

## Silvestrovský absták

Vložil Vladisek25 - 03/01/2014 01:55

---

Zdravím všechny,

ráda by jsem se s vámi podělila o mou zkušenost s abstákem. 26. prosince jsem byla s mým manželem na pokrovém turnaji. Celý večer byl v pohodě, ale pak se začalo hrát o peníze. Já jsem prohrála skoro dva tisíce a musela jsem opustit jako NEhráč místnost, manžel tam zůstal. Všeude byli automaty a jeden bar. Napadlo mě si dát jedno pivo, ať si zkrátím chvíli čekání. Objednala jsem si a přišel za mnou hráč který mě obral a pozval mě na skleničku. Za ten večer jsem vypila 10 voděk a 2 piva. Ráno jsem se probudila s normální kocovinou, nevolnost, bolest hlavy. Bydlí u nás dočasně od manžela kamarád který taky celkem rád si vypije tak mi ráno nabídl pivo. Řekla jsem si proč ne. Za ten den jsem jich vypila 7. Další den se to opakovalo pouze s malou změnou, kamarád navrhl, že si dáme raději víno. Vypili jsme každý litr vína a 4 piva, další den se opakoval úplně stejně jako předešlý, pouze rozdíl byl v množství. Už to byly pro každého 2 litry vína+piva. A tak to šlo další tři dny. 31. prosince jsem se probudila z neskutečným abstákem který jsem nikdy nezažila a věřte mi že už nezažiju. Třásly se mi ruce, potila jsem se a nebyla jsem schopna skoro chodit jak se mi motala hlava. Nevěděla jsem co mám dělat. Nakonec mě napadlo po 4 hodinách proležených v posteli že rodiče mají ještě doma alkohol. Ta jsem se napila slivovice a bylo mi o poznání lépe. A Le naši odjeli a doma jsem neměla vůbec nic a všechno to začalo. Šla jsem si nejprve lehnout že to zaspím, ale to jsem se mýlila. Ruce se mi třásly víc a víc, potila jsem se a nemohla jsem usnout. Vrchol čeho jsem dosáhla bylo se otočit v posteli a napít se minerálky maximálně si zajít zakouřit. JEnom jsem ležela a převalovala se a říkala jsem si kdy to skončí. A bylo hůř. Začali mi otékat končetiny a začali záškuby v těle. Myslela jsem že to bude můj konec. Ruce se mi třásly tak že jsem se ani nemohla napít. Měla jsem jenom zavřené oči, aby sem zmírnila motáka co jsem měla, ale i mé uvažování bylo na hranici šílenství. V pohádce jsem slyšela nějakou písničku a musela jsem si ji pobroukávat pořád do kola. Do rána jsem se převalovala v posteli a nemohla jsem usnout jen jsem se modlila, ať už to přejde. Druhý den ráno mi bylo skoro stejně, možná o trochu hůře, ale překonala jsem se a šla jsem se osprchovat. Při pohledu do zrcadla jsem se vůbec nepoznávala. Hnusné lesklé oči, černé dlouhé vlasy po pás jindy upravené vypadaly jak kdybych se měsíc nečesala, pleť úplně bledá. Dala jsem si rychlou sprchu a šla si zase lehnout. To už jsem pila 3 matonku a začalo mi s ní být špatně. Stále jsem nemohla spát. Usnula jsem jen na malou chvilku a to se mi zdálo že ji ve snu zabili tak jsem byla hned vzhůru. Pak mě napadlo, že můj psychiatr mi už dávno předepsal nějaký lék jménem tiapralan. Dávkování jsem měla 2-2-2 hned jsem si dva vzala. Asi po půl hodině mi bylo místo toho lépe tak ještě hůř. Začala se mi třepat brada a záškuby byli ještě silnější. Byla to hrůza. NEbyla jsem schopná ničeho zž si jít ani zakouřit. Napadlo mě ještě, že mám předepsané prášky na spaní Neurol od lékaře jak mi bylo 18. Řekla jsem si že nemám co ztratit. Vzala jsem si 1 a tajně doufala, že alspohn na chvíli usnu. Vzala jsem si ho ve 15hod a prospala jsem do 17. Bylo mi trochu lépe. Stále jsem byla unavená a při pohledu do zrcadla oteklá a škaredá, ale už jsem neměla ty hnusné záškuby a o poznání méně se mi třásly nohy a ruce. Na spaní jsem si vzala dva a prospala se až do druhého dne, do dne. R8no jak jsem vstala tak jsem přísahala že se chlastu už v životě nedotknu. Tyhle stavy už nechci nikdy zažít a kdo už je zažil tak jako já tak ví o čem mluvím... Máte někdo podobnou zkušenost s abstákem jako já? Víím že nebylo správné si brát ty leky, ale že mi je lépe hodně přispělo určitě i to že jsem hodně pila, do toho průběžně brala magnesium a B-komplex. Máte někdo něco lepšího na absták? Ale ne už pro mě :-). .....Lldičky držte se ať nedopadnete jako já. Fakt je to hnus. A nejlepší pocit je, když někomu uděláte radost a ne když máte radost že už jste se dostali s abstáku.... A všem Šťastný a bezalkoholový nový rok. Ten můj určitě bude. Mějte se krásně

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Martin - 03/01/2014 08:59

---

Ahoj Vladko, tak ja mam ted skoro stejnej problem.Zacal jsem pit nekdy 15.prosince.zasel sem si na koncert punx kam rad chodim do jednoho klubu.dal jsem si jedno nealko a nejak me to nebavilo,tak sem si rekl co, dam si jedno dve pivka na zlepšení nálady a bude hej.No nakonec jich bylo ani nevím kolik plus nejak panak.Asi po dvoumesicni abstinenci.rano se vzbudil a normalni kocovina,zadnej velkej abstak.No prijala me navstivit ex tak sem se drzel.Ex-samozrejme kvuli piti.navecer odjela a me bylo furt soufl tak sem si rekl ze si skocim teda pro jedno vinko na spraveni,uplnej skrat proste.Vzbudil sem se asi ve tri rano s abstakem jak krava a mazal do mesta do naky nonstopky proste kalit,ja snad v tu chvíli uplne zapomnel ze jsem alkac...zkalil jsem se jak duha a ani nevím jak došel domu.rano sem se vzbudil a hned mazal k vietnamcovi pro krabicak.odpoledne dalsi, vecer dalsi...A takhle to pokračovalo az do 29-tyho.kdy jsem se rozhodl jet k rodicum at me pomuzou udržet.Pak teprve prisly abstinencni priznaky jako blazen,prosil sem mamu at mi da aspon jednu sklenicku vina,nastesti nedala:)byl sem jak pominutej,nemohl jsem spat,myslel jsem ze mi rozskoci hlava, tres, poceni, v noci az hlasy v hlave, buseni srdce furt mi v mozku jeli nejaky blbosti co nedavali smysl az sem si myslel ze sem se zblaznil.samozrejme sem se bal hrozne ze prijde delirko ci nejaka alko psychoza.no hruza,des.nikomu nepreju.takze v tom opravdu nejsi sama.no a vcera jsem konecne zasel k psychousovi a predepsal mi diak a zolpidem na spani.Takze az dnes jsem se konecne vyspal,asi po ctyrech silenejch dnech a hlavne noci,ty noci jsou nejhorsí.podotykam ze jsem po dvou dokoncenych lecenich v PL dobrany a ted jsem se objednal na dalsi tady do Kosmonos,14-tyho mam nastup.tak snad to napotreti vyjde.Imho ti to doporucuju taky,nebot ja si vzdycky po tehle stavech rikal,jako asi kazdy,ze se chlastu uz v zivote nedotknu.ubehnou dva tri mesice a litam v tom znovu.jsem kvartal no.par mesicu nemam na chlast ani pomysleni a pak najednou mi hrabne a jedu do plnejch:(snad to prelouskas,drzim svoje alkopalce :)  
Martin 30 Lbc

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Liba - 03/01/2014 10:47

---

Oba už jste nemuseli žít, měli jste jen kousek k smrti, delirium, ....opravdu je čas skončit s pitím nafurt.Jen aby vám to rozhodnutí vydrželo.

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Martin - 03/01/2014 11:13

---

Libo, je mi to uplne jasny.Taky jsem mel hroznej strach z toho delirka, ze smrti.Koncim.Jedu za par dni na to lecení.Pak jde o to vydrzet to proste venku.Asi pak zkusim ty AA-cka.Jednou jsem tam byl tady v Lbc ale nenadchlo me to.

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil R.M. - 04/01/2014 18:47

---

Ahoj Vladko,můžu se jen zeptat co po celou dobu tvého popíjení a pak abstáku dělal tvůj manžel?Tvé pití mu nevadí?Řeším si v sobě otázku zda mám problém nebo ne,ale pít takhle několik dní v kuse to se

mi ještě nepovedlo.Já tak jeden den a pak mám špatné svědomí.I u tebe se to takhle stupňovalo?

=====

### Re: Silvestrovský abstinence

Vložil Liba - 04/01/2014 18:55

---

Martine, na AA bys měl zajít několikrát, abys pochopil!!Zrovna tam u vás jsou bezva lidi, v létě, až už budeš doma z léčebny , pořádají sjezd AA, celá republika, i cizina, tam poznáš, uvidíš, co AA jsou!Po léčebně tam chod', nemusíš mluvit, nic, poslouchej.

=====

### Re: Silvestrovský abstinence

Vložil Martin - 04/01/2014 18:59

---

Libo dekuju, opravdu to mam v planu.Hned po lecebne tam doufam zajdu.

=====

### Re: Silvestrovský abstinence

Vložil PetrCh - 04/01/2014 19:33

---

martine, jsem na tom podobně..Před Vánoci jsem se rozjel (pivo, vodky) pak 30.12 to zastavili až policajti a 10h na záchytce.Ted 5 den abstinence, a je mi pořád blbě..a až mi blbě nebude, tak zase přijde chut se napít piva.Ale to už budu v práci, takže snat to dám :-/ v tydnu jdu na antabus a AA

=====

### Re: Silvestrovský abstinence

Vložil Martin - 04/01/2014 20:50

---

Peto moc ti drzim palce, ja to proste musim resit dalsi,uz treti lecbou...rozhodl jsem se tak.pak pravdepodobne zkusim ty AA jinak uz nevim,mam vzdycky par mesicu pauzu a pak jedu nekolik dni v kuse,ale bomby :(antabus bych chtel taky,bojim se napit se na nej tak si myslim ze by to byla pro me dobra berlicka...

=====

### Re: Silvestrovský abstinence

Vložil PetrCh - 04/01/2014 21:16

---

Martine, taky držim palce...Jednou tam asi taky budu, zatim se to snazim ustat sam, znam lidi, co to

dokazali.

Nepiju 5ty den - pořád mám pocit, jako bych zrovna slezl z kolotoče. Taková lehká nerovnováha a lehce divné vidění, jako by 2D chápeš..mám z toho celkem strach, aby to zmizelo

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Vladka - 04/11/2014 20:30

---

Ano, stupňovalo. Zašínala jsem na jedné lahvice vína jednou za dva týdny, a takhle to dopadlo.

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Aa - 04/11/2014 23:15

---

A ten manžel to toleroval?

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Vít Štadler - 07/11/2014 21:09

---

tak tohle přesně znám.taky to u mě tak probíhá.nejdřív pár panáků,protože se cítím v pohodě a potom už jenom lítání do obchodu(ktorej mám mimochodem naproti domu)a kupování chlastu po koňských dávkách.Dnes jsem už druhý den s nulou a pocity strašný.a to jsem byl včera narychlo u psychyatra a ten mi dal alespon na tři dny diazepam.v pondělí nastupuji na ambulantní léčbu.kdyby se člověk aspon mohl vyspat.to mě vadí nejvíc.poslední tah trval 6 dní.

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Stopka - 30/12/2020 14:08

---

Nešpor: Kocovina po Silvestru? Na "vyprošťováka" zapomeňte  
<https://1url.cz/vz9wA>

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Petr Hrdlička - 30/12/2020 18:41

---

Silvestr mě letos paradoxně netrápí, protože loni jsem o silvestru abstinoval a zjistil, že to byl můj nejlepší silvestr za posledních mnoho let. Vždy jsem o silvestru pil jako duha, někdy až do úplného kolapsu, protože jsem chtěl přebít depresi, která na mě v tento čas vždy doléhá. Ale loni jsem si uvědomil, že alkohol tu depresi ještě prohlubuje a abstinování je v tento den to nejlepší, co mohu udělat. Takže zítra v pohodě.

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Simona - 31/12/2020 11:13

---

Petr Hrdlička napsal:

Silvestr mě letos paradoxně netrápí, protože loni jsem o silvestru abstinoval a zjistil, že to byl můj nejlepší silvestr za posledních mnoho let. Vždy jsem o silvestru pil jako duha, někdy až do úplného kolapsu, protože jsem chtěl přebít depresi, která na mě v tento čas vždy doléhá. Ale loni jsem si uvědomil, že alkohol tu depresi ještě prohlubuje a abstinování je v tento den to nejlepší, co mohu udělat. Takže zítra v pohodě.

Na mě teda na Silvestra padá depka max.z toho, že bych měla plánovaně pít jako ostatní. Jako proč? Konec roku. A co? Posranej den, jako každěj jinej..  
Petře, abstinování POUZE v tento den je ti úplně na ho...

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Jiří - 31/12/2020 16:51

---

Od září jsem vypil denně 2 lahve vína a to od rána cca do 20,00 než jsem padnul, v 1 ráno se probudil a čekal na ráno 6.00 , až doplním hladinku. Teď jsem čtvrtý den na vodě a čaji. Ty první dva dny bez chlastu jsem nejedl, bušení srdce, tlak 180/110, pocení.. Teď druhý den hrozná únava, špatná motorika, úzkost, vnitřní stres..

Nevím, co ještě přijde zítra.

Preji Vám všem hodně zdraví a pevnou vůli do dalších let.

Jiří (40)

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Ja - 31/12/2020 16:58

---

Jiří napsal:

Od září jsem vypil denně 2 lahve vína a to od rána cca do 20,00 než jsem padnul, v 1 ráno se probudil a čekal na ráno 6.00 , až doplním hladinku. Teď jsem čtvrtý den na vodě a čaji. Ty první dva dny bez chlastu jsem nejedl, bušení srdce, tlak 180/110, pocení.. Teď druhý den hrozná únava, špatná motorika, úzkost, vnitřní stres..

"Nevím, co ještě přijde zítra."

Preji Vám všem hodně zdraví a pevnou vůli do dalších let.

Jiří (40)

"Drž sa, chlape!!!"

(...horšie už bolo!) :woohoo:

---

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Edna - 31/12/2020 17:35

Já abstinuju devátý den. Třes a pocení už jsou pryč. Ale psychický i fyzický neklid je pořád hrozný.

Vydržme. Nebo nás to celé čeká znovu.

I den dva abstinence jsou posun vpřed.

---

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Jiří - 31/12/2020 18:00

Já to ty dlouhé měsíce i docela zvládal - ty 2 lahve vína denně, únavu a spánek (3 hodiny) jsem ráno přepil, nikdo na mě nic nepoznal, práci zvládal ze všech nejlíp, ale bylo mi jasné, že musím po těch x měsících přestat a naplánoval si to na 25/12 po vánocích, abych měl čas na detox 20 dní, než se mi narodí syn. Jenže on se narodil dřív - 26/12 a já samou radostí vypil láhev rumu. No debil :-)

Teď je to čtvrtý den bez chlastu, jsem podrážděný, rozklepal jsem se dnes kvůli nějaké banalite, hrozně jím, ale mám strašnou motivaci kvůli tomu krásnému tvorečkovi už nikdy nezačít. Ale není to úplně legrace, vím, že moje momentální trápení s tím třesem, motolici, vybusností atd bych vyřešil během 15 minut lahví vína. Zatím se držím. Ale prý vypadám hrozně, bílá tvář, vytrstěný a bez energie ☹, tak snad budu zase brzy jako před pitím.

---

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Simona - 31/12/2020 18:04

Jiří napsal:

Od září jsem vypil denně 2 lahve vína a to od rána cca do 20,00 než jsem padnul, v 1 ráno se probudil a čekal na ráno 6.00, až doplním hladinku. Teď jsem čtvrtý den na vodě a čaji. Ty první dva dny bez chlastu jsem nejedl, bušení srdce, tlak 180/110, pocení.. Teď druhý den hrozná únava, špatná motorika, úzkost, vnitřní stres..

Nevím, co ještě přijde zítra.

Preji Vám všem hodně zdraví a pevnou vůli do dalších let.

Jiří (40)

Jirko, abstinuju devátý den. První tři dny byl děs. Pak malinko úleva, ale jen na chvíli, aby to bylo zas hnusný... Ale za mě se to vydržet dá. Každý den přijde něco nového. Beru to den po dni, minutu po minutě. Povídám si s TÍM, nadávám TOMU, vysmívám se TOMU. Každé ráno si říkám, že dneska nebudu pít. Na zítřka nemyslím. Nevím, co zítřka přijde, ale vím, že to chci vydržet.  
DRŽÍM PALCE!!!

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Fenix1 - 31/12/2020 20:21

---

Ahoj Jirko,

tak to jsme začali abstinovat spolu - také dnes kroutím (a navzdory Silvestru i dokroutím) 4.den. V mém případě x-tý pokus, tentokrát však jako vždy věřím, že to vyjde :-) Gratuluju k synovi, sám jsem také v očekávání, ale ještě si pár měsíců počkám ;-). Narození dítěte může být perfektní počáteční impulz pro změnu životního stylu, taky jsem to tak měl při 1.dítěti... Ale musím tě varovat, že je to pořád jenom vnější motivace, která (ač se to zdá zpočátku nevěrohodné) může velmi snadno vyprchat a člověk najednou zjistí, že stačilo málo a je zase tam, kde byl... Je třeba dosáhnout toho, aby člověku přecvaklo v hlavě a chtěl přestat pít především a hlavně kvůli sobě samému. Pak to nebude trápit a bolet a podstatně to zvětší šanci na to, vydržet to navěky věků.

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Michal - 31/12/2020 22:00

---

Ono to není hned no. Závislost na chlastu, to je jako strom, zasadíš a roste a roste, poctivě ho roky zalíváš v našem případě chlastem až je obrovský. Pak přestaneš a chceš ať celý zmizí. Ale ikdyž ho celý pokacíš, zůstanou kořeny, hluboko, tak hluboko jako je v nás závislost. Takže není to hned, trvá to dlouho, ale stojí to za to. Držte se. Gratuluji k dítěti a byl by to super mezník a vhodný čas přestat pít, kvůli sobě, synovi, ať má super tátu, na kterého je hrdý. Kdyby bylo nejhůř, nech si pomoci - není to ostuda na naopak! :) Všem dobrý vstup do Nového Roku tím správným směrem. Na začátek abstinence není nikdy ideální čas, ale ten Nový Rok se dobře pamatuje a za rok touto dobou člověk na sebe bude hrdý a šťastný, že se takto rozhodnul. Ahoj :)

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Edna - 01/01/2021 08:42

---

Ahoj všichni, dnes začínám 10. den abstinence. Ráno si tak sedím na balkoně s cigaretou a kafem, všude liduprázdno a já si říkám, jak je to krásné, že nebudu jako mnoho lidí dospávat trhaným a nekvalitním spánkem opici a potácet se celý den s kocovinou, pocení, bolením hlavy a třesem a hledat nějaký zbytek alkoholu na vyprošťováka. Taky mi dochází, že si tělo na střízlivost za tu krátkou dobu teprve zvyká, že je ve střízlivosti zatím poněkud bezradné... Ale zdá se mi, že je každé ráno o něco lepší

než bylo to předchozí. Zjišťuju, že na alkohol nemám chuť, dokonce se při vybavení pachu alkoholu otřásám a zjišťuji, že tělu stačí jen málo, aby si pach alkoholu připomnělo (nikdy jsem si neuvědomila, že i lak na vlasy je cítit alkoholem). Každým dnem je ta ranní nervozita o něco menší, to mohu potvrdit. Ale já vím, že nemám vyhráno a tak opět s pokorou jdu do dalšího dne a opakuju si "jen se nechytit na lákavou vějičku". Dnes je to pochopitelně o to jednodušší, že že je všude zavřeno a já doma nemám ani pivo:-). K benzínce nepoletím, to vím určitě:-O. Přeji všem, kteří zkusili začít- především Simče, která to se mnou kroutí stejný počet dnů, i oběma pánům, co psali příspěvky, že mají či čekají miminka- vydržte! Přesněji řečeno VYDRŽME! Zdraví Edna

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Simona - 01/01/2021 09:22

---

Edno super!!!

Jsi moc šikovná a jsem ráda, že v tom "jedeme" spolu :)

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Edna - 01/01/2021 10:11

---

Něco malinko o mně, řekla bych, že leccos máme se Simi společné. Já nepila do svých 43 let téměř vůbec, prakticky sem tam jen ze slušnosti, nikdy mi to nechutnalo. Pak jsem na své vlastní přání požádala o rozvod, nebylo to jednoduché, ale manžel násilník a psychopat ničil celou rodinu, bylo to vysvození pro nás všechny, včetně mých v té době už téměř dospělých dětí. Prožívala jsem den co den hroznou nervozitu. A to si tak jednou jdu po městě s kamarádkou a říkám jí o té nervozitě a ona: tak pojď, dáme si někde panáka, ať se trochu uvolníš. Vůbec to nemyslela špatně, ona není žádný pijan. Ale mně tehdy po tom prvním panáku, kdy se mi po těle rozlila úleva, něco v hlavě přecvaklo. Takže druhý den už sama doma- jeden panák, no když si dám druhého, bude ještě líp... A tak to začlo. Zprvu moje alkoholu nezvyklé tělo alkohol odmítala zvracela jsem. Pak si postupně začlo zvykat až tak, že během těch 5 let mého pití na mně 4-5 nebylo vidět, fungovala jsem, byla jsem veselá a v pohodě. Jenže pak už nestačilo ani 4-5, propila jsem se k téměř půl litru vodky obden. Přitom pít nemám důvod. Mám prima dospělé děti (před nimi jsem se to snažila maskovat, ale ví to, několikrát mi domlouvaly), mám práci, která mě baví, mám fajn přítele, i když spolu nežijeme. O mém pití věděly prakticky jen mé děti. Ráno jsem se vždy nějak do práce posbírala, ale bylo mi hrozně. Po posledním tahu, kdy jsem sama vypila cca 12 panáků a měla regulérní okno, jsem se svěřila mámě. Nechtěla jsem, ale komu jinému, že... Hodně mi pomohlo to přiznat. A začla jsem intenzivně pročítat příběhy z tohoto fóra, ty starší i ty nové. Zjistila jsem, že ten kolotoč prožívá každý nachlup stejně a že nemůže pomoci nikdo jiný, než já sama. Snažím se říkat si, ne NECHCI pít, ne že NESMÍM pít... Po novém roce se cystám navštívit AA v našem městě. Je mi 48 a jsem ze středních Čech. Strašně moc chci vydržet. Snažím se zaměstnat nějakou fyzickou práci, úklidem, vařením, procházkami se psy... Jako podporu beru slabá antidepresiva a pak už jen 2x denně magnesium a B komplex. A rozpustné C. Když je nejhůř, tak půlku Rivotrilu, ale s tím šetřím, max tu půlku jednou za dva dny. Jednou jsem si dala Rivotril na alkohol a omdlela jsem, no hrůza. Doufám, Simi, že sem budeš i nadále a chodit a budeme se vzájemně podporovat. Jak se cítíš dnes, desátý den? Já se přiznám, že na alkohol chuť nemám, jen ta ranní nervozita tu stále je, takové vnitřní napětí, ale přijde mi, že je to každý den o kousíček lepší.

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Petr Hrdlička - 01/01/2021 11:04

---

Simona napsal:

Petr Hrdlička napsal:

Silvestr mě letos paradoxně netrápí, protože loni jsem o silvestru abstinovat a zjistil, že to byl můj nejlepší silvestr za posledních mnoho let. Vždy jsem o silvestru pil jako duha, někdy až do úplného kolapsu, protože jsem chtěl přebít depresi, která na mě v tento čas vždy doléhá. Ale loni jsem si uvědomil, že alkohol tu depresi ještě prohlubuje a abstinování je v tento den to nejlepší, co mohu udělat. Takže zítra v pohodě.

Na mě teda na Silvestra padá depka max.z toho, že bych měla plánovaně pít jako ostatní. Jako proč? Konec roku. A co? Posranej den, jako každéj jinej..

Petře, abstinování POUZE v tento den je ti úplně na ho...

Simono, já neměl v plánu abstinovat jen na silvestra, začal jsem abstinovat 29. prosince a hodlám dál pokračovat. Beru to tak, že poslední alkohol jsem měl 28. prosince a další už nechci a ze silvestra nedělám žádnou vědu, pouze je to den, kdy mám blbou náladu, protože všichni se snaží tvářit, jak je všechno super a na povel se snaží být šťastní a veselí. Hodně alkoholiků chce skončit s alkoholem na sivestra, ale mně je úplně jedno, jestli to je silvestr, nebo 28. prosince.

=====

## Re: Silvestrovský absták

Vložil Edna - 01/01/2021 11:10

---

Já se včera vyhnula všeobecnému veselí, malinko mě pobolívá v krku a kašlu, tak jsem se rozhodla večírek bojkotovat a zůstala doma sama se psy. V 10 jsem zalehla bez alkoholu a dnes nemusím mít výčitky. Venku před domem máme kontejner na lahve, každou chvíli to tam cinká a určitě to nejsou flašky od mlíka. 28. prosinec je na začátek abstinence stejně dobré datum jako kterékoli jiné. Drž se!

=====