věku. Nic jí nezazlívám, naopak jí docela chápu. Jestli nevadí, budu trochu mluvit o ní a trochu o tobě. Píšeš, že ti bylo v období bez alkoholu docela dobře. Píšeš různé detaily, které mi toho docela dost prozrazují o fázi, ve které se nacházíš. I to, že ses ještě nerozhodl. Jinak bys nemohl napsat "...je mi hloupé zase říkat, že nepiju, když třeba za měsíc zase otočím a dám si s nima." Zní to jako žena po útěku z toxického vztahu, která prohlásí, že "neví", zda se k němu nevrátí. Musíš se rozhodnout. Odborná pomoc je dobrá cesta. Nálepky v papírech se neboj. Často tam není, skoro nikdo k tomu nemá přístup, zaměstnavatel se to nedozví a ve srovnání s alternativou je navíc všechno tohle nedůležité. Chci ti říct, že máš vlastně unikátní příležitost, kterou jiní s podobným objemem konzumace už nemají. Zatím ti je bez alkoholu dobře. To se změní. Když jsem se snažil celou máminu situaci pochopit, představil jsem si to jako vodní vír, který ji stahoval pod hladinu. Jenže konec nebyl v jeho středu. Je to určité místo v jeho blízkosti, kde už je proud tak silný, že není v lidských silách uplavat ven a zachránit se. Tělo se bude bránit. Budeš mít bolesti, bude ti špatně. V jednu chvíli bude pro tělo mnohem nebezpečnější nepít než pít. To je bod, kde už se nevrátíš. Tam nejsi a nikdo neví, která přesně flaška tě od té hranice dělí. Možná ta zítřejší. Přemýšlel jsem nad tím, když jsem vyklízel její byt a držel v ruce flašku, kterou stihla dopít jen do půlky.

Určitě jí to nenapadlo, když jí otvírala. Ani tebe to nenapadne, až jí budeš držet. Hledal jsem fotku té flašky, ale nenašel jsem jí. Myslel jsem, že jsem jí vyfotil, ale asi ne. Místo toho jsem našel něco jiného. Chtěl bych ti ukázat tyhle 4 fotky. Nechci, aby po tobě vyklízeli místnost. Nechci, aby drželi doklad o vrácení vratných lahví. Nechci, aby z tvého popela udělali srdíčko na památku a nechci, aby dostali stejnou vizitku z nemocnice, jakou jsem dostal já. Vím, že nechceš, aby tímhle tvoje žena a děti prošli. Rozumím, že je teď těžké si představit, že ta další abstinence už nebude jen na týden nebo měsíc, ale po zbytek života. Ty máš ale na výběr. Jednou se mě zeptala kamarádka na to, proč piju ty nezdravé energeťáky a chodím do fastfoodů. Vychrlil jsem na ní pár výmluv. Ona se na mě hrozně mile usmála, pootočila hlavu a řekla medovým tónem "ty ses ještě nerozhodl". Měla pravdu. Nechci na tebe nějak emocionálně tlačit. Snažíš se opakovaně přestávat. Našel sis tohle fórum. To není málo. Chci už jen dodat, že jsem pyšnej.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?

Vložil Michal - 19/12/2025 14:34

Ahoj Michale, díval jsem se na ty fotky a další podobnost je, že Tvoje mamka měla stejné datum narození jako já. Další náhoda?
Upřímně Ti moc děkuju, že jsi odepsal na můj příspěvek. Dostalo mě to, co jsi napsal. Ani nevím, co na to říct. V hlavě se mi honí tolik myšlenek, že nevím kde začít. Začnu tedy tím, jak jsem se cítil, když jsem četl Tvoje slova.
Ráno, po probuzení, prvni věc co mě napadla, nebyla, co dobrého si dám k snídani nebo co dnes podniknem se synem, když už má prázdniny... První, co mě napadlo, bylo, že si dám zase pivo, co mi zbylo. Když už mám ode dneška volno, tak proč bych si nedal, že....???? ???? Pak mi cinkl mobil- nový mail- nová reakce v tomto vláknu. Začal jsem číst Tvůj příspěvek, pohltilo mě to natolik, že jsem skoro ani nedýchal, připadal jsem si jako, když jsem v dětství hltal Foglarovky. Jenže to co jsi napsal není jako dobrodružství od pana Foglara, příběh s dobrým koncem. Ale krutá pravda o tom, že nad námi alkáči většinou zvítězí démon alkohol. Po dočtení už jsem chuť na pivo neměl.
Potřebuju si o svém problému s někým popovídat, vypsat se z toho. Pročítám si tady na fóru, asi dva týdny, téměř každý den, vlákna, které vznikly před několika lety. Popravdě už jsem ani moc nevěřil, že mi tady někdo odepíše. Proto Vám Michale a Rachel DĚKUJU.
Michale, Tvojí mamky je mi líto. Podle toho jak jsi psal , vypadá, že i přes to jsi i měl rád. Můj otec se taky uchlastal, ale ke konci jsem ho už nenáviděl. Ubližoval i fyzicky, naší mamince. Mě nikdy nezbil, ale šrámy na duši mně přesto způsobil. Jeho smrt byla pro nás vyzvozením a pro něj asi taky. Je škoda, že jsem se z toho nepoučil a jdu v podstatě v jeho šlépějích.
V pubertě abych nemusel být doma s ožralým otcem, jsem utíkal ven za kamarády. A abych na to nemyslel, že doma je to na ho..., tak jsme popíjeli a hulili trávu. Geny závisláctví nakonec vyhrály.....

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?

Vložil Michal - 20/12/2025 06:11

Ještě jsem chtěl dodat. Michale, máš pravdu, ještě jsem se asi úplně nerozhodl. Několikrát jsem o tom přemýšlel, že už bych nikdy neochutnal třeba nějaké dobré pivo. Ikdyž poslední dobou alkohol nepiju pro jeho chuť... Na jednu stranu chci přestat ale mé druhé já, ovlivněné démonem, přemýšlí jinak. Jakoby mi pořád našeptával: "Michale, už nikdy si nedáš to lahodné pivo nebo domácí slivovičku? To jako vážně, už nikdy???"

Při pokusech o abstinování bylo nejhorší se nějak zabavit. Bydlíme v domě se zahradou, máme skleník, kde pěstuji zeleninu. Jaro-léto-podzim je okolo domu práce dost. Ale co dělat v zimě? Zimu nesnáším a když je pořád tak mlhavo a prší, tak to je ještě víc deprimující.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 20/12/2025 13:02

Ahoj Michale
Duvod a nebo duvody proc pijes, jsme mozna jen na zacatku. Jsem stastny. Jsem nestastny.Uspech v praci. Neuspech v praci.
Pak uz pijes jen pro samotne piti.
Mozna hledani duvodu PROC je trochu snaha hodit odpovednost na nekoho jineho.
Zacal jsi pit sam, prestat pit musis chtit take sam.
Nemyslim tim bez odborne pomoci, nebo pomoci nekoho blizkeho. Ale o chteni. O tom, ze opravdu opravdu chci. A myslim si, ze se to neobejde, bez toho, aby jsi se doma sveril.
Hodne stesti

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 20/12/2025 13:08

Souhlasím s Erikou. Sám víš, že se musíš rozhodnout, podle mě se musíš na to pití jakoby zdravě nas..naštvat tak, aby tě jakákoliv nabídka skleničky spíš naštvala - připomněla všechno špatné, co ti to v životě způsobuje a co se ti to ještě chystá způsobit. A taky věřím, že je to zlozvyk jako spousta jiných = návyk, se kterým se dá pracovat jako s jiným návykem. Například ho nahradit jiným. Takže ráno, až budeš mít chuť, můžeš to nahradit jinou aktivitou, třeba psaním deníku. Takže budeš mít na výběr mezi nenapiju se a mezi vstanu a místo skleničky si půjdu otevřít deník a napíšu tam, jak přesně se cítím. Do detailu typu proč na to mám chuť, co si představuju, kde přesně v těle co konkrétně cítím, jaký to má tvar, barvu, cokoliv a psát tak dlouho, dokud to nutkání nepřejde. Je spousta věcí, kterýma se lze zaměstnat. Speciálně, když máš děti. To je taky dobrý zástupný návyk - místo do lednice/špajzu jít k dětem a zeptat se, co dělaj. A ztratit se v rozhovoru, dokud to nutkání nepřejde.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 21/12/2025 15:26

Ahojte všichni, děkuju vám za podporu. Včera a předevčírem jsem se opět opil. Dokázal jsem ale "normálně" fungovat, teda připadal jsem si tak.
Dneska jsem o mém pití zase přemýšlel. Dospěl jsem k závěru, že nejlepší by bylo přestat hned. Ne čekat na Nový rok, jak jsem to původně plánoval. Nemůžu přece takto propít celé dva týdny volna. Dva týdny je docela dlouhá doba.
Akorát se bojím, že přes svátky selžu. Návštěvy v rodině asi v pohodě, stejně vždycky řídím. Ale navštěvujeme se pravidelně s jedněmi známými v naší dědině (vesnici). Přes vánoční svátky jednou my

k nim, pak většinou na silvestra zase u nich. A z toho mám strach, z těch otázek, proč nepiju a z toho, že podlehnu. Když budem u nás, tak to pít nemusím. Jenže u nich, sotva si sedneme, už mám před sebou na stole pivo.
Hledal jsem na netu psychiatrii, adiktologii... A taky jsem našel, že existuje nějaká linka pro závisláky všeho druhu. Tak pro začátek zkusím alespoň zavolat tam.
Jinak teda ještě o mém rozhodnutí.... Dnes dopoledne jsem už měl jedno pivo. Takže den 1. budu počítat od zítra.
Jdu do toho.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 21/12/2025 15:30

Ještě bych se s vámi chtěl podělit o úryvky ze zdejších diskuzí, které mě zaujaly a uložil si je. Třeba mi to pomůže, když budu mít chuť se napít.

Ešte poznámka k tomu, že človeku sa niečo pokazilo a napil sa, a tak.
Vždy si povedzte, že neexistuje dôvod sa napiť. Fakt neexistuje.

Dokážem nepiť, ale nedokážem piť

Najväčšiu moc nad nami má ten prvý pohárik. Práve ten s nami začne robiť harakiri, prestaneme rozmýšľať reálne.

...pohodlnejšie a jednoduchšie je poddať sa "naučenému" alko-stereotypu... a život, nech (si) pokojne plynie ďalej... akosi bolo - akosi bude...

Je na mieste položiť si otázku:
..."kedy už začnem o sebe sám/a aj rozhodovať a konať a nielen sa nechať "bezmocne" vliecť v závese za Mr. Alkoholom?"

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 21/12/2025 15:38

Když jsem tady vkládal tyto příspěvky, tak jsem se skoro rozbrečel. Říkal jsem si "Co blbneš, nebul, vždyť ti nikdo neumřel." A pak mi problesklo hlavou, že to není špatný nápad, že ten chlast musím pohřbít.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 22/12/2025 20:56

A Michale, jak to vypada s tebou dnes?
Mozna, ze ti datum prijde dulezity. Myslim, ze ale neni.
Dulezity je CVAK. To precvaknuti v tvoji hlave.
A ohledne nabidky piti. Co rict “Dnes proste nepiju”.
Vim, ze se mi to mluvi. Ja se vymlouvala na dietu, taky na antibiotika.
Tak se drz!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 22/12/2025 21:11

Já bych příbuzné ideálně odzbrojil brutální upřímností: "ne, díky. Uvědomil jsem si, že mám vážný problém s pitím a rozhodl jsem se s tím přestat. Ocením, když mi to nebudete dělat těžší" a nebo druhá varianta, pokud se na to necítí - "mám zdravotní potíže se žaludkem, beru prášky a nesmím na to pít" Obojí je něco, co by mělo zavřít pusy na delší dobu, než jen na tu jednu příležitost.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 22/12/2025 21:27

Ahoj Eriko, děkuju za zeptání. Dneska konečně střízlivý. Dopoledne jsem se ještě trochu klepal, ale pak už lepší. Zdobili jsme s dětma stromeček, pak jsem uklízel. Zrovna si pročítám diskuzi "Společně začít..." kde jsi hodně přispívala a taky Rachel tam popisuje začátky její 3-leté abstinence. Celkem mi to pomáhá číst si tohle fórum. A to hlavně v tom, jak si srovnat myšlenky při abstinenci, než třeba před půl rokem. A když si o tom můžu s někým "popovídat", tak je to ještě lepší.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 22/12/2025 21:56

Michale, díky za radu. Asi se pro začátek přikloním k výmluvě na léky.
Stejně pořád o tom přemýšlím, jak to dopadne. Už nechci znovu sám sebe zklamat. Hodně se zde v diskuzích opakuje heslo AA: Dnes abstinuji a zítra se uvidí.
Zkusím si to neustále připomínat...

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 22/12/2025 22:03

Michale, musis mit kazdy den spousty ukolu.
Jednou tu Geňo psal, ze i kdyby jsi jeden den delal diry a druhy den je zase zahranaval.
Ja se zase zeptam jak se vede

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 22/12/2025 22:09

Eriko, ještě se vrátím k Tvému prvnínu příspěvku, že bych se měl doma svěřit. To je bohužel těžké. Manželka si sice víno občas dá, ale třeba jenom skleničku nebo dvě a ne denně. Ona to prostě nějak nechápe nebo nechce pochopit, že jsem alkoholik, když ona není. I po všech těch ostudách, co se mi podařily.
Při mé poslední 2-měsíční abstinenci jsem se pokusil jí to tak nějak vysvětlit, když mi nabízela víno, jestli si dám s ní. Řekl jsem jí, že já si prostě neumím dát jenom jednu sklenku. Ale už jsme to nějak víc neřešili. Tak už mi pak nenabízela.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 22/12/2025 22:20

Erika napsal:

Jednou tu Geňo psal, ze i kdyby jsi jeden den delal diry a druhy den je zase zahranaval.

:lol:
jo vzpomínám si, že jsem to ru někde četl

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 23/12/2025 21:21

Ahojte, hlásím se, že i dnes střízlivý. Měl jsem první zatěžkávací zkoušku. Objevila se u nás tak trochu nečekaná návštěva. Alkohol jsem odmítl. Řekl jsem, že jsem nemocný, takže jsem vlastně ani nelhal :D Nechci se ale příliš chlubit, protože ještě mě čekají 2 plánované rizikové návštěvy.
Přeju všem krásné Vánoce.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 24/12/2025 16:29

Ahoj Michale
To je fajn, ze se stale drzis.
A jak se ti spi? Navaly tepla a nebo zima?

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 26/12/2025 06:28

Ahoj, přestala jsem sama s pomocí tohohle fóra. Bylo tady hodně lidí co se podporovalo a neustále o tom psát mi fakt pomáhalo.

Pomáhalo mi něco si o tom alkoholu zjistit, jak hluboce člověku škodí. A taky můj manžel, kterej do toho šel se mnou a nepije stejně dlouho. Nebyl uplně alkáč, ale oba jsem hovada :laugh: :laugh: :laugh: a když jsem pili dohromady, bejvala to pohroma.

Já jsem trpěla na panický ataky a nemohla jsem třeba lítat letadlem, musela sem se uplně vypnout, třeba lahví vína, abych tam vlezla. A dneska to už nemam, letěla jsem několikrát střízlivá. Ne ale že bych si jednu tu plzen neměla chut dát :laugh: :laugh: :laugh:

Držim palce, přes ty svátky je to mazec!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 26/12/2025 06:30

A zdravím Eriku!

Btw já jsem přestala lhát uplně, prostě jim řeknu že už sem v životě vypila dost. Lidi koukaj, trvalo než to zpracovali, dneska už mě nikam nezvou :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: a me to je uplně jedno :laugh:

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 26/12/2025 06:35

A co mě drží dál nepít je vidět co to s těma lidma dál dělá. I když jsou to jen party lidi a ne uplně alkáči. Nikam se neposouvaj, hloupnou, jsou takový zašlií a když začnou stárnout nic hezkáýho z nich nevyzařuje. A když se to zkombinuje s trávou, tak to je uplná katastrofa. Všimli jste si někdo jaký jsou některý alkoholici a zhulky egoisti? Jako by se kolem nich točil vesmír. To by mě zajímalo co to je za vedleší efekt a jestli ho někdo zaznamenal :laugh: :laugh: :laugh: :laugh:

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?

Vložil Michal - 26/12/2025 06:51

Ahoj Eriko, diky za podporu a za zeptání. Spánek už se zlepšuje. Trochu dýl trvá, než usnu. Ale když zaberu, tak spím až do rána. Miluju na střízlivosti, že se ráno probudím bez výčitek, s čistou hlavou... Dneska se mi zdál sen, že jsem se zase napil:(Ale i tak se mi na střízlivosti líbí, že si většinou pamatuju sny. Někdy bývají i hezké.
Mívám po vystřízlivění spíš zimnice. Teď, když jsem začal abstinovat, tak dva dny občas zimnice, žaludek na vodě. Tohle jsem si dříve mockrát opakoval: "Blbče, stojí ti to za to, pořád dokola prožívat takové stavy?"
Včera jsem měl krizi. Po menší hádce jsem měl chuť se napít. Mám to tak zafixované v hlavě. Hádka= jdu si dát chlast.
Pak jsme jeli na návštěvu, kde jsem už ani neměl moc náladu se bavit. Po návratu domů, jsem cítil takový vnitřní neklid-nervozitu, trochu se mi chvěly ruce, nálada pod psa. Pak jsem chvíli vypnul a jenom se zamyslel, co budu ještě do večera dělat... Co myslíš, že mě napadlo? Naštěstí jsem to neudělal.
Je to teprve 5. den abstinování, ale přijde mi to jako bych nepil už strašně dlouho. Prostě ten čas bez alkoholu běží úplně jinak.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 26/12/2025 07:09

Ahoj Rachel, jsem rád, že ses ozvala. Děkuju. Já trochu tam někde v hloubi duše věřím, že mi to tentokrát vyjde a už se nikdy nenapiju. Já vím, je to hooooodně troufalé, tohle prohlásit po čtyřech dnech bez pití. Ale s vaší podporou je to jiné. Uvědomuju si, že kdybych se napil, tak zradím nejenom sebe, ale i vás, kdo mě tady podporujete (Ty, Erika i Michal). Pomáhá mi to.
Ano máš pravdu, je to mazec teď přes svátky. Ani nevím, kde jsem sebral tolik odvahy a šel do toho v tuto dobu. Pro alkáče je to pomalu "sebevražda". Jsou to moje střízlivé Vánoce po xx letech.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 26/12/2025 07:57

No to jsem si ale dovolil opravdu hodně, napsat, že už se nikdy nenapiju. Spíš bych měl říct. Věřím, že vydržím nepít. Každé ráno si říkám: Dnes se nenapiju a zítra se uvidí.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 26/12/2025 08:22

Ahoj Rachel,
Presne tak to je. Uz ted nelzu, hlasim, ze uz jsem svoje vypila. A uz me taky na oslavy a mejdany nezvou. Ono se lidem spatne pije, mozna se pred strizlivym dobre neciti.
Kdyz jsem hlasila, ze nepiju, tak se nejprve lide ptali a nebude ti vadit, kdyz se napiju ja. A tak nejak

casem jsem z tech grilovacek a setkani vypadla.
Clovek si musi najit jine aktivity
V dubnu budu mit 7 let. Verim, ze to zvladnu.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 26/12/2025 08:33

Ahoj Michale
Prestala jsem sama, za pomoci lidi tady.
Ano, to to tu jeste zilo. A v nejakem prispevku mam vetu “ nervi kravo, muzes si za to sama”.
Zacatek je tezkej. Byla mi v noci takova zima, ze me bolely svaly. Nekdy me i chytaly krece do zvykacich svalu, tak jsem tiskla zuby k sobe.
To zmizi.
Myslenky na alkohol se jen zmensi, uz nejsou tak urputny. Ale uplne se neztrati. Proto ja, cas od casu, sem nakouknu a obcas si prectu stare prispevky, aby se mi znovu vybavily ty vzpominky.
Abych si uvedomila, jak tezky boj to byl. A vim, ze nejsem vitez. Jsem jen na dobre ceste
Drz se!!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 27/12/2025 22:15

Ahojte všichni.
Eriko, takové absťáky jsem naštěstí nikdy nezažil. Možná kdyby ano, tak už třeba dávno nepiju. Ale co by, kdyby.... Chlast je silný soupeř.

Chci se s vámi podělit o malý pokrok. Dneska jsem se teda odhodlal a promluvil jsem si o mém problému s manželkou. A hlavně jsem ji poprosil, jestli by mě zítra podpořila na setkání s těmi kamarády, se kterými se navštěvujeme a pokaždé se nalévá.
Mám teď těch zkoušek pevné vůle nějak víc. Ale není divu, když jsou svátky a já se zrovna rozhodl abstinovat. Ale jsem rád za takové rozhodnutí ze dne na den, že jsem nečekal až bude to správné datum 1.1.
Jinak po nocích teď "chlastám". Předevčírem slivovice, včera v noci víno. Ráno z toho mám divný pocit a chvíli přemýšlím, jestli jsem se opravdu zase napil nebo to byl sen. Vždy mi spadne obrovský balvan ze srdce. A taky mívám po probuzení motáka a trochu bolehlav, jako bych opravdu v noci flámoval. Po chvíli to vždycky přejde a když zjistím, že mám čistou hlavu, tak je to ten nejlepší pocit na světě.
Zažili jste taky takové stavy po ránu v začátcích abstinování?

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 28/12/2025 08:19

Michale, myslim, ze se tomu rika suchy abstak

To muze prijit i hodne dlouho po abstinenci.
To, ze se mi po par dnech nepiti zdalo o alkoholu, to da rozum.
Spatny bylo, kdyz jsem po pul roce abstinence, kyvla na prodlouzeny vikend na Morave. Citila jsem se silna v kramflecich. Bylo to peklo. Vsude sklipky. Ja jela ve vinu.
Obrecela jsem to! Je to uz sest let a od ty doby jsem na Morave nebyla.
Ale mela jsem problem se “suchym abstakem” po temer dvou letech abstinence. Vyrazili jsme v zime na dovolenou za exotikou.
Rum tam tekl proudem. Tam - zadnej problem. Vsichni pili, ja se ne. Pohoda
Ale po navratu domu to zacalo. Nebylo to tak urputny, jako na zacatku, ale problemy byly.
Chute, sny, tres, nocni poceni, zima a nervozita. Mozna tak 3-4 dny a bylo to dobry.
Ty se drz!!! Mas krasne vykroceno

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 28/12/2025 12:53

Díky Eriko, vykročeno mám správným směrem, sám to tak cítím. Zatím jsem ještě na moje pití nas.aný. Ale ze zkušenosti vím, že po měsíci, dvou, to nas.ání a nadšení trochu odezní. Stejně jako posledně. V prvním příspěvku jsem to zmiňoval. Když jsem se snažil abstinovat a měli jsme jet na dovolenou a už 2 týdny před odjezdem se mi v hlavě pořád honila myšlenka, že si tam dám jedno orosené pivo. Však jenom jedno... Měl jsem hrozné bažení, nechybělo opravdu moc, abych se napil už doma. Nechápu, proč jsem tomu démonovi uvěřil. Taková naivita. Já a jedno pivo.... chacha. Tak alespoň mám další zkušenost. Proto teď když začnu přemýšlet o tom co bude třeba za 2 měsíce, za půl roku. Tak se učím říct hlavě: "STOP. Hezky krůček po krůčku, den po dni." A musím říct, že to pomáhá. I čtení tohoto fóra mi hodně dává. Škoda, že se do této diskuze nezapojil někdo nový. Ale jsem vděčný i vám tady, za váš čas, že si čtete tu moji, kolikrát zamotanou omáčku :)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 28/12/2025 13:02

O suchém absťáku jsem ještě neslyšel. Aspoň budu vědět o co jde, jestli mě to někdy potká.
A po dvou letech, to je masakr. Jde vidět, kolik škody v hlavě ten chlast nadělá, zmetek jeden.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil pistik - 28/12/2025 21:23

Držím palce, treba vydržať.
Možno nejaké postrehy. Sny. Pri začiatku abstinencie som ich mal často. Nie ani tak, že som sa napil a bol opojený, ale sa mi snívalo, že som sa niekde prebral po pití a bol som ako po opici. Zasa tie šialené úzkosti a zháňanie alkoholu a nikde ho nedostať v tom sne a šaliem z absťáku. Potom sa prebudím a spadne zo mňa balvan, že to bol iba sen. Teraz po piatich rokoch sa mi to občas prisnije, ale je to len dobre, aspoň sa mi pripomenú tie stavy, aby ma nenapadlo si dať. Teraz tie sny sú asi jediné, čo ešte

pripomenie tie peklá s alkoholom. Inak Ti poviem, že prestať piť, to bola najlepšia vec v živote, čo som spravil. Pohoda, štastie, pokoj.
Tiež máš tie pochybnosti, že už si nikdy nedáš. To som mal aj ja. Nevedel som si predstaviť, že už nikdy si nedám polečku. A prešlo to. Dnes ma to absolútne ani nenapadne. Spočiatku vždy sú obavy. Mňa nepiť donútili hlavne úzkosti, a najväčšiu obvau som mal, či prejdú. Prešli. Do pol roka zmizli. Mal som strach, že celý život budem iba robota a doma. Po roku som si zašiel na koncert a dnes si zájdem hocikde, na oslavu, kocnert, festival, po horách, nejakú akciu, v robote pohoda. Ponúkajú ma všade, lebo nemáme na čele napísané, že nepijeme, ale treba sa naučiť odmietať. Najprv slušne a ja osobne sa tým netajím, takže normálne ak stále nastoja, až si dám, poviem, že som mal s tým problém. Aj sa mi stalo, že neustále do mňa bušili a tam už som začal prednášky o tom pekle a hneď radšej utiekli, ako to počúvať :) Samozrejme, ak Ti to viac vyhovuje, tak použi výhovorku lieky, antibiotiká. Ako Ti pasuje.
Sám z môjho pohľadu si dobre pamätám, aké boli ťažké začiatky. Nebolo to ani tak utrpenie, ako každodenná drina. Dnes Ti môžem po piatich rokoch povedať, stálo to za to. Zdravie, problémy, vťahy, obavy, všetko zlé zmizne, všetko sa dá do poriadku. Proste vydrž, cesta bude ťažká, ale odmena až moc obrovská.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?

Vložil Michal - 29/12/2025 08:51

Zdravím všechny.
Pistik, děkuju za podporu a že ses se mnou podělil o Tvé zkušenosti. A gratuluju k tak dlouhé abstinenci.

Dnes mám 8. čistý den. Včera proběhla první nebezpečná návštěva z hlediska alkoholu, jinak byla úplně bezpečná:)
No, jak jsem tady zmiňoval, jen co přijdeme k nim, tak mám před sebou minimálně pivo. Mimochodem máme se s nima sejít i na Silvestra. Vymluvil jsem se na antibiotika, které mám jakože do soboty, s domněním, že budu mít pořešený i Silvestr. Přesto mi donesli pivo. Okolo toho takové řeči, že jedno pivo mi na léky nic neudělá atd. Úspěšně jsem odmítl. Přišel další level- naléli do malého panáka slivovici, ale jen na dno, abych ochutnal jejich letošní. Byli jsme tam asi 3 hodiny a skoro celou dobu jsem poslouchal, co se to se mnou stalo, že ani tu malou slzičku slivovičky nechci okoštovat. A na Silvestra abych léky vysadil, a mohl si s nima vypit. "Vítej na Moravě. Vykašli se na léky, dej si radši tekutý lék."
Chvíli jsem uvažoval a málem tu slivku olízl aspoň na jazyk, ať mám na chvíli klid. Neudělal jsem to, mám strach se napít, ikdyž to byla jenom trošička.
Nemám rád takové nucení do něčeho. Ze začátku jsem se snažil normálně bavit, měl jsem dobrou náladu, ale pak už jsem z toho byl i docela otrávený. Takže vypadá to na super Silvestra. To k nim asi půjdu už rovnou bez nálady... :(A vymluvit se asi nemůžu kvůli dětem. Ještěže nemáme takových kamarádů víc.
Pistik jak píšeš, je to sakra dřina.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?

Vložil Michal - 30/12/2025 22:58

Je 10 vecer, nemuzu spat. Po predstave, ze mi zitra kamarad R bude zase predhazovat ze nepiju, jsem se nejak rozklepal. Prislo bazeni. Teprve zacinam abstinovat a uz bych se na to zase nejradsi vysral. Po vypiti sklenky tonicu je to trochu lepsi. Nevim co mam delat, jsem v koncich. Kdyz si zitra s kamosem R

vypiju, nic tim nevyresim. Priste bych znovu musel vysvetlovat ze nepiju anebo bych zase jel snuru,nez bych se odhodlal znovu abstinovat. Jak dlouho? Pul roku, rok nebo dva roky?????? Nechci uz dal pit. Chci abstinovat. S cistou hlavou je zivot lepsi. Michale prober se z te alko mlhy. Za tech par sekund uspokojeni a uvolneni to nestoji. Potom by prisly jen vycitky.... A zase od nuly a porad dokola, dokud se neupijes :'-(

Promiňte mi, za ty bláboly co tady pořád píšu. Mám depku, tak jsem se z toho trochu vypsal v deníku, který si píšu. A vlastně jsem si na všechno sám odpověděl.
Ve své nynější abstinenci asi už narážím na svůj strop. Většinou jsem víc jak 1-2 týdny nedal :-(:-(:-(
Stále si pročítám diskuzi "Společně začít..." kde to před 3-mi lety ještě docela žilo. Škoda, že jsem v té době o tomto fóru nevěděl :-(

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 30/12/2025 23:17

_____

Obdivuju v té diskuzi příspěvky od Rachel, Eriky, MichalB, Libuš a spoustu dalších, jak se umí hluboce zamyslet o svém problému a hezky a řekl bych, filozoficky, to podat. Dává to smysl. Můj propitý mozek tohle nedokáže. Plodí jen sračky. Asi by mi opravdu pomohl terapeut. Mockrát jsem si dal ultimátum: "Ještě jednou se napiju, volám do poradny, psychiatrovi..." Nikdy jsem na to neměl koule. Jsem srab.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 30/12/2025 23:55

_____

Dost se na to soustředíš, což je pochopitelné, ale zkus svůj mozek zaměstnat nějakou náhražkou. Deník je super, ale udělal bych něco pokaždé, když se blíží moment selhání. Třeba si dal kafe. Kámoš to musí pochopit. Prostě bych mu řekl, že se od toho musím držet dál a buď mi v tom pomůže, nebo se budu muset držet dál i od něj. Je vážná věc. Vážnější než vztah s kamarádem. Třeba se ti pak ty lidi kolem trochu vytřídí. S ním se to vyřeší pár větama. Podstatnější je, co se svou hlavou. Vím, jak těžké je, se svou hlavou pracovat. Je super, že sem píšeš. Alkohol k životu nepotřebuješ. Prostě to přebij něčím jiným, limonádou, kávou, čímkoliv, co si dáš pokaždé, když tě přepadne chuť na uvolnění. Zaměstnej hlavu něčím novým. Koníčkem, projektem, něco postav, vybuduj, věnuj tomu péči o detail. Pevná vůle je sval a dá se vybudovat a posilovat na čemkoliv jiném. Tím budeš silnější i v odpírání si.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 31/12/2025 07:32

_____

Michale,
moje zkusenost je takova, ze musis mit neco v ruce.
To myslim fyzicky. Je to kompenzovala hrnkem caje.
Pomahal mi zeleny s citronem. :(
Ale kdyz ho drzis obema rukama, je to lepsi, nez kdyz je mas prazdny. Pak ti obcas jen tak vystreli a tu

sklenicku uchopi.
Ty to zvladnes!!!!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 01/01/2026 08:35

_____

Přeju všem střízlivost do nového roku. I já jsem stále čistý, dnes 11. den :-) A omlouvám se za moje výplody a sprostá slova.
Děkuju Vám za podporu a tipy, jak bojovat.
Michale, s dětma je to trochu horší, zaměřit se na nějakou činnost. Ale vím, můžu se zaměřit na děti, věnovat se víc jim. Jenže to je tak šílený stereotyp... Ale pozoruju to sám, že když jsem pil, tak jsem se víc věnoval kámošce flašce, než rodině. A máš pravdu, není kamarád jako kamarád. Začíná mi to docházet, že asi jediné co nás s nima spojuje, je alkohol. Chtěl bych jim to o mém problému říct, ale až se mi podaří abstinovat delší dobu. Předpokládám, že nejdřív se s nima setkáme za měsíc, za dva... Ale... Dnes se nenapiju a zítra uvidím. Nechci si dávat nějaké cíle.
Eriko díky, vyzkouším při bažení i čaj. Zelený mám taky rád. Tady na fóru pár lidí psalo, že si alkohol nahrazovali tonicem. Teď na něm docela ujíždím, ikdyž obsahuje dost cukru. Ale říkám si, proč bych si nedopřál místo chlastu něco jiného nezdravého.
Tak silvestrovské oslavy jsem přežil bez újmy. Popravdě, byla to docela nuda. Ale ani jednou jsem neměl chuť se napít. Už mně ani moc nepobízeli, ani se neptali. Dostal jsem nealko pivo, které jsem cucal 2 hodiny. To by se mi s alko pivem nikdy nepodařilo. Stejně je to nesmysl celý ten humbuk okolo silvestra, je to jenom další důvod, proč se ožrat.
A co vy, jak prožíváte poslední den v roce?

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 04/01/2026 08:26

_____

Ahoj Michale,
Doufam,ze se ti dari plnit sve bojove ukoly.
Obcas sem nakouknu, muzu obcas napsat. Ale vse ostatni je na tobe.
Ja mela stesti, protoze kdyz jsem zacinala ja, tak to tu zilo. A nekdy i byla sranda.
Opravdu drzim palce
Obcas sem neco napis, at vim jak se dari

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 04/01/2026 10:08

_____

Ahoj Eriko, děkuju za Tvůj zájem. Držím se. Dnes je to 2 týdny :)
Asi se budu opakovat, ale jsem rád, že jsem nečekal na novoroční předsevzetí a rozhodl se abstinovat ze dne na den. Jsem na sebe tak trochu i hrdý, že jsem to takhle zasekl před Vánocema, v období, kdy se nejvíc pije. Sice to bylo trochu náročné, odmítat alkohol, ale aspoň nemám výčitky svědomí, ani

výčitky od manželky :-D Vím, že bych stejně hned 1.1. nepřestal, lil bych ještě dnes... Důvod by se našel. Zítra zase po víc jak dvou týdnech do práce. To jsem vždycky musel ještě zapít. A takhle to bude lepší návrat s čistou hlavou. Nebudu aspoň tak vygumovaný. Ani z toho nemám takové nervy, jako když se pilo. Začínám tomu věřit, že jsou z chlastu úzkosti a deprese. Když se tak zpětně ohlédnu, tak jsem míval opravdu stres z kdejaké blbosti. Teď si připadám takový klidnější. Čistá hlava= klidná hlava. Ale bude to ještě dlouhá cesta.
I když děti zlobí, tak se tolik nerozčílím, jako pod vlivem. Zjišťuju, že to jde řešit i jinak, než je seřvat někdy i sprostě a jít se dál věnovat flašce. Někdy mě to i mrzelo, že jsem to přehnal.
Všiml jsem si, že tato diskuze má přes 800 přečtení. Je to škoda, že se nikdo nepřidá. Nedá se. Alespoň si pročítám starší příspěvky. Někdy mám nutkání se do debaty přidat... :-(
Eriko, ja vím, že je to jen a jen můj boj. Ale od vás, kdo jste se mi tady ozvali, to bylo takové počáteční nakopnutí, povzbuzení a hlavně jsem si uvědomil, že mám opravdu problém a nechtěl se smířit s tím, že už se nenapiju. Ale stále se držím při zemi. Den po dni. Dnes se nenapiju...
Určitě se ozvu, jak pokračuju.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 04/01/2026 10:13

_____

Ahoj Michale,
je vidět dle aktivity 5 stránek za 3 týdny, že se o svou situaci zajímáš. Dle mně jsi na dobré cestě. Jen bych doporučil, a avizoval, aby mi neodepisovala Erika atd., nemusíme di všichni rozumět. Jen pomáhám konkrétnímu člověku za příběhem, s některými lidmi jsem si tu nesedl a nebudu jim to opakovat. Jen si dej pozor co tu píšeš, může si to přečíst rodina, děti, tchyně, švagr a taky zbytečně nabíjíš zdejším klebetnicím co o sobě píšou jak oběti a maj úplně podobnou storku. Erika. Krom toho se tu pohybuje tvůj jmenovec Michal Homosexuální nabíječ do rozhovorů S klebetnicím.
Tak se drž.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 04/01/2026 10:46

_____

Chuchto, díky za podporu. Uvědomuju si, že jsem tady o sobě napsal víc, než bych měl. A je mi to jedno, ať si to přečte i tchyně, já se za svůj problém nestydím. Je to nemoc, jako téměř jakákoliv jiná nemoc. Jen s tím rozdílem, jak říká jeden slogan AA: "Alkoholismus je jediná nemoc, která ti říká, že jsi úplně v pořádku."

Nechápu proč tady někoho napadáš a urážíš. Pokud jsem to dobře pochopil, tento web slouží k tomu, aby se tu lidé svěřili se svým problémem, přečetli si příběhy jiných lidí a navzájem se podporovali"TEČKA" NAZDAR

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 04/01/2026 13:58

_____

Michale, mas byt na co hrdy. I pysny.
Je skvely, ze se citis dobre.
Ale bud ve strehu.
Nekomu vadi, kdyz si to o nem lide prectou.
O me to vi manzel a dcera. Nerada bych aby to bylo verejne tajemstvi.
Drz se!!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 04/01/2026 14:09

Vždyť tu nemá ani příjmení, ne? Ani jsem nečetl nic identifikujícího.. Tak nerozumím obavám. A nějaká varování, že někdo si něco myslí.. ať si kdo chce myslí, co chce, ne? Já tu zopakuju svůj obdiv a podporu. Nejsi jediný, kdo je na tebe pyšný, Michale. Já na tebe myslím často a fandím ti.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 04/01/2026 15:35

Tak to se divím tvé naivní důvěře v schopnost členů rodiny prohlídnout historii v tvém počítači, mrknout do odloženého mobilu nebo kouknout přes rameno kde jsi zrovna, případně dozvědět se od někoho co to zjistil.
Pustil bych si díl Kriminálka České Budějovice-oběšenec...

https://sdilej.cz/M%C3%ADsto+zlo%C4%8Dinu+%C4%8Cesk%C3%A9+Bud%C4%9Bjovice%3A+1x8/s/-2

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 04/01/2026 15:41

BDW nevím proč mi tam furt skáče ten test inteligence, jak sem na začátku problému s pitím ve třídě prohlásil, že mám vysokou emoční inteligencí a pak bylo to na cvikách z psychologie jsem dostal takovou čočku že sem 12 let chlastal denně pivo..

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 04/01/2026 15:56

Michale
a proto sem ted nikdo moc nepise

Se nejak vyparil i spravce a moderator

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 04/01/2026 19:50

Beru to tak, že jednou za čas na nás Bůh prostě sešle vola, který nás zrcadlí a naštve. Urází nás, protože má vyšší inteligencí a nevadí mu, že jsme ho neurazilo schválně a občas plácnem nějakou blbost. Po 30 letech chlastu by jsme slyšeli o silvestra.
"Co myslíš Alfrede, otevřeme toho Huberta..? "

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 04/01/2026 20:13

Psycholog amatér je něco jako chirurg amatér. Prý jsem labilní a potřebuji otupět, nejsem tam za odměnu a podobné kecy. Nejhorší je, že měli pravdu. Já uvažuji, uvědomují si, ale druzí si myslí, že jsem se zasek. Mozek to je vynález. Alkohol mi dával pocit, že to jednou bude jinak. Ne, budu pořád na té dobré straně IQ s odpověďmi jako většina, jen to vypadá, že jsem se zasek. Hezký večer.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 04/01/2026 20:22

No a stím Oběšencem je to nadnesené, nedáváme tvé "porno tvé dceři." Nicméně, aby si se tu nepřiznal, žes svou ženu bil a podváděl se sousedkou místního policajta a manželkou starosty nebo tak něco, to by se už mo někdo domáknout..Nic ve zlým, ale ani nic v dobrým estli rozumíš. Někdy to tu připomíná "mou psycholožku," která byla spouštěč mého pochlastávání a nebo blogísek několika "miláčku sedni!" lásek Velemlok obrovský. Tim nutně řeším sebe a ne je, sorry jako. Ztraceno v překladu.
ČLOVĚK se musí naučit myslet na sebe a to i na tomto fóru, ne že bych to kór uměl. Psycholog je taky jenom člověk, lékař je taky jenom člověk. Ten psycholog je vlastně "chudák" on nic kromě psychologa není, často má dost zuřivou fanatickouni religiozní podobu. Proto pozor na to aby vám sednul. Nejste odsouzenec, není to bachař, můžete vyměnit.

https://sdilej.cz/M%C3%ADsto+zlo%C4%8Dinu+%C4%8Cesk%C3%A9+Bud%C4%9Bjovice%3A+1x8/s/-2

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 08/01/2026 18:27

Dobrý den ve spolek. Mám dotaz. Taky se vám na posledních 2 stránkách v této diskuzi nezobrazuje ta boční jakoby lišta, kde je jméno, kdo přidal příspěvek? Ani text příspěvků není celý. Zakrývají to reklamy. I v některých jiných diskuzích se mi to tak zobrazuje. Zkoušel jak v mobilu, tak na PC v prohlížeči Chrome. Chtěl jsem se zeptat i zde na veřejném chatu, ale ani odeslat zprávu mně nejde. Kontakotoval jsem správce webu (Dr. Zbyňka Mlčocha) a toto mi odepsal, cituji:

"Web alkoholik.cz je již aktuálně pro mne "mrtvý web."
Tzn. nebudu do něj investovat čas, abych dělal jeho správu. Poruše zobrazení stránek je pro mne tedy irelevantní."

Odpověď byla rychlá a stručná. Co k tomu dodat....

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 08/01/2026 20:57

_____

Ale přesto:
nové info o závislosti na kofeinu(od terapeutka závislých narkotika)
:pracovat, tam nejde pít kafe(asi i jiné drogy)
obelhat se (asi k nepití)
a úzkost, patrně bývá za tím úzkost(netvrdím že u každého) u mně patrně jo
Good luck
P. S. - Pan Mlčovh má ası pojem o time managementu, je to tu mrtvý a ohlodávaj to tu asi internetové spamové automaty

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 09/01/2026 20:40

_____

Pro Michala od Eriky
Je moc dobre, ze se snazis to tu zlepsit.
Ale nevypada to moc nadejne
Snad se ti vede v osobnim
zivote dobre.
Drzim palce

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 10/01/2026 18:17

_____

Ahoj Eriko, díky za zprávu.
Snaha, trochu to tu zlepšit, byla, ale jak napsal pan Mlčoch, je to mrtvý web. Jediný kdo v této diskuzi nejvíc přispívá, je Chuchto :-D
Mám se celkem fajn. Po takovém menším úspěchu v práci, jsem si včera řekl, že to oslavím alespoň

jedním nealko pivem. Jenže jsem po něm dostal mírné bažení. Nic hrozného, za chvíli to přešlo, ale nealko pivem raději už oslavovat nebudu. Dnes pro změnu "oslavuju" 20. den střízlivosti. Cítím se dobře, spánek se mi zlepšil. Žádné probdělé noci, kdy jsem se probudil třeba ve 2 a do rána už někdy ani neusnul.
Ale přesto, 20 dní.... To je pořád jenom začátek. Ale já vím, nesmím to brát jako dočasný stav, nesmím počítat dny. Snažím a učím se, brát to jako normální stav, nový život. Něco jako další životní etapa. A jak to tak bývá, začátky jsou náročné. Prostě, dnes pít nebudu...

Tak ahoj a střízlivosti zdar. Někdy zase dám report jak pokračuju. I kdybych selhal, tak se tu přiznám :-)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 11/01/2026 10:34

On se kroutil, kroutil a zase prohraje a bude klecet, ten je naivní, jenom dluhy má za dluhama.

Diskutuje tu ještě Madla co má krásná ňadra, nebo v urnovém hájí, sluníčko na ni pálí?
A co Iva co ráno vypila sud piva nebo Klára co rum pije jak vody žába.
A co Ivo, ten co by po chlastu přeříz i tu mříž u Božího hrobu, než ho taky chlast zotročí a zubatá s ním zatočí.

Díky za tu pocákanou chmuru, Kvitová kvituje, tisíce děkovných dopisů oboje dvojčata Svobodovi na toho hoboje hudrují maje ruce od hnoje, nohy v kládě toť sranda ukrutná je.

Systém tuli-tuli, prdelní holení, pod pláštíkem dobroty se skrývá prdelní holení holoty.
Nazdar! smích čistí duši.

Zrychtoval se na Rychtě teď v prdel v blatě olizuje tě kmotra smrt a láska to je smrt.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 13/01/2026 12:20

©×=>PRACOVAT(v práci nejde užívat DROGY)
©×=>OBELHAT SE pozitivně k nebrání drog
©×=>ÚZKOST (bývá za bráním DROG)

Good luck! Smích čistí duši (zuby i sedadlo)

OBELHAT SE např. - přijít na jiné myšlenky než/od bažení a navodit Optimismus v/s abstinenční.
Veselá zvířátka sestavy YouTube Mudr Nešpora (medvěd brložník Třeba) byť komické jsou legenda a neukousnou.

Trojúhelník relaxace (uvolnění těla cvikem-uvolnění tváře a smích přes blbinky- dobrá nálada-smích (nemusí být upřímný, ale samotné usmání se v obličeji zacvičí s obličejovými svaly a do mozku dá "signály" zlepší náladu).

A pro pos skupinová terapie SE někdy stává individuální.. viď. KKleris...
PProč mi to vyskočilo?
Připravte se na
IQ Test!
Dostanete 25 otázek s rostoucí obtížností

U každé otázky vyberte tu nejvhodnější odpověď

Otázku můžete přeskočit a vrátit se k ní později..
To dosledzju zpětně..sledovačka.. do peří a na kostky, střídá Kleris..

K "tenatu" oprava k tématu::
opakuji, Kleris to převedla téma na "separé s Michalovi a" jen ten Chuchto" ženská psychika(pokud Kleris není Homosexuál a toxík Michal II.) je mi nejde pnechopitelná, ženská duše je pro mne složitá, natož ji "léčit."

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 13/01/2026 14:29

_____

čaute, to je fakt škoda, že se nám to tu tak kazí. Nechce někdo někde založit nové forum? nebo nějaký nápad kam chodit dál?

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 13/01/2026 18:46

_____

Ahoj Rachel, vzdáleně podobná diskuze je např. na vitalion.cz. Ale vypadá to, že tam je taky mrtvo.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 14/01/2026 12:05

_____

"Od té doby co nepiju a nekouřím, připadají mi setkání s lidmi nudné." R. Müller
Mno "cigareta na dva tahy, Srdce jako kníže Rohan.., Nahý.. som nahý...)

Koupil sem si meltu, budu se bod " 2." obehávat..

Tak Michal má vyživovací povinnost, nechce ztrácet čas, ok, beru.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 14/01/2026 12:57

Nehledejme zde mouchy a diskutujeme k věci.
Pokud nemáte co říci tak sem nepište. Páčko

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 14/01/2026 16:18

Chuchto napsal:
"Od té doby co nepiju a nekouřím, připadají mi setkání s lidmi nudné." R. Müller

To sedí.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 14/01/2026 21:47

Rozumim, tak sem tu ası fakt posední. Balim. Good Luck!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 20/01/2026 07:55

Ahojte lidičkové, podporovatelé moji. Dnes je to 30. den mé střízlivosti. Začínám na sobě pozorovat, že nejsem tak náladový a výbušný. Většinou mám dobrou náladu. A ikdyž se mi někdo snaží náladu zkazit, nerozhodí mě to. Žiju si svůj střízlivý fajn život. Nerad bych se vracel k tomu životu, který jsem žil předtím s parťákem alkoholem.
Dnes se nenapiju a zítra se uvidí :)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 20/01/2026 13:37

Michale, velika gratulace.
To je uzasny pokrok!!! Vydrz! Mas krasne nakroceno
Obcas se ozvi. At uz to tady vypada, jak to vypada.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 21/01/2026 12:40

Tak to je pecka, velká gratulace!!!

Vzpomínám si na dobu, kdy jsem chvíli pila, pak nepila. Dva tři měsíce abstinovala, pak to zas zkusila. Různě, každej den jen trochu, nebo jít na večírek jednou za čas. Nic nefungovalo. Je pravda, že některý večírky byly legendární. Vypráví se o nich dodnes, leč já si je většinou stejně skoro nepamatuju. A vypráví se tak mezi lidma, který už si stejně nějak nemaj co říct hlubšího.

Někdo tady občas píše, že nepít je nuda, nebo že si nemá s lidma co říct, když nepije a nekouří. Určitě jsme každý jiný. A každý máme jinou cestu a jiné vnitřní volání.

Za mě nelituji jediného střízlivýho dne. Užívam si jednoduchý věci. Bavim se s mnohem mín lidma o mnohem užším okruhu témat. Tyhle lidi ale můj život obohacují. Diskuze jsou hlubší. Nemám depky. Mám většinu dne dobrou energii. Cítím emoce, tak nějak zdravě. Mám chut jít ven, hýbat se. Umím bejt v tichu svý hlavy. Nepodvádim svýho manžela. Jsem přítomná. Mám čistý svědomí. Hloupá a hlučná zábava pro mě ztratila atraktivitu. Takhle chci žít svůj život.

Nic z toho jsem dřív neměla. Díky alkoholu.

Držim ti palce Michale. A všem co tápou. Musíte se prostě vážně rozhodnout a přestat věřit tomu, že nemáte moc nad svym životem...

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil pistik - 21/01/2026 18:05

Tak to je super. Len tak ďalej. A bude to už len a len lepšie, len sa treba mať na pozore. Časom zhodnotíš, že to bola jedna z najlepších vecí v živote, pre ktorú si sa rozhodol, možno aj najlepšia.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 22/01/2026 05:21

Děkuju vám, že jste tu stále se mnou. Podělit se s někým, ikdyž jen občas, o pokrocích v abstinování, o tom jak se cítím, mně dodává sílu do dalších střízlivých dnů. Nakonec jsem odbornou pomoc nevyhledal a asi ani už vyhledávat nebudu. Introvertovi by se o tom asi těžko mluvilo. A navíc ani nevím co bych řekl. Dobrý den, jsem alkoholik, pil jsem a teď se snažím abstinovat..... Tak pokračujte v abstinování. Nashledanou....

Rachel, měl jsem to podobné. Tolik pokusů o kontrolované pití. Že nebudu pít sám, ale jen ve společnosti. Že si dám jenom tu jednu ranní, "zdravotní" štamprlku s kolegy v práci. Že budu pít jen o

víkendu... Hovno. Vždycky jsem se po těchto pokusech rozpil ještě víc. Proto je pro mě lepší nepít vůbec. Doufám, že jsem z těchto chyb za těch X let, snad už dostatečně vyškolený.
Všechno, co jsi popsala, jak prožíváš s čistou hlavou, začínám pomaloučku na sobě taky pozorovat. Po měsíci nepití a citím se mnohem líp. Kdo by to řekl, co měsíc abstinence s člověkem udělá. Mám lepší náladu, bystřejší mysl, emoce prožívám hlouběji. Raději se pomazlím s dětma, než s flaškou. Občas i s manželkou :) Pozoruju, že i děti mě mají víc rády, když nepiju. Láska je odměňována láskou.
Když současný stav srovnám se svou asi nejdelší abstinencí (2 měsíce), vloni v létě. Nesrovnatelné. Tehdy jsem se jen trápil. Téměř každý střízlivý den byl pro mě boj. Přišla, byť jen malá stresová situace, okamžitě jsem měl bažení. Pil jsem místo piva, nealko pivo. Teď vím, že to byla blbost. Vyvolávalo mi to ještě větší chuť na alkohol.
Teď jsem takový víc odhodlaný nechlastat. Za to, co všechno mi chlast způsobil, jsem na něj docela i nasraný. Rozešel jsem se s ním, dal mu kopačky. "Táhni chlaste, odkud jsi přišel a už se nevracej...."

To jsem se zase rozepsal.
Za chvíli budu vstávat. Moje heslo do nového dne: DNES SE NENAPIJU!
Přeju hezký den všem :-)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 23/01/2026 06:44

Přesně, já si vždycky řikam, možná se jednou napiju, ale dneska to nebude:)) A vlastně je pořád dneska. Dneska na to stejně nějak nemam čas, mam lepší věci na práci:))

Přesně, at jsem zkoušela pít jakkoli, vždycky to skončilo katastrofou.

Já si ale vůbec nic nevyčítám, byla to nejlepší zkušenost mýho života. Našla jsem znovu sama sebe. Není nic víc důležitý.

A vždycky když mi neni uplně nejlíp, vzpomenu si na nějakou pěknou kocovinu. Jednou třeba sem spala u kámošky (už jsem měla být dávno doma u dětí). Vzbudila sem se a věděla, že jsem to přehnala. SLa sem na záchod a byla tma, nevěděla sem kde se rozsvětcí. A normálně sem byla tak mimo, že sem z toho záchodu potmě nemohla ven, prostě se mi motala hlava a nemohla sem najít ani vypínač ani dveře. Jak trapné. Ale úzkost byla enormní a byl to hrozný zážitek.

Takže at je mi jakkoli, vždycky to je lepší než kocovina:)))

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 23/01/2026 16:47

Taky si v hlavě promítám ty pijatyky nebo jak jsem prostě do sebe lil pivo za pivem, panáka za panákem, aniž bych si vychutnal např. dobrou domácí slivovici. Když už teda občas přijde chuť se napít, tak si vždycky řeknu, že jsem alkohol stejně nepil pro jeho chuť. Naštěstí nemívám nějaké extrémní bažení. Jednou jsme byli s dětma na zmrzlinu, bylo tam posezení. A jeden pán měl před sebou malé pivo. Za tu dobu, než jsme zmrzlinu slízali, tak pán po malých doušcích vypil sotva půlku piva. Z mého pohledu měl můj obdiv, že si to dokázal tak vychutnávat.

Já mám prostě závisláckÝ mozek. Ale chtěl bych být raději závislý na něčem zdravém, třeba na sportu, cvičení nebo zdravé stravě... Mám ještě před sebou hodně práce.
A ještě chci dodat. Uvědomuju si, že jsem ještě v takové počáteční euforii, mám radost, že nepiju a užívám si život s jasnou myslí.
Tak mám trochu obavy, až rozčarování pomine přijde nuda a začne se probouzet démon.
Ale vím a musím to zase zopakovat: Dnes se nenapiju...

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 25/01/2026 11:12

Jo nuda je pruda, jak zvládnout abstinenci je asi individuální, stejně jako není univerzální recept na úspěšnost v individuálním živitě. Tak hodně zdaru. Čau.
Snad rada adiktologů na Hlaváku, team co má zkušenosti s top závisláky.

(Sám fakt nevím co bych že svého jako poradil...obcházet regály v krámě? závodnit se džusem při bážení po pivu,.. stejně málo..)

Adiktologové rady:
©×=>PRACOVAT(v práci nejde užívat DROGY)
©×=>OBELHAT SE pozitivně k nebrání drog
©×=>ÚZKOST (bývá za bráním DROG)

Čau.
Good luck!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 28/01/2026 20:18

Chuchto, vím, že ten boj je jen a jen na mě. Přečetl jsem si spoustu rad a tady na fóru hodně příběhů alkoholiků. I něco málo od pana Dr. Nešpora. A za těmi všemi radami se skrývá jedno slovo: NEPÍT! Jak prosté :)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 02/02/2026 11:31

Zdravím hrstku pozůstalých zde na fóru. Máme tady suchý únor. Jdete do toho se mnou? :-D

Btw, včera jsem překlenul 7. týden střízlivosti. Ani se nenaděju a za chvíli překonám svůj abstinenční rekord. Na alkohol si občas vzpomenu, ale snažím se ty vzpomínky převést na ty hnusné drakiády, aby přešla chuť.

Abstinenci zdar!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 02/02/2026 19:16

Ahoj Michale,
To je moc dobre, ze se drzis.
Mam z toho radost. Ja se sem chodim divat, uz jen, abych vedela, jak se ti dari
Na suchy unor pujdu s tebou. :)
Pekny vecer

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil pistik - 02/02/2026 20:20

Zdarec Michal, je super, že sa držíš a sám cítiš, že to je len a len lepšie. Navyše vidíš ten rozdiel kvality života počas pitia a keď si triezvy. To sú úplne rozdielne svety.
Každopádne aj ja sa pridávam, vlastne už to bude teraz môj šiesty suchý február a nemenil by som za nič.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 03/02/2026 21:53

Odkaz zajímavé:youtube
INSPIRO neurochirurg Svatopluk Beneš
36:06 Čím si ničíme mozek? Alkohol
STOPÁŽ 36:30

BDW:jinak sucháč taky budu držet, jen s kafem mi to nejde přestávat, zakoupil jsem dnes 2x Jacob's Kronnung

Good luck

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 04/02/2026 19:03

Děkuju vám všem, že mě stále podporujete v mém boji. Mám pocit, že už to není tak urputný boj, jako v začátcích abstinování. Démon už se skoro ani neozývá. A když už přijde nějaká slabší chvilka, položím

si pár otázek: "Když se teď napiješ, vyřešíš tím něco? Zmizí ten problém? Budeš se cítit líp?" NE! NE! NE!
Začínám si čím dál víc zvykat na střízlivý život a jak píše Pistik, je to opravdu jiný svět, mnohem mnohem lepší svět. Doufám, že se nevrátím k předchozímu zamlženému životu, nechci. Těm dnům kdy jsem lil třeba už od rána, jsem říkal "Dark days". Prostě nic, jen mlha, temno v hlavě... Už žádné dark days.
Dneska se nenapiju..... a hned bude 28. února :)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 04/02/2026 19:11

Chuchto, tak raději kafe, než třeba vodku. Já teď taky vypiju trochu víc kávy, než dřív. A ještě tonic. No nevím, jestli si tou hořkou chutí tonicu nenahrazuju pivo. Závislák asi už navždy musí být na něčem závislý.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 05/02/2026 17:11

Posílám link, ahoj!
Jak strávit dobře suchej únor!
https://www.facebook.com/rachelbicova.cz/posts/1535750358555172/

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil pistik - 06/02/2026 21:02

Michal: ja to mám podobne. Káva je super. Keď som prestal piť, začala mi chutiť oveľa viac. Aj sladké. Nezrobíš nič. Na káve som asi závislý, ale káva je zdravá. Každý sme na niečom viac či menej závislý. Ide ale hlavne o to, či nás tá závislosť neničí, či nám nespôsobuje akékoľvek problémy. No a ten alkohol nás doslova devastuje.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 08/02/2026 09:19

Pistik, přesně. Káva je naštěstí jedna z těch zdravějších neřestí. Jen na těch mých ostatních nešvarech bych chtěl ještě zapracovat. Ale jak radí v jedné z příruček Dr. Nešpor: první rok je třeba zaměřit se hlavně na udržení střízlivosti. Ostatními záležitostmi se zabývat jen v nejnutnější míře. Druhý střízlivý rok se lze zaměřit i na zvládání nahromaděných problémů. V mém případě bych spíš chtěl zapracovat na

zdravějším stravování a taky začít alespoň trochu cvičit.
Ale jelikož si nechci nastavovat žádné časové horizonty střízlivosti, vrátím se ke starému dobrému heslu: Dnes se nenapiju :-)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 20/02/2026 19:09

Zdravím vás, včera jsem měl 60. den bez alkoholu, ale bohužel jsem se napil :(:angry: Nebylo to úmyslně. Manželka měla nalité víno asi tak 1,5 deci, ve stejné sklenici, ze které jsem chvíli předtím pil vodu. Přišel jsem do kuchyně, automaticky chytl sklenici a jak mám ve zvyku z dlouholetého nalévání se chlastem, tak rychle jsem to vypil. Bohužel pro mě, mám zhoršený čich a tím pádem hůř poznám chutě, takže jsem to hned nepoznal, že je to víno. Bylo mi divné, že takovou šťávu jsem předtím neměl nalitou. Jsem debil, že jsem to nevyplivl. Hned jsem to zapil vodou a zajedl, přesto jsem to v hlavě cítil.
Manželka si občas skleničku dá a od té doby, co nepiju, tak asi aby mě to nedráždilo, si lahve schovává a nalévá do "nenápadných" sklenic. Říkal jsem jí, že mi to nevadí, obzvlášť, když si dá třeba jen jednu skleničku. Láhev 0,7 l mívá v lednici otevřenou i několik dní.
Dneska jsem měl zase jakoby absťák, žaludek na vodě a takový ten vnitřní třes.
Strašně mě to štve. Stále na to musím myslet. V hlavě se zas ozývá ten hlas a říká mi: "Když už ses zase napil, tak si dej ještě a bude ti líp."
Ach jo, téměř 9 týdnů, tak zase jakoby od začátku.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 20/02/2026 19:11

Btw, je to smutný pohled, jak to tady zahlcuje spam :(

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil pistik - 21/02/2026 14:04

Michal, nebral by som to tragicky. Nebol to úmysel. Zabudni na to a pokračuj v trende, len si dávaj nabudúce väčší pozor.
Z mojich skúseností, po nejakej dobe som tiež mal sirup proti kašlu, známa chuť, prečítam a malo to nejaké stopy alkoholu, ale nič to so mnou nespravilo. Podobne kompót, cítil som tam nejaký rum. Ten alkohol býva v maličkých množstvách všelikde. Je to lem môj pohľad a moja skúsenosť, ale u mne nikdy nerobila problém tá chuť, mňa by zabilo, keby som sa ÚMYSELNE rozhodol napiť a mozog by zažil tú eufóriu, prišli by zasa úzkosti a ten chlast by ma už zabil. Aj dnes mám rád likérové špičky, raz dva razy do roka zjem zo dva koláče, je to stopové množstvo a mňa nezabíjala tá chuť, ale tie stavy v mozgu po napití sa.
Stalo sa ti to NEÚMYSELNE a tie stavy si skôr namýšľaš, zabudni na ne a pokračuj v abstinencii. Možno prestaň počítať dni, ja sám neviem, presne deň kedy som prestal. Horšie je, keď sa napiješ ÚMYSELNE a zažiješ eufóriu, to bude už dosť nebezpečné, lebo sa rozbehneš. Ale toť len môj pohľad. Držím palce v

ďalšej abstinencii!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 22/02/2026 09:42

Pistik, děkuju za povzbuzení. Už je mi mnohem líp. V pátek, druhý den po tom napití, jsem měl celkově den blbec. Šel jsem do práce po téměř dvou týdnech, zase u nás doma proběhla nějaká chřipka... Navíc se mi nedařilo, vyjel jsem na kolegu kvůli prkotině, v tu chvíli se mi hned vybavilo, jak jsem býval podrážděný a výbušný, když jsem pil.
Bohužel toto nebylo, jako když si dáš kapky proti kašli, opravdu jsem cítil, jak alkohol v hlavě působil. Ale dobrý pocit jsem z toho naštěstí neměl. Právě naopak, cítil jsem se hrozně a bezmocně, že jsem se napil a už to nejde vrátit zpátky a jen jsem čekal co to se mnou udělá, jako bych se napil poprvé v životě. Potom mě ještě rozbolela hlava.
Už na to nemyslím a rozhodně chci pokračovat v abstinování.
Možná na tom něco bude, že už bych neměl počítat dny. Ale já si bohužel na datum potrpím. I když jsem přestal kdysi kouřit, tak jsem si ten den zakroužkoval v kalendáři. Je to asi 4 roky, co nekouřím a už taky ani nevím, který den to byl. Takže myslím, že časem mě to přejde. Je to stále ještě čerstvé, soustředím se na to tolik, možná proto, že moje nejdelší abstinence trvala cca 2 měsíce. Chci si asi dokázat, že tentokrát vydržím nepít delší dobu. Nejvyšší čas přestat počítat. Zanedlouho bude jaro, budeme víc venku, tak nebudou myšlenky na nějaké počítání a přemýšlení o nesmyslech.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 23/02/2026 18:29

Omlouvám se, že nereaguju přímo na příspěvek, ale tak obecně mne zaujalo včera večer jsem poslouchal pásmo českého rozhlasu o Astronomii a prokládali to takovýma moudrýma písničkama o lásce, co asi sami ti astronomové vybrali, celé to byli inteligentní vtipné řeči vždy o nějaké hvězdárně, tentokrát o Petřínské Štefánikově společně s jejich zaměstnanci, což také bývají docela chytří a zajímaví lidé s určitým názorem.Omlouvám se, jestli je to mimo mísu. Pěkný týden.Sedmikrásky na nebi LINK : https://sever.rozhlas.cz/program#/2026-02-22

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 24/02/2026 05:54

MIchale to bych neviděla tak tragicky. Já se jednou omylem napila piva, byla to corona, myslela jsem že je nealko. Malý loček, hned mi došlo že tam je chlast, tak sem ho vyplivla, ale asi sem stejně trochu spolkla. A cejtila se blbě. Můj manžel, kterej taky abstinuje omylem vypil půl malýho piva. Objednal si v hospodě nealko a donesli mu alko. Jak měl žízen pil rychle a nepřemejšlel. Taky si to odpustil. A možná to tak nemá být, ale nezačali jsme oba počítat od nuly. Nebyl to totiž záměr a nepokračovali jsme v tom. Jinak mega gratuluju!!!!!!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 25/02/2026 19:51

Chuchto je asi romantik :lol:
Díky Rachel. Přesně jak píšeš, zas tak moc se nestalo. Naštěstí mně to nezachutnalo a nerozpil jsem se. Stačí, že občas chlastám ve snech. I z toho mívám ráno špatný pocit.
Jinak je střízlivý život moc fajn, už jsem si docela zvykl bez alkoholu. Nemám už ani nutkání sáhnout po flašce, když je třeba horší nálada nebo nějaká krizovka. Vstříc problémům s čistou hlavou!
Venku se to jaří, tak je to ještě víc fajn. Miluju toto období, když vzduch voní jarem, jsou delší dny a začínají pozpěvovat ptáci. Střízlivý si to užívám mnohem mnohem víc :)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 26/02/2026 05:44

Je to pravda. Já taky mnohem víc cítím a vnímám. Mám takový extatický pocity z přírody. Jako jsem dřív měla, když jsem přepíjela kocovinu. Jenže tyhle trvaj celej den. A ne jen jedno pivo, cca hodina až dvě :)

Mě se taky dřív zdály hodně, budila jsem uplně zpocená, že jsem se napila. Pak sem si tak oddychla, že sem střízlivá!! Dneska už se mi zdají sporadicky. A občas mam normálně jakoby kocovinu. Když se třeba blbě vyspim. ALe všechno je lepší, než normální kocovina. Když víš co tě čeká a musíš tim projít. U mě to bylo postupně vybrzdit a pak to vydržet, bolest hlavy, úzkost k nevydržení, průjem, nespavost, výčitky, nervozita celý týden, bažení, špatná nálada, dost často to skouzlo do kratší nemoci. Je dobrý si na to vzpomenout :))))))

Držte se!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 08/03/2026 09:47

Rachel, musím říct, že mi to docela pomáhá, vzpomenout si na ty stavy po chlastu. Hlavně když přijdou choutky. Poslední asi dva týdny mám nějakou krizi, řekl bych úzkost, jsem neklidný, zapomínám, jsem roztržitý, v práci dělám chyby. Myslel jsem, že nejhorší období už mám za sebou. Ani na začátku mé nynější abstinence, jsem neměl takové úzkosti. Už jsem si v jednu chvíli říkal, že se ožeru, abych alespoň na chvíli na všechno zapomněl. Ale nechci se vrátit do starých kolejí. Mám už z chlastu takový jakoby respekt, mám strach se znovu napít. Uvědomuju si, jaké by to mělo následky.
Rádcové a podporovarelé moji, co myslíte, jsou takové úzkosti stále normální po téměř 3 měsících abstinování?
Asi očekávám zázraky za tak krátkou dobu, po tolika letech chlastání.
Už ani nemám takovou radost z krásného jarního počasí, jak jsem tady nedávno psal.
Uvažoval jsem, že bych možná potřeboval nějakou odbornou pomoc- terapeut, psychiatr...

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 08/03/2026 19:22

Ještě chci dodat, že mám pocit, jakoby ta euforie ze střízlivosti vyprchala. Přirovnal bych to k zamilovanosti, která taky časem opadne a přichází stereotyp. U mě ta zamilovanost do střízlivého života opadla nějak brzy. Někde v hloubi ta radost stále je, neměnil bych, každý večer děkuji za střízlivý den. Ale přesto se necítím úplně šťastný.
Byl bych rád kdyby jste mně napsali, jak jste vy prožívali začátky. Děkuji.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 11/03/2026 20:25

Ahoj Michale, asi mas normalni krizi. Ale vyhledat odbornou pomoc, neni vubec od veci.
Ja bych byla pro.
Asi 3x jsem byla u psychlozky. Ale nejak jsem se nemohla popasovat s tim, jak byly hodiny vedeny. Nechtela jsem otvirat nektere supliky a tahat stare problemy. Chapu, ze ona musi zjistit “duvod proc piju”. Ja to vim. Spise nuda nezli cokoliv jinyho. A taky mi to chutnalo. Alkohol sice nepomuze najit odpovedi na otazky, ale pomuze na ty otazky zapomenout. V jednom mi to ale pomohlo, ze se nechci rypat ve starych vecech.
Zacatky nepiti jsou moc tezky. A ty 3 mesice odpovidaji asi tak dobe, kdy pocatecni euforie odpadne a zbyde jen prace. Kazdy den od rana, stale to stejny. Dnes se nenapiju. Snazis se videt svetlo na konci tunelu. A nic. Valis ten sutr kazdy den. A rano zase znovu
A to svetlo v tom tunelu je. Mozna ho nevidis, ale je tam. Rika se, ze meta je po 100 dnech.
Michale vydrz.
Stoji to za to.
Myslim na tebe. Tohle je boj, ktery se da vyhrat!
A neni ostuda pozadat o pomoc.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 19/03/2026 20:13

Ahoj, našel jsem docela retro dobrý TV medailonek o alkoholismu.

Alkoholismus (1972)
www.youtube.com › watch
Hezký první jarní den všem?!

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 20/03/2026 05:50

Ahoj,
z mýho pohledu je to uplně normální a opodstatněný. Celý roky pití potlačuješ varovný pocity a signály. Proto je tak těžký přestat. Ani nejde o ten první měsíc, nebo právě jak píšeš třeba tři, ale dlouhodobě. Musíš se totiž těm starejm skrytejm věcem postavit. Z mýho pohledu se první tři měsíce čistí tělo, je toho hodně moc co se v tom těle děje. Jakmile dosáhneš nějakýho bodu očisty, začnou se čistit emoce. Tělo se tím způsobem snaží dostat do rovnováhy. Je to jako emocinální detox. Celou dobu pití totiž člověk neposlouchá sám sebe, natož aby měl tucha o tom, co je to opravdové já nebo intuice a spojení s tím. Všechny signály přebijeme chvilkovou úlevou. Pokud je toho moc, klidně někam zajdi, jak radí Erika.

Co mě pomáhá. A to že jsem byla hodně úzkostlivá. Neztotožnovat se s těma emocema a pocitama, snažit se je pozorovat, mít odstup. Říct si třeba, hele proč si tady? Co mi chceš říct. A postuplně si to zpracovat. Nechtít hned všechno na jednou. Být na sebe konečně po letech opravdu hodný:) Vnitřně se pochválit. Nastavit si vnitřní dialog jinak. Mluvit se sebou, třeba si říct: tohle tělo se teď uzdravuje. Pochválit se. Přesně to co píšeš, ta vděčnost, to je základ!
Ze začátku mi pomohlo sledovat videa o tom, co se děje s tělem, když člověk pije. Spočítat si kolik ušetříš. Rozhlídnout se kolem, kam tě to dovede pít dál.
Zavést si nový rituály, co tě v tom dni nebo týdnu podrží. Třeba krátká procházka denně, nový čaj ve 4, nebo já nevim co máš rád a udělat si z toho pravidelnost.
A pak pomalu hledat co moje duše nejvíc chce, zpatky se sjednotit s tim, co tě nejvíc baví, co máš nejvíc rád a najít v tom nový smysl života. Pomalu tam dojít, každý den malý krok. Budeš se divit, za rok, za dva, je to opravdu úlet, kam až se můžeš dostat. Držim ti moc palce!

Chuchto nejde mi to pustit... Je tam jen odkaz ja youtube.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 20/03/2026 05:57

Když člověk pije, žije ve lži. nemusíš být ani uznávaný alkoholik:)) aby to tak bylo. Třeba můj příbuzný, je pán ve středních letech, je velmi majetný a rentier. Snažil se těd nepít, dva měsíce cca vydržel, ale pak se stejně přiznal k nějakýmu pivu, ale prý jen jedno dvě, to se prý nepočítá (jak to myslel? :))) to se počítá:) A nakonec šel a uprostřed dne se sundal tak, že si nic nepamatuje, sotva došel domu a bylo. Stejně dál sobě i světu tvrdí, že on problém nemá. Protože vydržel přece dva měsíce nepít.... Jak moc se mi to zdá povědomé :woohoo: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh:

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Chuchto - 20/03/2026 14:57

Ahoj ještě doplňuji odkaz na Tv dobově autentický medailonek Alkoholismus (1972)
https://www.youtube.com/watch?v=tQpyOwnCRVQ

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Krysa - 23/03/2026 07:41

Ahoj Michale ... taky je mi 38 a jsem dost rád, že jsem objevil toto fórum. Asi opravdu škoda, že nejlepší dobu už má za sebou .. možná i jako já.

Jak jsi na tom? .. držíš se?
..
já mam zase pro mne typický pondělní třas a únavu po víkendu. V neděli už nikdy nepiju abych vystřízlivěl .. což jsem .. ale teprva v noci z neděle na pondělí to začína. Strašny tlukot srdce, strach, pocení .. a jakoby iluze polospánku kdy se mi zdá, že srdíčka mám dvě .. a druhé tluče v nějaké skříncе vedle mne.
Piju spíš jen o víkendu a s láskou vzpomínám na období kdy jsem míval kocovinu jako normální člověk .. to pak žadná chuť na alkohol nebyla. .. teďka není špatně z alkoholu ale ze dne kdy se přestane brát. Nechci přijít o práci .. tak přes týden nechlastám .. ale i tak mám pocit, že zapomínám a jsem roztěkaný .. nicmnéně víkend bez alkoholu jsem naposledy měl asi před rokem .. stal se to pro mne rituál na který se těším celý týden.
Ahoj

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 24/03/2026 21:30

Ahojte, vy jste mě teda zahltili :laugh: A já žádal moderátora, aby ty moje nářky raději smazal. Vidím, že to tu zůstalo a vy jste kamarádi a našli jste si na mě opět chvíli času. Děkuju, děkuju, děkuju.
Eriko, rád Tě tady zase vidím. S tím psychologem to nejspíš zase nedopadne. Já jsem prostě typ člověka, který se s tím raději popere sám. Doteď jsem se neodhodlal ani zavolat na linku pomoci pro závislé. Jsem introvert a jak píšeš, taky nechci otvírat některé šuplíky. Hezky jste to popsaly a zároveň mě nakoply v dobrém slova smyslu, Eriko a Rachel. Začíná mi to pomalu docházet, že toto je prostě můj skutečný život. Toto je moje skutečné JÁ, neovlivněné toxickými látkami a já se s tím musím smířit a brát to jak to je. A taky začínám vidět v jiném světle lidi okolo sebe. Hlavně teda v práci. Nějaký společenský život nebo navštěvování se s příbuznými nepřichází v úvahu, protože se poslední dobou u nás doma, hlavně u dětí točí jedna nemoc za druhou. Ale na druhou stranu to beru pozitivně, možná je to sobecké, ale aspoň nemusím odolávat pokušení a vysvětlovat, že dnes nepiju :) No a jak teda vnímám lidi jinak? Najednou mě nebaví tlachat o běžných věcech, počasí, politika, dění ve světě a takové ty povrchnosti. Raději si dělám svoji práci v klidu, v koutě, sám- obrazně řečeno.
Eriko, nedávno jsem se tady o tom počítání bavil s Pistikem. Radil mi, že by mi možná pomohlo nepočítat střízlivé dny. Ale já stejně počítám. Dokonce jsem si stáhl appku, krerá počítá každou vteřinu. O víkendu jsem dosáhl milníku 90dnů, takže magická stovka se blíží :) Ale spíš chci říct, že ta appka je krom počítání, něco jako sociální síť pro abstinující. Přispívají tam v drtivé většině abstinující alkoholici a docela to tam žije, řekl bych jako tady za starých časů. Jmenuje se to I am Sober.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?

Vložil Michal - 24/03/2026 21:47

Rachel napsal:
Když člověk pije, žije ve lži. nemusíš být ani uznávaný alkoholik:)) aby to tak bylo. Třeba můj příbuzný, je pán ve středních letech, je velmi majetný a rentier. Snažil se těd nepít, dva měsíce cca vydržel, ale pak se stejně přiznal k nějakýmu pivu, ale prý jen jedno dvě, to se prý nepočítá (jak to myslel? :))) to se počítá:) A nakonec šel a uprostřed dne se sundal tak, že si nic nepamatuje, sotva došel domu a bylo. Stejně dál sobě i světu tvrdí, že on problém nemá. Protože vydržel přece dva měsíce nepít.... Jak moc se mi to zdá povědomé :woohoo: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh:

A taková je drtivá většina lidí, kteří pijí, mají už problém s pitím a nepřiznají si to.
To že jsem si přiznal, že moje pití už je přes čáru a rozhodl se abstinovat, beru jako dar, jako jedinečnou příležitost, kterou by byla obrovská chyba zahodit.
Važme si toho, že jsme jedineční. Jasně, může se stát, že se něco posere a zase se napiju. Ale věřím, že už nebudu chtít zůstat "ležet na zemi".

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 24/03/2026 22:28

Cryssa, vítám Tě. Jsem neskutečně rád, že ses k nám přidal. Bojuju ale držím se. Děkuju za optání.
Nejspíš jsi to tady na fóru četl už mnohokrát a budu se zase opakovat. Už jenom to, že jsi tady a přidal ses do diskuze, znamená, že si uvědomuješ, že máš problém a chtěl bys ho řešit.
Rad by byla spousta, ale co já můžu radit, když stále ještě stojím na velmi tenkém ledě. A navíc, každý jsme jiný a musí si najít ten svůj způsob jak přestat pít.
První krok už máš za sebou- jsi tady na fóru. Zbytek je na Tobě. Je to těžké, hodně těžké, ale jde to. Pro mě bylo strašně těžké si představit, že už nikdy neochutnám třeba pivní speciál nebo sousedovu čerstvě vypálenou slivovici, ze které má radost, jak se mu letos povedla. Teď po třech měsících, už mě nějaký nový pivní speciál z nedalekého minipivovaru, nerozhází :) Ne tak doslova, ale už to není tak hrozná představa.
Hodně jsem tu zmiňoval, že se držím hesla: Dnes se nenapiju a zítra se uvidí. Dost mi to pomohlo a stále pomáhá. Zkus si to třeba říkat častěji, v kratších časových intervalech. Půjdeš v pátek z práce, řekneš si: Teď se nenapiju, přijdeš domů a zase: Teď nemám čas, teď pít nebudu. Atd. atd. A samozřejmě si najít jiné aktivity, místo pití. A z krátkých úseků budou dny, týdny... Krůček po krůčku.
Snad jsem aspoň trochu pomohl.
Přeju hodně štěstí. Budu na tebe v pátek myslet.
Ozvi se. Zdar.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 25/03/2026 07:48

Mělo tam být: První krok už máš za sebou- jsi tady na fóru. A další kroky už znáš.
Psal jsem to večer,už jsem u toho usínal :)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 25/03/2026 07:59

Michale, mooooc rada te ctu.
Uz jsem se trochu bala, ze jsi nam zmizel.
To se obcas stane.
Nekdo tu zacne, drzi se, drzi. Pak se zacne “prsit”, ze uz je borec a pak zmizi.
Ty jsi se neprsil, ty jsi byl v depresi. To by jsi taky mohl utect zpet k flasce.
Ale zatim bezva. Palec nahoru.
A to ze tu pises o problemech a vylevas sve narky, od toho to tu je.
I kdyz to uz nefunguje tak, jak by melo.
Tak prosim te nic nemaz. Pak ty temata ztraci navaznost.
To se tu uz stalo, ze byla vymazana nejaka komunikace a to pak ztratilo veskery smysl. A mozna to byl zacatek toho, jak to tu slo do kopru.
Drz se!!!
A vsem pekny den

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 26/03/2026 16:57

Eriko neboj, kdybych se zase napil, tak se vám přiznám. Vy jste takoví moji psychologové. Hned jsem měl a stále mám lepší náladu, když jsem viděl vaše příspěvky a mohl jsem se tu vypsat :)
Tak ať se vám daří a taky se držte :)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 27/03/2026 07:07

Tak ten příspěvěk je Chuchto výbornej!!!!!! Opravdu se bavim

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil pistik - 30/03/2026 20:58

Chuchto: vďaka za perfektný píspevok, vlastne sa za tie roky toho moc ani nezmenilo. Ten borec, že 20 piv...

Michal: ešte malý príspevok k ten zmene nálad. Je to normálne. Tam často problém je, že sme naučení všetko riešiť chlastom. Problém, slabšia chvíľa, smútok? Napil si sa a bomba, ráj tu a teraz. Teraz normálne len prežívame bežné pocity, teda sú aj horšie a smutnejšie dni a treba to len zapracovať do bežného života a naučiť sa s tým normálne žiť. A chuť do života? Spočiatku je to eufória, ktorá sa časom

otupí, ale to je normálne. Napríklad je mám teraz tiež obdobie, akoby som zlenivel a musím sa niekedy nakopávať k nejakej aktivite. Ale viem, že to prejde, čoskoro bude častejšie vychádzať slniečko, zasa bude fajn. Stále sú však denno denné maličkosti, ktoré tešia a celkovo je to všetko super. Podľa mňa to musíme tak brať. Ten rozdiel v kvalite života predtým a teraz je priepastný. Nikdy by som už nemenil.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 08/04/2026 16:02

Ahoj vsem
Posilam prispevek, aby to to jediny vlakno, na ktere obcas nekdo napise, uplne nezapadlo.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 12/04/2026 13:39

---

pistik napsal:

Pistik, to jsi vystihl úplně přesně. Všechno zlé jsme zapíjeli a problémy v podstatě zametali pod koberec. Alkohol je takový chvilkový elixír zapomnění. Holt, teď se s tím musím poprat bez elixíru :)

Ahoj Eriko, to je od tebe hezké, že se to tady snažíš udržet.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 01/05/2026 06:34

Přátelé a kamarádi, hlásím, že jsem stále střízlivý. Nedávno jsem "oslavil" 4 měsíce bez alka. Někdy je veselo, někdy smutno, ale i ty horší dny se dají lépe zvládat s čistou hlavou.
Bažení už téměř vůbec nepřichází. Jen občas přijdou choutky s tím, jak se venku otepluje. Sluníčko, zahrádky, práce na zahradě spojené s popíjením piva. Jsem rád, že nepiju už od zimy. Na jaře a v létě je podle mě náročnější neodolat pokušení.
Chci se s vámi podělit o dva zážitky.
Včera jsem měl sen, že jsme byli s rodinou na nějakém dětském dni a já šel koupit pití. Paní přede mnou si kupovala ledově vychlazený tonic s fernetem. A když jsem přišel na řadu já, říkám, že si dám taky tonic. Paní se zeptala, jestli i s fernetem. A já jsem suverénně řekl: Ne, chci tonic bez alkoholu.
Takže asi pokrok, že už ve snech nepiju a dám si raději nealko :laugh:
A druhý zážitek. Nedávno jsem viděl v místní večerce, jak si jeden spoluobčan v 8 ráno šel koupit pivo a venku před obchodem to exnul. Nejde jen o to jedno pivo. Je na něm vidět, že se alkoholu věnuje čím dál víc. Bylo mi ho i líto a bylo mi z toho smutno, jak se chlap ve stejných letech jako já, s malými dětmi, upíjí. Ostatně, jak už to tak bývá, u té večerky se schází víc takových jedinců. A opět jsem si připomněl, jak jsem svobodný, že už mě neovládá ten mocný démon alkohol. Ikdyž chutě přichází s činnostmi, které mám spojené s popíjením, raději se v takové chvíli snažím vzpomínky přesměrovat na to, jak jsem se

stejně nakonec zmatlal a pak ... Znáte to.
To je asi vše, co jsem vám chtěl napsat. Život plyne dál, ať už s alhoholem nebo bez něj. Ale přece jen bez alka je mnohem lepší. A věřím, že když se budu držet střízlivosti, tak bude jen a jen lepší. Přece jen, 4 měsíce je kapka v moři, oproti asi 20 propitých letech.
Přeju vám krasný prosluněný střizlivý máj :-)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil makkers - 12/05/2026 11:27

_____

Taky tomu nerozumím. V dnešní době hodně lidí pracuje z domova a vydělává peníze online. Taky jsem dal výpověď a teď vydělávám sázkami! Navštivte https://spinbetter-czechia.cz/. Většinu času trávím sázením, ale přináší mi to spoustu zisku. Je to pro mě koníček a mám rád fotbal. Vyzkoušejte tuto sázkovou kancelář, každý si ji zamiluje.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 22/08/2026 18:37

_____

Ahojte kamarádi abstinující alkoholici.
Dnes je to přesně 8 měsíců, co jsem, hlavně diky vám, sekl s chlastáním. To vy jste mi otevřeli oči. Řekli mi, abych se už konečně rozhodl, jestli chci opravdu přestat pít. Za to vám posílám velké díky u této příležitosti.
Pokusím se ve zkratce shrnout, jak se mám a jak se cítím. Občas ještě dostanu láhev nějakého alkoholu od lidí, kteří neví, že abstinuji. A za druhé, je období dovolených. Léto, pobyt u vody, opalování, k tomu většinou patří vychlazené pivo... V tyto momenty se ve mně spící drak začíná probouzet. Neprobudí se zcela, jen pootevře jedno očko a spí dál. Ale i jen po takovém procitnutí draka, začíná hlava pracovat a přemýšlet, že bych přece jen, alespoň jednoho panáčka, nebo pivo...
Je mi bez alka dobře, cítím se líp. Ale výše uvedené momenty spojené s flaškou a podobné podněty k pití, stále ještě pokouší mou mysl. Jak se říká, furt ve střehu. Vždycky si stejně nakonec řeknu, že bych z toho nic neměl, akorát by mi bylo zle.
Pořád ještě slýchám narážky typu: Bude oslava narozenin, tak doufám, že si vypijem. Nebo když jdeme do místní hospody s dětma na letní zahrádku na pizzu a potkáme tam nějaké známé. "Proč si nedáš pivo, když nemusíš řídit...?"
Ale nic moc to se mnou nedělá. Jen mě to utvrdí v mojí abstinenci a alespoň mám dobrý pocit z toho, že ty lidi nase.u ještě víc, když si s nima nevypiju.
Mějte se krásně. Kdyby se aspoň někdo ozval, tak budu rád.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 23/08/2026 07:07

_____

Ahoj Michale, tak to je pecka!!! Moc a moc gratuluju, jsi fakt dobrej! Udělals mi při dnešnim ddni fakt radost:) Já taky pokračuju, nedávno jsem dosáhla na 4 roky:)))

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 23/08/2026 07:07

Ahoj Michale, tak to je pecka!!! Moc a moc gratuluju, jsi fakt dobrej! Udělals mi při dnešnim ddni fakt radost:) Já taky pokračuju, nedávno jsem dosáhla na 4 roky:)))

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 23/08/2026 11:10

Ahoj Rachel, mám radost, že jsi se ozvala. Naše vlákno zapadlo do záplavy spamu. Tak alespoň občas se pokusím sem napsat, trochu oživit.
Páni 4 roky, to už jsi, dalo by se říct, abstinent. Gratuluji i Tobě.

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 23/08/2026 11:41

Ahoj Michale,
nadhera, krasa, perfekt. Jsem rada, ze se ti dari.
Jsem rada, ze jsi se ozval.
Alespon nekdo se sem obcas jukne.
Jen tak dal. Mam radost

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 23/08/2026 11:42

Zdravim Rachel
vypada to, ze se ma taky fajn. :cheer:

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil pistik - 23/08/2026 21:12

Tiež tu sme-tam nazriem. Mne toto fórum tiež dosť pomohlo, a som rád Michal, že sa darí, len tak ďalej

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Rachel - 24/08/2026 06:14

Mě tohle fórum hodně pohmohlo takytéž. Jednu dobu to byla moje spása:
Blbne mi klávesnice, tak nemužu mazat : a dělat smajlíky. Držim vám všem palce a ráda od vás uslyšim.
Jak se Máte? Eriko jak ty se máš?

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 24/08/2026 15:03

Zdravím vás Eriko a Pistiku. Mám obrovskou radost, že se tu zase sešla ta naše partička :) Je fajn, že se máte taky dobře :)

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Erika - 25/08/2026 07:31

Ahoj vsem co se sem tam kouknou
Ja bych to bez tohoho fora nezvladla. Nedokazu vyjadrit, jak strasne jsem vdecna .
Ano! Musela jsem i sama. Zatnout zuby a kazdy den od znova.
Ale mohla jsem sem psat co mi slina na jazyk prinesla a vzdy nekdo reagoval a podporil.
Jednu dobu tu byla i legrace, nez se to “pohadalo”.
K prezdivkam jsem si predstavovala obliceje a casto i lidi ze sveho okoli.
Jsem ted dvojnasobna babicka. A hlavne funkcni babicka.
Proto diky vsem
A proto se sem obcas kouknu.
Treba se i me podari nekoho podporit
Krasny den vsem

==========

Re: Haló haló, žije to tu ještě?
Vložil Michal - 25/08/2026 12:19

Moc krásně jsi to napsala, Eriko. Jednu vysvobozenou duši si můžeš odškrtnout :) Mně jsi podpořila stoprocentně a nejen ty.
A dodatečně gratuluji, babičko :)

==========