

Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel 101 - 09/12/2012 13:42

Ahoj všichni, je mi 42 a dvacet let piju téměř denně. V devadesátých letech jsem popíjel v práci a po práci se s kolegy většinou pravidelně ještě někam vyráželo. Tenkrát šlo většinou o pivo, víno. Potom jsem prožil 2 roky, kdy jsem pětkrát do týdne vypil v průměru 4 dcl tvrdého. Koupí automobilu toto popíjení v práci zcela ustalo, ale po příjezdu domů jsem většinou vyrážel na hodinu na dvě do baru. Potom co jsem se odstěhoval z Prahy na vesnici (kde bohužel taky všichni pijou 1 ligu) jsem po nočním příjezdu z práce otevřel láhev, pokuřoval a díval se na nějaký film. Před rokem jsem přešel na elektronickou cigaretu a intenzita mého pití se značně snížila (mockrát jsem se napil jen kvůli tomu, že ta cigareta potom tak fantasticky chutná), bohužel se nesnížila frekvence. Poslední dobou jsem si začal uvědomovat to co jsem si dříve nepřipouštěl, že tohle opravdu není únosné a omezil jsem intervaly pití na 1X v týdnu, v ten den si to ale asi podvědomě chci užít, nevím kdy přestat a ráno pravidelně následuje okno. Prohlížet se potom na fotkách, jak se náramně bavím a nic si z toho nepamatovat je poněkud frustrující. Poté co jsem se před týdnem probral v taxíku bez peněženky a mobilu a nepamatoval jsem si kde jsem o to přišel a jak se dostal do taxi mi došlo, že stále pro řešení svého problému nedělám dost, nebo to dělám špatně. Prot bych se rád zeptal na vaše zkušenosti. Nechci začít zcela abstinovat, jen dostat pití nyní už jen občasné pod svou kontrolu a JE TO VŮBEC MOŽNÉ?

Díky moc

Pavel

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Liba - 09/12/2012 15:38

Pavle101, žádné kontrolované pití, návod na něj, není. Bude Ti jen hůř s alkoholem, pak možná dostaneš chuť na abstinenci. Znala jsem mladé lidi, co se upili!

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Martin - 09/12/2012 18:12

Mne přide to takzvané kontrolované pitie ako strašne obmedzujúce. Aby som furt počítal, že môžem ešte jedno pivo alebo dnes nemôžem, lebo je utorok a môžem piť iba v piatok...omnoho jednoduchšie je nepiť vôbec alebo piť presne toľko, koľko ti chutí.

Takže kontrolované pitie podľa mňa možné je, ale v prípade alkoholika je to mimoriadne náročné a v konečnom dôsledku je to len zbytočné hazardovanie so životom.

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Liba - 09/12/2012 19:25

U alkoholika kontrolované pití možné není, nedodrží to. Jednou, dvakrát snad jo, silou vůle, pak to poruší.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Martin - 09/12/2012 20:29

Je to možné - ale darí sa to držať minimálnemu počtu, takže sa to neodporúča skúšať. Proste abstinencia je 100% prevencia.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Luděk - 09/12/2012 21:39

Já se taky snažím pít kontrolovaně a osvědčilo se mi nechodit do hospody a koupit si pití domů. Koupím si množství, které mi stačí na mírnou náladu a vím, že se s tím neopiju. Taky pomáhá stanovit si až určitou večerní hodinu, kdy začnu pít, a nezačít dřív. Ale nemůžu říct, že by kontrolované pití fungovalo stoprocentně, zejména abstinující alkoholici budou tvrdit, že to možné není.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Liba - 10/12/2012 04:15

U alkoholiků to možné není, u zdravých lidí ano.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil stefan - 12/12/2012 08:44

Ahoj. Kontrolované pitie u alkoholika je mýtus. Nič také ne- existuje. Alkoholizmus je práve tým chorobný, že neodkážeme kontrolovať svoje pitie. Teda, jak začneme, vypijeme našu dávku, ktorej výške určuje naša pokročilosť v chorobe. Mnohí sa pokúsili kontrolovať pitie a zadlo sa, že sa im darí, ale bol to sebaklam, v skutočnosti to važadovalo enormnú energiu a padali stále hlbšie a hlbšie, až sklzli na dno. Vtedy museli prijať holú a krutú pravdu, že buď prestanú úplne, teda úplná abstinencia po liečbe, alebo blúdenie peklom, pretože to sa už život nemôže nazvať. Prežil som to a o kontrolvanom pití nerozmýšľam, snažil som sa dost, keď som ešte pil a končilo to vždy fiaskom. Dnes abstinujem a život s alkoholom si už ani nechcem predstaviť. Rozmýšľajte o tom a hrajte sa s predstavou že aké to bude, jak nebudete piť, kolko problémov odpadne a stanete sa znovu vyrovnanými plnohodnotnými ľuďmi. POoznal som ľudí, čo to dokázali bez liečenia, ale väčšina včetně mňa sa museli podorbiť liečbe, aj keď máte problém neváhajte a obráťte sa na odborníka.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Jana Mertosová - 12/12/2012 17:51

Kontrolované pití u alkoholika není možné. Vznikla už u něj porucha ovládnání, protože překročil hranici závislosti. Navíc, když už si začne uvědomovat svůj vlastní problém s pitím, které neovládá? Už samotné pití probudí nespokojenost, podrážděnost až agresi potlačovanou nebo přímou a silné prohlubující deprese. Tudiš samotné pití v něm rozpoutává už jenom duševní trýzeň a peklo. Což ho opět nutí pokračovat v pití.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Liba - 12/12/2012 18:39

Znám mnoho lidí, kteří si mysleli, že když nepijí pár let, že vyzkouší, co se stane, když se trošku napijí, jednou, dvakrát se otestovali, šlo to, bezva, nic se nedělo, ustáli pár skleniček, po třetí už ne. Rozpili se ještě víc, než před svou abstinencí. Ověřená pravda, zkušenosti těchto lidí, říkají, ne. Alkoholik nemůže pít žádný alkohol. Věřím jim, proč riskovat.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Jana Mertosová - 12/12/2012 19:57

Co píše Liba je pravda. Je to i moje vlastní zkušenost. Stejně jako ta, že se po létech střízlivosti začíná opět nepít velice těžko. Proto to já sama řeším odjezdem do léčebny. Jsem jako v sevření a ve strachu, že bych se opět měla napít. Ty stavy, deprese a opětovně otevřené podvědomé strachy spojené s úzkostí a vnitřním neklidem za to opravdu nestojí.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel Luska - 13/12/2012 03:31

Tak jste mě příliš nepotěšili, myslím si, že ještě nejsem připraven takhle měnit svůj život a stát se abstinentem. Možná mé uvědomění si problému s pitím přišlo příliš náhle bez předešlých varovných signálů. Nemám abstáky, netrpím depresemi, nemám žádné výraznější zdravotní problémy, zatím. Téměř neznám kocovinu. Ale jak jsem se zmínil při zakládání tématu, je tu ten problém s výpadky, což asi bude teprve začátek. Zatím jsem se rozhodl, že budu pít pouze příležitostně aniž bych ovšem ty příležitosti vytvářel a to pouze přesně určité množství (ted' se asi leckdo zasměje), když to nebude fungovat tak s pitím končím.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Liba - 13/12/2012 04:46

Pavlíku, nejsou ty výpadky horší než kocovina? Myslím si, že jsou nebezpečné.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Ondra - 13/12/2012 07:15

Pavlíku, Pavlíku. Jak myslíš, že to tak dlouho utáhneš. Rozbiješ si držku a teprv na to přijdeš. Možná už bude pozdě. Teď máš ještě šanci z toho vyskočit, výpadky by Tě měly probrat. Jenže ono to pít tak chutná, co. A kontrolovat to fakt nejde, koupil sem si na víkend a stejně sem běžel pro další. Chuť je sviňa. Když si chceš dál ničit život tak si ho nič dál. Ta hrozná představa, už nikdy pivko, no jo. Ale život je u mně přednější. Rozhodni se co je důležitější, už si to uvědomuješ, život s výpadky? Tak to bych nebral

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Liba - 13/12/2012 10:22

Když tak vzpomínám, srovnávám, život bez alkoholu je daleko lepší! Veselejší, důstojný. A x dalších výhod.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Ondra - 13/12/2012 10:50

Libo, taky to tak cítím. Sice nepiju daleko kratší dobu než Ty, ale pomalu se mně ve všem rozsvěcuje. Těch věcí, které by možná dopadly jinak, kdybych nepil. A těch blbostí co jsem napáchal. Uf, jsem rád, že jsem teď kde jsem. Život je krásnější střízlivý.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel Luska - 13/12/2012 23:51

OK, ale já chci, asi poněkud neskromně všechno, občas nějaké pivko a život bez výpadků. Už jsem za posledních pár let dokázal omezit pití o 90%, tak pevně věřím, že zvládnu ještě těch zbývajících 9%.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Liba - 14/12/2012 05:12

Ty chceš! Jenže ten alkohol je silnější než Ty, co Ty chceš není tak podstatné, dostane Tě. Asi se právě směješ, nebo urážíš, poznáš to sám. Nepřeji Ti to.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Hanka - 14/12/2012 11:29

tak já se moc nedokážu vžít do člověka, který pije pro chuť alkoholu... mně to nikdy nechutnalo, mě bavil ten účinek... takže pro mě jedno pivo nebo dvojka vína nebylo žádný lákadlo... když jsem začala pít, věděla jsem, že chci být opilá... a souhlas s Libou, život bez chlastu není nijak omezující, aspon pro me... ja se dal bavim s prateli v restauracich a na akcich a rano si jeste uzivam, ze mi neni blbě :)

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Jana Mertosová - 14/12/2012 12:16

Pavle jsi ve varovné fázi. Tato fáze, kdy máš tzv. okna-úseky, kdy si na nic nevzpomínáš- tě má varovat, že pokračujícím popíjením se dostaneš do oravdové závilosti. ŽE U TEBE PROPUKNE ALKOHOLISMUS SVOJÍ SILOU, KTEROU NEBUDEŠ OVLÁDAT. NAOPAK ONA BUDE OVLÁDAT TEBE! Rozhodnout se musíš jen ty sám, kam až chceš aby tě alkohol dostal.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel 101 - 02/01/2013 21:22

Tak jsem ten prosinec zvládl podle svých představ, týden jsem byl v Amsterdamu, kde jsem měl 2 panáky na zahřátí při celodenním courání po centru a jedno malé pivo k nějakému ostřejšímu jídlu. Na silvestra láhev sektu. Zatím mi nepřijde nic jednoduššího než (skoro) nepít. S cigaretama se to třeba vůbec nedá srovnat.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Jana Mertosová - 03/01/2013 11:39

Pavle. Ani já jsem si nechtěla přiznat alkoholismus. Snažila se svoji nemoc ošálit. No pokaždé mne dříve nebo později opět dostala tam, kde jsem nechtěla být. Pokaždé zvítězila. Nechtěla jsem si přiznat a už vůbec pochopit, že jsem svým pitím už překročila velice křehkou hranici závislosti a že už je bohužel toto

trvalý stav. Stejně jako jsem si nechtěla přiznat, že tímto už je pro mne cesta života v trvalé abstinenci jako jediná. Pořád jsem si chtěla dokazovat, že mi pít nějak půjde. Mám za sebou zkušenosti, že se dvakrát, třikrát za sebou podařilo - což mne jen utvrdilo v tom, že nejsem závislá. Do doby, než se mé pití rozjelo nekontrolovatelně silou mnohem větší, než jsem já sama po dobu několika dnů.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pestra - 04/01/2013 12:38

Ahoj Pavle 101, projela jsem vlakno které si založil a napisu svůj názor na věc. Nejsem žádný odborník, nikdy jsem se nelecila, pokusu nepít mám zasebou hodně. Jsem podobný "píjan" jako Ty, myslím stylem, tolik tvrdého jsem nikdy ale nepila. Lonik v polovině prosince se mi udala příhoda, po které jsem si rekla dost a dokonce uvažovala o léčeni, k tomu nakonec nedošlo. Jen pár schůzek s terapeutkou z léčebny a jinak toto fórum, kam ale moc nepisu, jen ho pročítám. Pročítám ho právě proto, abych nedošla milně představe, že jsem v pohodě, když už nechlastám. Nepila jsem ani kapku půl roku, dokonce jsem loni Vánoce vyházela všechno napečené cukroví, které obsahovala stopy alkoholu. Prostě jsem byla úplně čistá. V té době mě opusil přítel, na Vánoce jsem zůstala úplně sama. Bylo to těžké, ale o to lepší start bez chlastu a lahve vína pod stromečkem, kde jsem se krásně mohla litovat. Momentálně (tu druhou část roku) jsem na tom tak, že si sem tam dám malé pivo, nebo strik. Čím dále to tak praktikuji, se ale čím dál víc přikláním k úplně abstinenci. Více a více si uvědomuji, co mi alkohol v životě napáchal, více a více vidím ve společnosti co chlast s lidma dělá, protože to prostě strážlivá mohou vidět. Radši si dám Birella, než normální pivo, někdy si to pivo dám, pro svůj pocit "svobody" a dekuji Bohu, že mi dal ještě tu sanci, že pokud si to pivo dám, nerozjede se v mě hlavě sileni, které mě zene vypít hektolitry chlastu. ALE! Nevím, kdy se to stát může. Asi jsem nedošla k úplně závislosti, ale varování přišlo, zrovna tak jak přišlo Tobe. Asi bych Ti doporučila před "kontrolovaným" pitím minimálně 3 měsíce abstinence (tak to doporučují i odborníci) a pak teprve si zahrávat s pokusama. Pak sám uvidíš, kolik pokusu dopadne dobře a kolik ne, Tvůj prosinec je fajn, ale je moc krátký na to, abys to bral jako výhru, můj pulk s pitím pod kontrolou taky žádná výhra není a jen mě to dohání ke zmatenosti, tak myslím, že budu úplně abstinovat úplně. Ono totiž po dlouhé době bez omamování mozku chlastem přijdou vlny morální kocoviny, které bez toho pít přijít nemůžou (si myslím) a ty Ti ukáží Tebe sama v situacích na které nebudeš pysný. Já to tak mám a dekuju, že si ty špatné věci pamatují, že jsem nevytlacila z hlavy kocoviny, když mi bylo strašně zle a styděla jsem se. A chci ještě napsat jednu věc, pokud jste nejsi alkoholik a jses "jen" blízko tomu se jím stát, tak si PORADNE pročti tyhle stránky, najdeš tu spoustu hruzy, bolesti a utrpení a podekuj za to svoje zatím jen malé utrpení. Já jsem se taky ještě úplně nepoučila, ale chci stále na sobě pracovat a dokud je čas, tak se přesvědčit k úplně abstinenci. Protože minulý rok byl prostě super, protože byl téměř bez chlastu, PROTOŽE JSEM SE ANI JEDNOU NEPRIOPILA A TAK TEN ROK BYL KRASNÝ. Bez trapných pocitů, bez špatných ran, vždy s energií den naplno si užít. Je to zmatené, snad ale jde pochopit, co jsem tím chtěla říct.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel 101 - 05/01/2013 18:50

Ahoj Pestro, děkuji moc za Tvůj příspěvek, který mi dal podnět k zamyšlení a ke kterému jsem se několikrát vrátil. Jsou to částečně i rady, kvůli kterým jsem založil své vlákno.

Zatím mé poslední dojmy ze silvestra jsou, že než takové cucání, tak je už lepší nepít vůbec.

Přemýšlel jsem taky nad tabulkami spotřeby a různými harmonogramy konzumace na které jsem narazil

na tomhle webu. Asi jsou to všechno nesmysly, zatím jsem si určil ne kolik budu pít, ale jak a s kým. Jsou to mí nejlepší přátelé, které vidím tak 5X do roka a manželka, která je učiněný amatér. Ještě jednou děkuji a přeji mnoho štěstí v novém roce.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Liba - 05/01/2013 18:56

Nevěřím, že by nějaký odborník doporučil 3 měsíce abstinence, pak kontrolované pití. Všichni víme, že je to nesmysl. Určitě Pavle je úplná abstinence, bez pokusů, to nejlepší! Zvykneš si, alkohol chybět skoro nebude.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pestrá - 05/01/2013 19:31

To jsem Ti Pavle chtěla prave naznací :-).

Libo, je to mysleno tak, ze Pavel nemusí být nutně alkoholik, může mít "jen" problém s alkoholem. To jsou dva pojmy. Z problému pak může být závislost, pokud to nebude regulovat a tak se alkoholikem stane. Zrovna tak ale už alkoholikem může být. Já Pavla neznam osobně, tak na to nedokazu odpovědět a pokud půjde k lékaři, nebo psychologovi, tak ten mu taky hned neodpoví. Abstinence je ale rozhodně nejlepší řešení.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel 101 - 11/01/2013 15:51

Ahoj Pestro

Jen bych chtěl říct, že si uvědomuji, že jsem podle všech ukazatelů alkoholik a mám problém s alkoholem. Jen jsem si to nikdy moc nepřipouštěl, ta okénka jsem míval občas už od mládí a myslel jsem si, že to prostě patří k věci. Jen jsem měl vždy štěstí na místo, nebo okolnosti. Určitě je rozdíl, když si nepamatuji jak jsem se dostal do postele ze zahrady, než z města a to s prázdnými kapsama. Teprve teď jsem si uvědomil, jak strašná je ta ztráta zpětné sebekontroly.

Bohužel jsem vždy srovnával svůj přístup k alkoholu se svým otcem, který nepil opravdu jen výjimečně, alkohol kombinoval s léky a byl diagnostikovaný psychopat. Z toho srovnání jsem vždycky vycházel málem jako abstinent. Samozřejmě je každý člověk odlišný a já bych se zřejmě do jeho stavu nedostal ani kdybych se o to usilovně snažil. Nikdy jsem neměl žádný pracovní nebo sociální problém vyjma spousty drobných trapasů.

Můj bratr měl asi desetileté období, kdy téměř každý den vyrážel večer na pivo, poté co zavřeli ještě někam dál na něco ostřejšího a vracel se mezi druhou a čtvrtou ranní. Při tom dokázal pracovat, budovat relativně úspěšnou politickou kariéru a vystudovat s červeným diplomem (časem pití výrazně omezil, když ho to tak nějak přestalo bavit). Tohle já třeba vůbec nechápu, stejně jako lidé co si prožili nějakou alkoholickou krizi nechápu, že bych mohl svůj stav zvládnout a občas se napít, ale zůstat člověkem. Prostě každý jsme trochu jiný a já věřím, že co jsem si usmyslel to zvládnou, pokud to nebude možné tak

s alkoholem přestanu úplně. Rozhodně nepopírám někdy až nečekané výhody abstinence.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Standa - 23/01/2013 13:00

Ahoj všem. Cituji:

AA si často opakují: „Jestli si nevezmeš první sklínku, nemůžeš se opít“, nebo jedna sklínka je příliš, ale dvacet nestačí“.

Mnozí z nás začali s alkoholem tak, že zpočátku nechtěli nebo nevypili víc jako jednu, dvě sklínky. Postupem času jsme však zvyšovali dávky. Po několika letech jsme zjistili, že pijeme pořád víc, někteří z nás až do vážné opilosti, ve které už zůstali. Možná to nebylo znát na první pohled na naší řeči nebo chůzi, ale v tomto období jsme skutečně nikdy nebyli střízliví.

Když nám pití začalo vážně překážet, pokusili jsme se jej omezit, dát si limit jednu, dvě sklínky, nebo přejít od tvrdého alkoholu na pivo a víno. Přinejmenším jsme se snažili snížit dávky alkoholu, abychom nebyli tak zoufale bezmocní, nebo jsme se pokusili maskovat, jak moc pijeme.

Všechna tato omezení bylo pořád těžší dodržet. Z času na čas se nám podařilo překonat návyk a na chvíli jsme přestali pít.

Někdy jsme se dokázali opět vrátit k alkoholu a napít se – jen jednou. A protože nám to nezpůsobilo žádné těžkosti, cítili jsme, že si bezpečně můžeme dovolit další sklínku. Tím to v tomhle případě mohlo skončit a my jsme pocítili obrovskou úlevu, že si můžeme trochu vypít a přestat. Některým se to povedlo mnohokrát.

Zkušenost však prokázala, že to byla past. Nechali jsme se přesvědčit, že můžeme pít bezpečně. A pak přišla příležitost (nějaká oslava, neštěstí, které nás potkalo, ale často vlastně žádný vážnější důvod), kdy dvě, tři sklínky nám přinesli příjemný pocit, a tak jsme si mysleli, že ještě jedna nebo dvě další nám nemůžou ublížit. I když jsme to vůbec neměli v úmyslu, nakonec jsme zjistili, že jsme opět pili příliš. Byli jsme znovu tam, kde před časem. Opití, i když jsme to vlastně nechtěli...

Tato neustále se opakující zkušenost nás nevyhnutně přivedla k logickému závěru: Jestli si nevezmeme první sklínku, nemůžeme se opít. Tedy místo plánu nikdy nepít, nebo limitovat si množství alkoholu, musíme se naučit soustředit na odmítnutí jediné sklínky: té první.

To znamená, nebudeme si lámat hlavu, jak snížit dávky alkoholu na konci pijanského období, ale vynecháme jenom tu první sklínku, kterou to všechno začíná.

Zní to až směšně jednoduše. Pro mnohé z nás je těžko uvěřitelné, že jsme na to nepřišli sami ještě předtím, než jsme vyhledali AA (Řekneme si však pravdu – my jsme ve skutečnosti nikdy nechtěli zcela zanechat pití, dokud jsme nebyli poučeni o alkoholismu). Důležité ale je, že teď víme, jak je to účinné.

Místo zjišťování, kolik sklínek sneseme – čtyři – šest – dvanáct? – zapamatujme si: „Neber si tu první!“ To je mnohem jednodušší. Návyk takhle uvažovat pomohl už tisícům zůstat střízlivými po celé roky. Lékaři, experti na alkoholismus, tvrdí, že jestvují přesvědčivé medicínské podklady, proč se vyhnout první sklínce. Je to právě první doušek, který buď okamžitě, nebo za nějaký čas aktivizuje pokušení pít pořád víc, až do pijanské krize.

Mnozí z nás vědí, že alkoholismus je drogový návyk. A tak jako všichni narkomani, kteří se chtějí uzdravit, také my se musíme vyhnout první dávce drogy, na které jsme závislí. Naše zkušenosti to dokazují, jak se můžete dočíst v knize Anonymní Alkoholici a v časopise Cesta a vyslechnout si na setkáních členů AA, kde si sdělují své zkušenosti.

Standa, uzdravený a vděčný alkoholik s úsměvem...

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Hanka - 23/01/2013 22:22

Stando, to je překrásná úvaha! díky

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel - 11/04/2014 20:29

Ahoj

Po roce si odpovídám na otázku z tohoto vlákna. Je to pozoruhodně snadné, stačí si najít koníčka, který s alkoholem nejde moc dobře dohromady. V mém případě posilovna, ale jistě je i spousta jiných.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil taky alkoholik - 24/04/2014 15:39

Pavel napsal:

Ahoj

Po roce si odpovídám na otázku z tohoto vlákna. Je to pozoruhodně snadné, stačí si najít koníčka, který s alkoholem nejde moc dobře dohromady. V mém případě posilovna, ale jistě je i spousta jiných.

Gratuluji,

jste asi vyjimečný případ! Zkoušela jsem několikrát být jen příležitostným konzumentem, ale marně.

Alkohol mi příliš chutná. Ale rada jsem že jsou výjimky. Alespon mám chuť bojovat dál. Píšete občas jak se daří!

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil kurkuma - 07/09/2014 12:19

Pre alkoholikov kontrolované pitie nie je, a nie je ani pre slabšie povahy, vidím to okolo seba... Ja vôbec doma nemám alkohol, iba tak raz za čas si kupím čierne pivo, na noc., inak si kupujem rajcatový džus. Divím sa ako niekto môže zabíjať deň celodenným chlastaním, čo má z toho života?

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Liba - 07/09/2014 13:37

Těžko se to vysvětluje. Alkoholismus je nemoc, těžká, smrtelná. Přepadne člověka, zničí ho. Je to smutné, alkoholik má krutý život, jeho blízcí také. Pro zdravého člověka nepochopitelné.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel - 19/07/2024 22:55

Tak si po deseti letech s určitým pobavením pročítám svůj příspěvek. Minimalizovat pití se mi skutečně podařilo. Vydržel jsem u fitness, což je opravdu úplně jiný svět než hospoda. Piju už jen příležitostně. Někdy měsíc nic, někdy dvakrát měsíčně. Musí být opravdu příležitost.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 30/07/2024 16:48

No, abych pravdu řekl, ta nevím moc jestli tomu co zde píšete můžeme věřit. Rozhodně to není metoda, kterou by adiktologové doporučovali. Pekný den.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel - 30/07/2024 20:39

Tak sport a alkohol nelze dost dobře kombinovat. Opravdu naplno se dá věnovat jen jedné věci. U mně nutkání každý den něco vypít celkem rychle odeznělo. Možná svoji roli sehrálo i to, že jsem přestal kouřit. Mokrát jsem se napil jen proto, aby mi cigareta víc chutnala.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 31/07/2024 01:21

Bažení je u alkoholika jen usnuté, ale čeká u ledu dokud se nenapálí nějakým dobrákem co mu doporučí, když už si dal fu životní práci a leta nepije ani kapku, aby to porušil.

Se divím, že to máte zapotřebí, nejste placen lihovarníky a pivovarníky či vinařskou loby, že ne!?

Nehrožujte tu lidi, jste navíc jiný, než který sem psal.

Fitnes, houbaření ani pejskaření či sex závislost vám nezmění, že riziko je tu obrovské i po letech. A že třeba fotbalisti nebo sportovci chlastaj a chlastali, nemou pít dohromady se sportem!?

Tak se běžte bavit zas jinam, ju!?

Asi vim okdud píšete..

Jsou tací, co se takto baví..

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 31/07/2024 21:38

Existuje-li tato metoda, pak je to jakási pokusná metoda, nějak se to jmenuje harm reduction pití. Ale opravdu vás ujišťuju, pít jak si mohl někdo zvolit na začátku, spíš zvolit, prostě alkoholu neholdovat a vlastně alkohol velmi nevyužívat, tak to pro jednu alkoholika, vždycky alkoholika, dle všech adiktologů v ČR, jako Skála, Karel Nešpor je opravdu zlej sen! Tak to sem už nepiš! Je to blbost, máš recidivu.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Pavel - 01/08/2024 00:09

Tak tohle téma jsem opravdu založil já, jen se mi nepodařilo obnovit heslo. Rozhodně není mým úmyslem někoho pobízet do pití, jen jsem chtěl sdílet svou zkušenost s odstupem 11 let a to zcela v souladu s názvem tématu. Myslím, že tohle fórum je snad k výměně zkušeností přímo určené. Chtěl jsem odpovědět na otázku z názvu tématu a ukázat cestu, která by snad mohla pomoci i někomu jinému. Rozhodně jsem nečekal nenávistné komentáře. A už sem psát nebudu.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Erika - 01/08/2024 08:09

Ahoj Pavle,
původně jsem nechtěla reagovat, ale neda mi to.
Mas pravdu, kazdy ma pravo na svuj nazor a muze sem napsat svoji zkusenost.
I kdyz me tohle kontrolovane piti neslo.
Rozhodne si nemyslim, ze jsi ten, kdo zde dela zmatky a chaos.
Ted se tohle foru posunulo nekam, temer bych se odvazila napsat, ze to slo do kopru
Je to velika skoda.
Me to tady pomohlo.
At se ti i nadale dari

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 01/08/2024 09:11

Já se musím fakt usmát.
Takže ty si sem přišel po 11 letech, aby si tu všem podpořil pití a začít znovu pít.
Tak to já nekomentuju.
Eriku si pamatuji z minula a zdravím.

Držme se.Hlavně nenaletět.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 01/08/2024 19:28

Zde jsem o tomto tématě něco málo našel pro zajímavost, kdo to řeší jako já. Můj názor je, že pro alkoholiky opravdu alkohol nejen nepít, ale neuvažovat o tom, zda pít nebo ne.To jen člověka rozhazuje.

Ano, je možnost, že jste dřív pil celkem dost,ale nevypěstoval jste si závislost, tedy bažení, abstinenci příznaky a bažení i třeba leta po tom co jste již abstinoval.

Pak i někteří "progresivní adiktologové " umírněně souhlasí, že by něco takového po mnoha letech spíše více než jeden rok tak dva, tři a více let, snad mohlo i jít pít moderovaně, nebo jen občas pár skleniček...

Viz. jsem našel zde

<https://1url.cz/y1HWk>

"Pro ty lidi, kteří se ptají, „je možné, aby alkoholici pili střídavě?“ , pravděpodobná odpověď zní ne, ne bez toho, že by se jejich závislost na alkoholu vrátila."

ZDE SE PÍŠE TOTO:

<https://1url.cz/T1HWa>

Mírné pití je možné u některých lidí, kteří měli dříve problémy s alkoholem, dokonce i u těch, kteří se připojili k Anonymním alkoholikům , i když je pravděpodobné, že tito jedinci netrpěli oficiální poruchou užívání alkoholu (běžně označovanou jako „alkoholismus“). Mohli to být „problémoví pijáci “ , „těžcí pijáci“ nebo „nadměrní pijáci“.

Umírněný management byl shledán nejúspěšnějším u těch, kteří mají problém s pitím, ale nesplňují kritéria a nebyla u nich diagnostikována středně závažná nebo závažná porucha související s alkoholem

.

Tak pěkný den a srážlivosti zdar!

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 01/08/2024 20:07

Ahoj,tak jak bylo obvyklé, tak se mi uložila na pevno dřívější verze a tak dlouho jsem ji předělával úplně s vyzněním naopak (tedy že to u Čechů a Češek v Českých poměrech je nerealistická a nebezpečná představa si myslet A/zrovna já jsem měl jen pijáctví byt těžké, ale ne středn nebo těžší alkoholismus se vším všudy B/ v českém prostředí by to šlo nepít jak dřív, ale jen "v mimořádných příležitostech")

Tak sorry, jsem samozřejmě proti obnovení závislosti, za nic jiného to bohužel nemohu považovat. Hodně zdaru!

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 11/08/2024 14:10

Jak přestat pít?!

<https://1url.cz/vulHw>

Proč?

Není "Proč?" vlastně hloupá dětinská otázka ?

Jak? Mi přijde smysluplnější.

Alespoň se mi nabízí na otázku Proč? Pár odpovědí pocházejících z dětství.

Pro slepičí kvoč..

Aby se blbý měli na co ptát..

Proto..

A vůbec..

To by tě zajímalo, vid'?

Atd..

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 11/08/2024 18:48

Odpovím na Pavla co tu psal před X lety někdy v Dubnu 2013

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 11/08/2024 22:52

Ono o tom alkoholu a abstinenci se dá mudrovat vlastně celý život. A to nechci, takže asi si dám zase pauzu tady. Co jde, co nejde. Tak jo Pavlovi to jde. Mně to nejde. Pavel je tuším borec na konec a obdivujeme ho, ještě sportuje, tak to bude třeba Poulíček.

Neděkuji mu ale jen v případě, že si Pavel jenom neuvědomil, že tím může lidi rozhodit a že se dá vrátit k pití, je to hned na vedlejším vlákně i po deseti letech abstinence (pomoc bezdomovci)..

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 12/08/2024 11:00

Tak diskuse pravda funguje spíše sporadicky, zejména pro ty co potřebují rychle něco vyřešit, ale to já nejsem, takže mne to nevadí.

V ČR je asi milion alkoholiků, takže je s podivem, že ten provoz je tady tak malý. Patrně to řeší jinak a jinde.

Tak zdarec.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 22/08/2024 00:21

Jo, minimalizovat to jde. Zkusil bych si to, kolik vlastně potřebujete denně alkoholu, tedy vydržet do večera a hezky si dát jen tolik, aby jste se v klidu vyspal. Pak to sem hodíte, kolik to je. Ono pokud to je řekněme 5 piv desítek, tak jste regulérní alkoholik, protože pět piv denně vám tedy bude chybět a pokud srazíte jen na 4 piva, tak se vám ještě nebude chtít jít spát bez toho posledního piva do komfortní nálady.

Ono tady jsou všichni alkoholici, jmenuje sto to alkoholik.cz

Jestlichcete začít řekněme pít zdravě, tak si jděte někam na web o zdraví...

Nebo úplně do někam, nenecháme si tady rozhazovat naši svatou abstinenci.

ju, tak páčko.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 22/08/2024 00:44

Jo, minimalizovat to jde. Zkusil bych si to, kolik vlastně potřebujete denně alkoholu, tedy vydržet do večera a hezky si dát jen tolik, aby jste se v klidu vyspal. Pak to sem hodíte, kolik to je. Ono pokud to je řekněme 5 piv desítek, tak jste regulérní alkoholik, protože pět piv denně vám tedy bude chybět a pokud srazíte jen na 4 piva, tak se vám ještě nebude chtít jít spát bez toho posledního piva do komfortní nálady.

Ono tady jsou všichni alkoholici, jmenuje to to alkoholik.cz

Samozřejmě může sem i někdo mrknout ještě dřív než se stane regulérním alkoholikem, ale to patrně nebude váš případ. Pokud jste míval okna, tak mi to nepřijde jako jen zážitkové nárazové binge a nezdravé pití, tedy harming pití. Proč by jste se takhle zpíjel, kdyby jste nemusel, to přeci se nedělá jen tak. Nevím.

Může to být třeba i že máte špatné kumpány, kteří jsou alkoholici a snaží se z vás podvědomě také vyrobit alkoholiky a proto vás nutí pít stejnou tonáž a voltáž jako oni s již vybudovanou rezistencí a enzymy, které rychleji odbourávají alkohol v jejich vytrénovaném a už závislém těle. TO JE ZNÁMÉ u alkoholiků, že rychle tráví a vypijí třeba 5l vína a nic to s nimi moc nedělá, že by se váleli po zemi. Normálnímu člověku by ta hladina po 5l vína se ještě odbourávala asi 48 hodin, nebyla by připravena na stejnou porci hned od 5-6 ráno, kdy má 1,5l vína schováno u samošky v křáku, protože otvíraj "až" v 7h a měl by hrozné stavy...

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 22/08/2024 00:57

A s tím pitím , že není úplně běžného typu to vaše jednou za čas a pořádně? Že není tím co mají alkoholici věčeně v hospodě, nebo před večerkou či před samoškou, případně ráno první u samošky, když otvírá na prvního vyproštováka, respektive prvního nejkrásnějšího co zažene počínající absták, který se alkoholikům pak už nedostavuje až večer v případě podoby chuti na pivo , ale už ráno. Tak propracovat se takhle dá i s kafem, tam je to naopak, zas ráno vás to budí, aby jste si dával kafe. Já si nedal pozor při odvykání pití zas na nárůst závislosti na kafi a stresí řešil odrána zas kafem. A pak to bylo nechutné, vyloženě jsem se i budil nedospaný dal kafe a šel zas dospat. A hned po dospání zas. Jen zkušenost že bych neusnul mi zabránila si poslední dát ve 16h asi.

Mne se "podařilo" změnit nevím proč pití , asi z potřeby si taky dokýzat, že nejsem alkoholik, na jednou týdně , ale pořádně. Pil jsem oněch 5 piv denně, ale jak píšu celý týden to bylo 35, ono se to různilo dle námahy, chuti, sluníčka a hlavně hlouposti třeba si začít první dát už dříve než obvykle.

Znak alkoholika u mně i byl, že jsem pak musel už pokračovat až do večera, u piv to bylo do únavy a spát.

Jenže běda jak jsem pil jednou týdně, tak jsem si schválně jakoby vychutnával ten den, který byl svátkem a pil pomalu a vychutnával každý pulitr až do úplného sytosti a tedy do rána většinou tak do dvou hodin nejméně, a spíše pak jsem šel do nonstopu a tam byl tak do tří nebo čtyř.

CHCI tím napsat, že nevím jak je to možné, ale má závislost na 35 pivech týdně, rozložená do celého týdnu se skryla do cca 10-12 nevím 15 maximálně ale jednou týdně. Jak to ten organismus pak zvládal aby neměl absták tak nevím."

Ale vrátil jsem se k dennímu pití, protože jsem se cítil asi hůře a nebo se mi nechtělo toto dělat, přeci asi slabý absták jsem nějaké ty poslední dny asi měl. Ne první, druhý, nebo třetí, ale čtvrtý, pátý a šestý než jsem se sedmý napil asi už vlastně ano...

Výsledek byl , že jsem si dle mého jen prohloubil závislost. Pak jsem pil ještě nějaký čas v řádu měsíců, nebo čtvrt roku odhadem a pozoroval své návyky a nesnášel jsem to, a chystal odvetu a že ten návyk odbourám. A pak před vánoci týden jsem uhodil, to datum bylo pro mne jakoby důležité, jakoby pověra náboženský nejsem, ale předci asi byli a tohodle jsem se bál, že chci vydržet a nechci to porušit a sebe zklamat.

A teď to držím nějakých pár let.

Nicméně neradím radši, dělal jsem to na koleně a chybí mi tam ten aspekt kolektivní , společenský, výměna inforamcí, mám dojem, že jsem to fakt sfušoval na koleně a není to ono.

Tak držím palec.

=====

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 22/08/2024 01:37

Už si to teda pamatuju s vzpomínkovým optimismem, že je to přesné, ale opravuji, mohlo by to být důležité i pro vás taky 35 piv týdně pijících a třeba doma odvykajících či čekajících na nástup na pobyt. Tak pro mě bylo poslední léta (byli tam i 2x nebo 3x i víckrát asi předtím pokusy nepít 3měs i 6 měs) jako zklamání z mého nutkání pití, že jsem zjistil, že musím a zjistil jsem si kolik, už jsem studoval a četl si zde o závislosti.

A přešel jsem ke konci na pití doma, a těsně nakoupil až před spaním tedy v 22h, abyxh nic doma neměl a nemohl si dát dřív, takže den co den už návyk jsem musel držet dýl nehvyhovět si a to mě taky štvalo, že den není zcela v klidu kvůli návyku.

Úplně jsem si tedy to pití znechutil a znegativněl že to nechci dělat, zvláště takhle doma v noci najednou hnusně půl hodiny před spaním vše vylít.

Poslední den jsem toho dal víc a byl naštván že mne z toho nebylo zle a nebolela hlava jak obvykle dřív. Znechucen jsem ještě dopíjelbi poslední 2l braníka v 3:00 doma dovezený z nonstopvečerky asi půl litr už navíc nejel do mně, vyloženě jsem se nutil dopít.

Motivace si teď vybavuji bylo to, že to pak už určitě tuším sám nedokážu s prohlubujícím se návykem a musel bych do léčebny.

A cítil jsem, že návyk je a rauš by chtěl návyk posunout.

Tak nevím zda by ale i s mým regulérním menším návykem než druzí, byť plnohodnotným návykem, nebyla byla bývala pro mě lepší i pobytovka, kvůli profesionálnímu přístupu co jsem doma na koleně neměl a totálně bez lidí i supervize.

Good luck!

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 24/08/2024 08:37

Jsem klidně otevřený k nějakým komentářům, netvrdím, že všemu rozumím, ale píšu tak jak to cítím a každý si to přebere.Zdarec

Re: Nepřestat, ale minimalizovat, je to vůbec možné?

Vložil Chuchto - 26/08/2024 14:36

Zde link pro info na článek z idnes :
"Češi a závislosti"

<https://1url.cz/a1Ej6>