

## Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Marek - 15/11/2012 10:16

---

Ahoj, dobrý den. Dostal jsem se v životě na místo, kdy si říkám, jestli bych neměl něco změnit. V práci jsem opravdu úspěšný, je mi 25 a už jsem dokázal víc, než někteří lidé za celý život. Přes týden jsem úspěšný manager a o víkendu vyrážím ven s kamarádama, ale začíná mi to přetekát přes rozum. Mívám opravdu okna, kdy si části večera vůbec nepamatuju, ráno se proberu a přemítám jakou blbost jsem zase vymamlsal, co za ostudu jsem zase provedl. V sobotu je mi zle a zpytuju svědomí, že se to nezopakuje, ale je tu středa a zase přemýšlím kam s klukama vyrazit a takhle se to opakuje a opakuje. Jediná doba, kdy jsem tento problém měl relativně pod kontrolou bylo s přítelkyni, ta mi řekla dost a jdeme domů, a nebo jsme ani nikam nechodili ale teď jak jsem sám...Závidím lidem okolo sebe, jak se umí radovat z maličkostí, drobností...ja se nedokůžu radovat takřka z ničeho :( Bojím se abych nebyl alkoholík, tahle myšlenka mě děsí, ale zatím jsem si to pro sebe vždy nějak obhájil...:(

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Liba - 15/11/2012 12:15

---

Marku, jako alkoholik své pití obhájíš vždy, i když budeš namol každý den. Vždy vymyslíš tisíc "vážných" důvodů. Nauč se radovat z maličkostí, pomáhej potřebným, važ si života, peníze, postavení k životu nestačí. Najdi si lásku. V chlastu hledáš zapomnění, ale na co? Piješ z nudy? Chceš být in? Přežíváš, nežiješ.

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Marek - 15/11/2012 23:07

---

Pripada mi, kdyz nepujdu s tema klukama ven, tak uz jsem uplne sam...krom rodicu nemam nikoho a ty svyma problemama zatezovat nechci. Nedokazu se jentak z neceho radovat, nevim proc :/

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Liba - 16/11/2012 10:49

---

Co koníčky? Nikdy jsi nesportoval? A jiné, je jich plno! Tam najdeš přátele.

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Miroslav S - 16/11/2012 19:51

---

Ahoj Marku, tak teď máš nás! Sam sem tu taky našel podporu a porozumění, kterou nikde jinde ne, hlavně skoro nonstop.

Urcite nad tím dal nemavni rukou, to zes sis neco uvedomil, znamena ze neco nejni v poradku. Urcite to res dal, jsou tu lidi ktery o chlastu a problemech snim spojenych muzou psat knizky, ale min uz tech, ktery muzou psat o dlouhotrvajici abstinenci.

Jejich rady jsou ty nejcenejsi, hlavne v zacatcich, az ti pujde po krku bazeni, jestli nejaky bude. (ja patrim k tem prvnim, zato Liba, mistni terapeutka. :), v dobrem Libu. M ;)

---

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Liba - 17/11/2012 03:50

---

Jo, já bych měla téma na několik knížek, není čas. Těch peněz!!! A terapeutický kurz a dělat tuto práci za peníze jsem také mohla, nechci, protože terapeutka musí jen chápat, kývat hlavou, a peníze ničí motivaci k pomoci. Znáám pár lidí, co se takto zkurvili. Pomáhat, protože chci, mně dává svobodu slova, tvrdší jednání, které zabírá víc, než litování, foukání na bebíčka. Někoho pohoršuji, ale život alkoholický je tvrdší, než si připouštíme.

---

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Tomáš - 29/11/2012 23:04

---

Tenhle "cyklus" znám velmi dobře, jsem na tom naprosto stejně a jak to tak pozoruju okolo sebe, je to v našem věku (mně je 27) docela masový jev. Potřebuješ se odreagovat a vyčistit si hlavu po náročném týdnu a potřebuješ se pobavit, ale s tím je holt spojen alkohol, prostě to tak udává společenský standard. Jenže když nevíš, kdy máš dost (jako to mám i já), jsou z toho okna, výčitky, promarnění půlky víkendu tím, že ležíš v posteli a je ti zle.. Na jednu stranu to docela funguje, několik dní poté jsem hrozně produktivní a vážím si té střízlivosti, ale jak přesně píšeš, koncem týdne si jí vážít přestanu a jde to pořád dokola.

Říká se, že "i bez alkoholu může být sranda" - není to tak jednoduché. Měl jsem 3leté období absolutní abstinence (22-25) - zprvu kvůli mononukleóze, a pak dobrovolně, protože se mi to zalíbilo - a taky jsem nebyl happy, na akcích neudržíš s ostatními stejný level a nudíš se, zatímco ostatní se chlámají totálním hovadinám; takže přestaneš chodit ven a začneš ztrácet kontakty. Takže mám zkušenost, že úplná abstinence psychologicky taky nepředstavuje řešení, jak být šťastný.

Poslední dobou se mi osvědčil takový "vynález": protože piju jen pivo (tvrdý nikdy), dodržuji jednoduché pravidlo: dvě piva si můžu dát hned po sobě, ale pak už před každým dalším hodinu pauza - a během toho třeba nějaký nealko drink. Tělo alkohol průběžně odbourává a přestože se dostaneš do nálady, kterou po tom týdnu tak potřebuješ, nedostaneš se do stavu, kdy vůle povolí natolik, že mávneš rukou nad hrozbou příšerné ostudy, kocoviny atd.; Docela to funguje, ale je třeba mít vůli a neporušit to. Pomáhá to rozhodně víc, než si dávat jakékoliv množstevní limity a tak dále, protože po pěti pivech za dvě hodiny už je veškerá vůle v kopru. B)

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Luděk - 30/11/2012 00:43

---

Je to pravda, bavit se bez alkoholu není jednoduché a občas člověk opravdu potřebuje vypnout a odreagovat se. Ten fígl s těmi přestávkami mezi pivy je asi dobrý, ale já bych to asi nevydržel. Mám zkušenost, že nejbezpečnější je popíjet víno - dnes piju od 16 hodin a vůbec jsem se neopil, jen lehká hladinka. Když jdu do hospody a piju pivo, tak piju dost rychlým tempem a často to končí opicí. Taky mám zkušenost, že po pivu je horší kocovina než po vínu.

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Hanka - 30/11/2012 10:30

---

pánové, já kdysi měla ulně stejný pocity... že bavit se střízlivá není ono... teď po letech mi přijde, že se bavím líp... ale je pravda, že se bavím zásadně s lidma, se kterými si mám co říct i střízlivá, mám je ráda, máme hodně společného... a vůbec mi nevadí, když oni jsou pod vlivem a já ne... ze začátku jsem to kompenzovala třeba tím, že jsem si občas zahulila, abych jako taky něco měla, ale je to zbytečný... ale trávit čas s někým, s kým bych vydržela jenom ožralá je úplně zbytečný :) taky nevím, proč bych měla chtít, aby mi přišly vtipný úplný hovadiny, který mi běžně vtipný nepřipadají... ono když jsi spokojenej s tím jakej jsi, nemusíš si k odreagování dobrovolně snížit iq :)

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Marketa - 30/11/2012 23:44

---

Hanko, moc hezky jsi to napsala a úplně souhlasím. Ono když člověk se cítí dobře ve své kůži, je vyrovnaný, spokojený nemá potřebu si pomáhat alkoholem. Malo kdo ale vstupuje do dospělého života v takovém ideálním stavu a my, co jsme závislí jsme klasicky případ právě toho, jak jsme se s určitými událostmi, lidmi apod nedokázali zdravě vyrovnat. Člověk to ale nemusí a hlavně by neměl brát jako konečný fakt. Dobrá psychoterapie, práce na Krocích v AA nebo kolikrát i člověk sám jen s pomocí přátel či rodiny se dokáže vypořádat se zraněnými city, bolestmi, komplexy, které mu během života pochroumaly tu jeho citlivou dušičku a když se tohle povede, zjistí, že ten chlast opravdu, ale opravdu nepotřebuje.....

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Liba - 01/12/2012 05:14

---

Když alkoholik pije, podceňuje se, nemá se rád!, má výčitky svědomí... když je střízlivý, naučí se mít rád sám sebe, najde důstojnost a vybírá si společnost, kde je mu fajn. A to jistě ne s opilcema. Někdy zajdu u nás do hospody, v duchu se směji, jak je to stejné, směšné, vím dopředu, kdo se začne hádat, i o čem, kdo řeší okolí, kdo usne na stole, -je to hrozné přežívání, žádný život.

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Jana Mertosová - 02/12/2012 19:00

---

No jo.Pánové dělají pokusy jak závislost ošidit a neví,že nejvíce šidí a lžou sami sobě.Mají strach,že by bez pití byli za blby a nepřiznávají si,že z chlastu budou doopravdy blby.No tak hodně štěstí!

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Tomáš - 02/12/2012 19:37

---

Poslední, co chci, je vytvářet tady nějaký flame.. já ale prostě věřím, že to - u slabších případů - jde i jinak, než tou nejradikálnější cestou. Naopak, takto agresivním komentářem asi těžko pomůžete někomu, kdo se tu jen snaží najít svou míru a pochopení od těch, kteří jsou na tom třeba podobně, ne? :)

Úvodní příspěvek tohoto vlákna je o tom, že se autor necítí být šťastným. Jen jsem chtěl konstruktivně přidat svou zkušenost, neb jsem sám prošel několikaletými obdobími enormního pití, pak totální abstinence a ve finále i obdobími střídmosti (konzumace v rámci doporučených mezí) - moje zkušenost ukázala, že třetí možnost je z hlediska "pocitu spokojenosti" nejlepší, ale samozřejmě taky nejnáročnější na udržení.

Pochopitelně, je to dost individuální, protože to závisí na síle vůle, kterou má nastavenou každý jinak. Zním nespočet lidí, kteří "za mlada" nezřízeně chlastali, ale postupem věku přichází logická změna životního stylu (partnerka, bydlení, rodina, kariérní postup) a u mnohých se nějakým způsobem přirozeně omezí i "vztah" k pití a teď jsou v pohodě, protože si jednou týdně zajdou na tři čtyři piva a nemají problém.

=====

## Re: Jak daleko jsem ochotný zajít,

Vložil Jana Mertosová - 02/12/2012 19:59

---

Jo,jestli se mám trápit nad tím,že mám dietu?Tak se na to vybodnu a sním všechno.Nicméně se slinivkovou kolikou musím počítat.Proč bych vůbec měla chtít pít?Když to musím zuby nehty držet na uzdě?Pro mne je výhodnější nepít.Nejen ,že pitím nezvládám sama sebe ale nezvládám ani běžný život.Nadělám zbytečně malérů a život zkomplikuju nejen sobě,ale i svým nejbližším!Kdybych řekla,že to tak není?tak lžu sobě a všem,stejně jako dokážu lhát a obelhávat,když piju-a za to mi chlast nestojí,abych se za sebe musela stydět a bála se druhému podívat do očí!

=====