

## Jak nepřekročit míru

Vložil Sheeni - 01/01/2012 22:02

---

Zdravím všechny. Potřebovala bych poradit. Nemyslím si, že jsem alkoholik, ale mám takový problém, že neumím pít. Nemůžu říct, že bych pila nějak často, vlastně pokud jdeme s přítelem nebo někým z kamarádů na večeři cca jednou až dvakrát týdně, tak si dám max. tak dvě dvojky vína, což je úplně v pohodě. Problém nastává když jdu na nějakou akci. Například silvestr včera. Stává se mi to tak jednou až třikrát do roka, ale pak to stojí za to. Ve svých 26 letech neumím pít. Neumím prostě pít. Neuměla jsem to bohužel nikdy. Konkrétně třeba včera. Dali jsme si víno, který mi hrozně chutnalo. Sice jsem jedla, ale než jídlo přinesli, tak to byla minimálně hodina a to už jsem v sobě měla asi dvě dvojky vína. Naposledy jsem jedla někdy okolo poledne, takže je jasné, že ty dvě dvojky na mě "trochu" zapůsobily. A co já? Pila jsem dál, další víno, o půlnoci sekt. Pak jsme šli ještě do baru, tak jsem pila nějaký koktejly, pak už sice nealko. Ale ta ostuda. Jednak jsem tam usnula a jednak když jsem se pokoušela tančit, tak jsem padala. Deseticentimetrové podpatky to jen umocnily. No prostě trapas. Takže bych potřebovala poradit jak to mám udělat, abych nepřekročila tu míru. Potřebovala bych nějakou západku - STOP - už jsem nalitá, tak už dál pít nebudu. Máte někdo nějaký tip?

=====

## Re: Jak nepřekročit míru

Vložil Kateřina - 05/01/2012 17:22

---

Nepít!!! Když to dělá neplechu nedělat to!!!

=====

## Re: Jak nepřekročit míru

Vložil Světlana - 05/01/2012 21:19

---

Sheeni,

pokud nemáš klapku, tak je opravdu lepší nepít. Spěje to k tomu, že budeš pít častěji, až se z toho stane pravidelnost a než se naděješ, bude pozdě. Nepij, vidíš sama, že to nemá smysl, že to nikam nevede. Přestaň úplně, jsem přesvědčená, že to zvládneš.

Hodně síly a pevné odhodlání :), pak přijdou chvíle, kdy si taneční večery užiješ i s vysokými podpatky a s úsměvem na rtu, bez ostudy :).

Světlana

=====

## Re: Jak nepřekročit míru

Vložil Jana Mertosová - 06/01/2012 20:01

---

Ahojky:Proč se chceš naučit pít?Je to pro Tvůj život opravdu tak důležité?Nevím,jestli jsi alkoholik ale jak sám tvrdíš s pitím máš problémy, které Tě trápí.Může to být počátek alkoholismu.Je lepší nepokoušet samotné peklo,kterým alkoholismus v podstatě je.Určitě je rozumné začít se alkoholu vyhýbat.

=====

## Re: Jak nepřekročit míru

Vložil Jiri - 08/03/2012 20:49

---

Cau Sheeny,

mam stejný problém... normalne nepiju, prez tyden vubec, sem tam dame pivko o vikendu, ale pak prijde nejaka akce tak 5x do roka a... a pak rano nevylezam z postele, protoze nevim, jaxem se dostal domu, jestli jsem neco neprovedl. Proste mam okno jak prase + vycitky. :S

Taky nevim jak neprekroci tu hranici.

Kdyz tak napis na [jmatus@centrum.cz](mailto:jmatus@centrum.cz)

Neco snad vymyslime...

=====

## Re: Jak nepřekročit míru

Vložil Jana Mertosová - 09/03/2012 13:27

---

Tam,kde stopka nefunguje?Tam,kde brzdy nebrzí?Začíná problém.Zatím jste na hranici vlastní únostnosti s pitím!Má vás to varovat-že přichází PROBLÉM.Tam,kde nastávají výčitky z pití-tam se uzavírá bludný kruh závislosti!Váš vnitřek vás oba varuje,že si hrajete s ohněm.Jak s touto informací naložíte?to záleží jen na vás!

=====

## Re: Jak nepřekročit míru

Vložil Jana Mertosová - 09/03/2012 13:31

---

Jirko-pro vás.Vy už máte okna-to znamená fázi varovnou jak prase.I když je to jen párkrát do roka.Ale stavy a situce se začne dramaticky měnit.

=====