

## Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Milan - 14/01/2014 20:24

---

Zdravím všechny místní.

Je mi 30 let a od svých 20 let jsem pravidelně pil alkohol několikrát týdně. Před 5 lety jsem přestal pít pivo a přešel na víno, které jsem zhruba před 3 rokama začal pít ředěné s vodou - zvyk z dovolené. Z počátku jsem pil 2 skleničky, pak 3, a poslední 2 roky skoro láhev cca 5x do týdne. Přišlo mi to "normální". Vždyť to potřebuji jako relax po práci atd. Všiml jsem si na sobě, že ikdyž mi víno nechutná, líbí se mi "ten pocit lítání", ta první šlupka do hlavy pak už to bylo jen doplňování. Nikdy jsem nebyl na mol, nikdy jsem neměl výpadek.

Začal jsem si všímat poznámek okolí. Když se v televizi mluvilo o "alkoholizmu", dělal jsem že neslyším. Abych se napil, snažil jsem se často někoho brát sebou do vinotéky, abych nešel sám. Když lidé kolem mě dopíjeli první skleničku, já už měl druhou, často i třetí na stole. Stop stav jsem měl po sedmičce, víc už mi nedělalo dobře a ráno bych nemohl řídit.

Z hlediska osobního života to mám celkem bezproblémové. Mám dlouholetou partnerku, stabilní práci aázemí. Nikdy jsem kvůli pití nepřišel pozdě do práce.

Za těch 10 let jsem nikdy neměl pocit, že bych měl přestat. Až do 1. 1. 2014. Vrátili jsme se ze silvestra a uvědomil jsem si, že jsem byl neoficiálně vyhlášen za druhého největšího pijana. Ten první byl docela slušný alkoholik, což mě upřímně vyděsilo. Začal jsem tedy hledat informace, jak se pozná alkoholik atd. Náhodou jsem narazil na tyto stránky a velmi upřímné zpovědi místních lidí. Byl jsem zhrozen, šokován, dojat, motivován.

Uvědomil jsem si, že alkoholismus je stav mysli. Začal jsem vzpomínat, proč jsem začal pít, co byl spouštěč. Byl to můj problém sám se sebou, který jsem již dávno vyřešil.

Rozhodl jsem se tedy, že přestanu pít. Dnes je to 14 dní. První 2 dny jsem velmi často na alkohol myslel. Ne během dne, spíše večer. O to těžší to bylo, když v lednici stále plno vína. Po prvním týdnu myšlenky na víno odezněly a začal jsme malinko cítit, že se už nepřemámám, abych nepil, jde to tak nějak samo. Již jsem byl 2x ve společnosti, kde se pilo a naprosto bez problémů.

Dnes mi přítelkyně poslala dlouhou sms, že mi děkuje a podporuje mě. Sama se napije max 1x týdně jednu skleničku, většinou v restauraci u večeře. Byla to pro mne obrovská motivace, další utvrzení v tom, že co dělám je dobré pro nás všechny.

Můj stav mysli je nyní velmi vyrovnaný, jsem 100% odhodlaný. Držte mi palce.

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Liba - 15/01/2014 05:04

---

Vydrž. Máš nakročeno k problémům, sousta lidí ti nic neřeklo, ale vidí. Sám sebe nevidíš, neslyšíš, když popíjíš. Budeš se divit, jak jde nepít a dobře žít. Jsi nemocný, alkoholik. Važ si přítelkyně, má tě ráda. Kdyby nastala krize, zajdi na AA. Nebo tam běž, kup si knihy, co mají, hodně se poučíš.

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Milan - 16/01/2014 20:40

---

Děkuji za upřímná slova, která každý alkoholik potřebuje slyšet. Víím, že to dokážu, protože stejně jsem byl přesvědčený kdysi, kdy jsem se rozhodl zhubnout a povedlo se 15 kilo a ty také udržuji dole. Všem na kterých mi záleží jsem se svěřil co nyní podstupuji a podpořili mě, věří mi. Už jen to, že je nechci zklamat mě nutí vytrvat. Dnes je to 16 dní a cítím se skvěle.

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Liba - 17/01/2014 05:24

---

Přestávej pít kvůli sobě, pak až kvůli jiným. Zajdi na ty AA kup si Modrou knihu najdeš tam plno příběhů alkoholiků, cesty, jak se přestávali pít, pomůže ti, nebuď na to sám, máš sice bezva příbuzné, podpoří tě, ale nerozumí tvé nemoci. Přeji výdrž, bude dobře, určitě.

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Abstinence - 29/01/2014 22:18

---

Dnes je to 30 dní, co abstinuji.

Přiznám se, že nepít se stalo samozřejmostí a to jsem již byl u hodně příležitostí, kdy jsem mohl ale ono mne to ani nenapadlo. Nepřemáhám se, je to automatické. Díky nepití jsem začal více pracovat, i večer. Začal jsem sportovat a více číst. Svět je najednou jasnější, mám víc energie.

Jsem moc rád, že zrod myšlenky přestat pít se zrodila zde.... na fóru, které má pomáhat, radit, vracet zpátky do reality.

Díky

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Liba - 30/01/2014 05:29

---

Zatím buď ve střehu, alkohol čeká, ozve se! Pak si uvědom , jak je střízlivost hezká. Nedej se.

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Milan - 25/02/2014 22:53

---

Dnes je to 55 dní co jsem zahájil abstinenci.

Před 14 dny měla přítelkyně narozeniny, tak jsem v rámci přípitku měl během týdne 2x 1dcl šampaňského. Čekal jsem explozi v hlavě a následnou pitku, ale nic takového se nedostavilo. Necítím, že bych se přemáhal, tak jak nyní funguji mě přijde naprosto normální. Při každém ohlédnutí zpět se zastydím a uvědomuju si, jak špatně to mohlo skončit.

Ohledně přípitku - myslíte, že jsem udělal chybu?

=====

**Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.**

Vložil Liba - 26/02/2014 05:11

---

Chyba jsi udělal, protože si nyní myslíš, jak jsi to ukočíroval, za pár dní to zkusíš znovu, když se nic neděje!! , rozpiješ se zase. Je to dávno ověřené, vyzkoušené.

=====

**Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.**

Vložil Liba - 26/02/2014 08:48

---

Oprava, Chybu jsi.....píšu a ještě spím.

=====

**Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.**

Vložil Karel Preisler - 26/02/2014 10:40

---

Ahoj Milane. Píšeš že jsi zahájil abstinenci. Abstinence neboli zdrženlivost je vzdání se věci nebo činnosti, která způsobuje požitek. Pokud jsi zahájil abstinenci od alkoholu, je i panák sektu porušení abstinence.

=====

**Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.**

Vložil Milan - 19/04/2014 09:46

---

Dnes je to 108 dní co nepiji.

Za těch 108 dní se toho stalo hrozně moc. Díky čisté mysli se mi daří více v práci a hned je to znát na výsledcích. S přítelkyní se nám velmi rychle zadařilo a čekáme chlapečka, narodí se v říjnu. Abych se o nás postaral, rozhodl jsem se koupit větší bydlení, takže i to nyní řešíme. Jsem si 100% jistý, že s alkoholem by se nic z toho nedělo a děkuji všem svatým, že jsem 1. 1. s pitím "sekl". Děkuji i Vám za upřímná slova a ne pouze neupřímné útechy a zlehčování.

Nemyslím si, že bych byl vyléčen, to připouštím, že asi nebude člověk nikdy, proto alkohol striktně odmítám. Jak se zde píše, lidé vás nechápou, neustále Vás přemlouvají a toto pro mne zásadní rozhodnutí svým způsobem nerespektují a snaží se změnit. Mám velkou morální podporu v tom malém i přítelkyni! Chci jít oběma i v budoucnu příkladem, proto alkohol v mém životě nemá místo.

Zítřka mám narozeniny, už se mi v lednici chladí rychlé špunty, tak se moc těším na přípitek :D

Mějte se zde dobře a zase za čas se připomenu.

=====

**Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.**

Vložil Liba - 19/04/2014 10:17

---

Milane, blahopřeji k narozkám a vydrž být střízlivý taťka. Díky za hezké zprávy.

=====

**Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.**

Vložil marti - 19/04/2014 13:06

---

Moc děkuji za takovéto příspěvky, z celého srdce ti přeji vše nejlepší, jen samé radosti a co nejmíň starostí :kiss:

=====

**Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.**

Vložil Pavel DD - 22/04/2014 14:34

---

Tak to respekt. Podobné příklady jsou pro mě posilou!

=====

**Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.**

Vložil Justýna - 23/04/2014 22:42

---

Na takové pití v podobě kontrolovaného požívání alkoholu si dávej pozor. Mně se to vymstilo v podobě relapsu. Prostě jsem abstinovala, po několika měsících měla vše na háku... Pak si dala třeba jen přípitek, sklenku, jupí, jak to mám pod kontrolou. Pak jsem se ocitla někde, kde jsem si řekla, jo, dám si dva, tři drinky a uííí, ráno v šest dom... Prostě se ti to zase rozjede. Jen jsem si tím abstinenci rozhodila... Sice jednorázově, ale moc mě to mrzelo.

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Karel Preisler - 24/04/2014 06:17

---

Milane super, jen tak dál. Pokud je pro tebe důležité kolik dní abstinuješ a počítáš si to, měl bys být k sobě upřímný a přiznat si, že ten přípitek byl o alkoholu a dny abstinence si přepočítat. Může ti to ode mě připadat hnusné, ale tak jak mávneš rukou nad sklenkou sektu, můžeš v budoucnu mávnout rukou nad panákem...Pozor na to.

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil marti - 24/04/2014 09:11

---

Popis: RYCHLÉ ŠPUNTY

jsou vyrobeny z přírodních surovin, s vysokým podílem ovocné složky. Lahve jsou potaženy pestrobarevnou bezpečnostní fólií s výraznými dětskými motivy. Dětské "šampáňo"(neobsahuje alkohol) doprovází nejen dětské oslavy a výročí, ale i spoustu dětských her a soutěží po celém světě. Robby cestovatel je s dětmi všude.

Milane takže klíííd, nic přepočítávat nemusíš :)

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Karel Preisler - 24/04/2014 14:13

---

Marti zkus si pozorně přečíst tuto diskusi od začátku a přijdeš na to, o čem mluvím.

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil marti - 24/04/2014 14:43

---

Ahoj! Máte pravdu, jasně že jo, nečetla jsem celou diskusi :)

Takže přepočítat! :)

=====

## Re: Začínající abstinent po 10 letém pití.

Vložil Jana Mertosová - 24/04/2014 16:48

---

Milane, stále svoji nemoc podceňuješ. Vypadá to, že ačkoliv počítáš dny stále koketuješ s myšlenkou na kontrolovatelné pití. Byla jsem jednoho Silvestra v léčebně. Taky jsme si chtěli koupit rychlé špunty. Bylo

NÁM ODBORNĚ VYSVĚTLENO CELÉ NEBEZPEČÍ a pochopitelně náš návrh neprošel.

=====

**Re: Začínající abstinents po 10 letech pití.**

Vložil Milan - 10/11/2014 23:28

---

Zdravím všechny,

dnes jsem si říkal, že jsem dlouho nenapsal, jak mé odhodlání nepít pokračuje. Avízované stěhování v červenci úspěšně proběhlo, takže jsme se zabydleli a čekali na příchod prcka. Ten se nám narodil před 14 dny a už si doma spokojeně hovíme. V práci vše v pořádku, vedení si všimlo změny díky nárůstu výkonosti a ví, co za ní stojí. Překvapilo je, že jsem problém vůbec měl, což mi potvrdilo, že o většině alkoholických okolích vůbec neví. No a teď asi to nejdůležitější - alkohol. Toho jsem se do dnešního dne nedotkl. Příležitostí bylo přehršle, ale jsem prostě pevně rozhodnut, že nemá v mém životě místo. Jde to i bez něj, a to mnohem líp! Přeji pevnou vůli všem, kdo chtějí učinit stejné rozhodnutí. Není to jednoduché, ale ten výsledek stojí za to!

=====