

## Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 28/03/2014 12:49

---

Dobrý den, v první řadě se omluvám za založení dalšího vlákna, ale nedokázal jsem se rozhodnout, na které zdejší navázat, abych někomu náhodou "nespamoval" v diskusi.

Chodím sem na www.alkoholik.cz od září 2013, po té, co mě opustila přítelkyně, když jsem jí v opilosti napadl. Tehdy jsem si uvědomil, že s mým pitím asi nebude všechno v pořádku, když několik let mám denně 2 až 3 piva a lahev vína. Rozhodl jsem se stát se "Kontrolovaným konzumentem". Začal jsem tím, že jsem - dle rady pana doktora Nešpory - zkusil 30 dní nepít. Pohoda, říkal jsem si... vydržel jsem 13 dní. O té doby se pokouším dostat pití pod kontrolu. Když vydržím 3, 4 dny nepít, atk si řeknu že už to mám pod kontrolou koupím si svojí dávku (2 piva a sedmička vína) a namlouvám si, že to je OK. Jenže pak vydržím den, zkracuje se to. A bohužel, když mám v sobě alkohol mění se mi radikálně osobnost, jsem agresivní :(.

Včera jsem si přiznal tvrdou pravdu, že kontrolovaně pít nedokážu. Začal jsem abstinovat, rád bych trvale, ale k doktorovi nebo psychiatrovi chodit nechci. Vaše zkušenosti zde an fóru mi dodávají sílu, díky

---

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 28/03/2014 12:55

---

Ještě pár údajů - je mi 40 let, a piji pravidelně minimálně 15 let. Začalo to nenápadně, každý večer dvě pívka desítky. Pak po dvou letech jsem přisedlal na dvanáctky. Pak přidával tvrdý alkohol, denně 4 dvanáctky a 4 až 5 panáků. Po několika letech jsem si přiznal problém a přestal tvrdý alkohol pít úplně. Začal jsem zase jen cca 3 desítky večer, víc ne. Ale postupem jsem k nim přidal i lahev vína...a takhle jsem to jel tak 4, možná 5 let v kuse a namlouval si, že tím, že jsem dokázal přestat pít tvrdý alkohol, tak jsem si dokázal, že alkoholik nejsem :)

---

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Liba - 28/03/2014 13:30

---

Je úplně jedno, co piješ, vše je alkohol. Dobře víš, že za pár dní už budeš pít vše, hodně, nekontrolovaně. To, co chceš, je fuk, alkohol tě ovládá, proto řeš svou závislost s odborníkem, nebo na AA, sám to nezvládneš, už jsi to zkoušel, víš, že se to nezdařilo. A vůbec neoddaluj pomoc.

---

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 28/03/2014 13:59

---

Tak tím, že jsem si přiznal, že nedokážu kontrolovaně pít a musím 100% abstinovat je doufám první krok. Když to nezvládnou sám, tak pomoc vyhledám. O AA jsem uvažoval, v našem městě snad i působí

---

a schází se pravidelně, ale mám rozpaky je kontaktovat - co jsem četl tak hodně mluví o Bohu a tak a úplně nevím, co si o tom myslet, na modlení nejsem... :)

=====

### Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Liba - 28/03/2014 14:35

---

Ano, přiznal jsi si to, což je jen dobře. A je pravda, že slovo Bůh v AA je často vyslovován, ale-tak jak ho cítíme my sami, může se nahradit andělíčkem strážníčkem, přírodou...doporučuje se věřit v něco, je silnější než já, určitě se víra v Boha nevnucuje. Však je zkus, neděj úsudek hned, všimni si lidí, že dokáží být střízliví, několik let, žijí hezky...je to pro každého motivace, ukázka, že to jde.

=====

### Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 28/03/2014 14:50

---

Popřemýšlím o tom... al eprijde mi hloupé jen tak přijít mezi cizí lidi

=====

### Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 28/03/2014 15:12

---

Pavle Předsudky spláchni, neřeš Boha, řeš pomoc kterou potřebuješ. Najdi si AA co nejbliž (máš u každých skupin AA kontakt na některého z členů z příslušné skupiny). Zavojej na ten příslušný kontakt té skupiny, která je nejbliž a domluv si s ním schůzku. Tím budeš vědět že tam máš jít, že tě tam někdo bude čekat, že tě uvede a ujme, tak aby ses před ostatními necítil tak blbě a zbavil se strachu. Každý z nás tam zavítal zcela poprvé a navíc všechno je jednou poprvé.

=====

### Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 28/03/2014 15:29

---

použít můžeš horní lištu těchto stránek. Najed' na LÉČBA a pod ní na ANONYMNÍ ALKOHOLIKY MÁŠ TAM SKUPINY I KONTAKTY U KAŽDÉ. A především neposlouchej svoji hlavu-bude ti chtít nakecat spoustu nesmyslů a stavět překážky všude-hlavně tam, kde je pomoc. To se bude bránit jenom tvá pýcha a ego. Ty tě chtějí přesvědčit o tom, že to zvládneš. Právě tato oblast každého alkoholika je pitím zasažena nejvíce. Na předsudky se vykašli trpěli jsme jimi všichni.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 28/03/2014 15:29

---

Děkuji za podporu, zváším to. A co se tam na setkáních dělá? Abych tam ještě nepotkal někoho známého, třeba z práce - to by byl trapas :)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 28/03/2014 15:40

---

To by nebyl trapas, bylo by to fajn. Měl by jsi v práci aspon' někoho, kdo si přiznal stejný problém a chce to změnit. Chodí tam lidé, kteří mají stejný problém. Sedneš na prdel a můžeš promluvit jestli budeš chtít, mít tu potřebu, nebo jen poslouchat. Napřed se čte o čem AA je, potom se čte nějaké téma, můžeš hovořit k němu, pokud tě to osloví, nebo o sobě, pokud budeš chtít. Máš možnost si spoustu věcí ověřit jinak, než vlastním propitím nebo upitím, máš možnost si hodně věcí, na které bys sám nepřišel uvědomit, přiznat. Máš možnost UPEVNŮVAT SVOJE ROZHODNUTÍ NEPÍT A STAVĚT NA NĚM SÁM SEBE, OVŠEM UŽ JINAK

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 28/03/2014 15:43

---

OK. Zkusím najít na netu, jestli u nás vě městě opravdu jsou a kde a kdy se schází

...tak jsem to našel. Trochu mě děsí, že se schází v modlitebně českých bratří, ale zkusím jim nejprve zavolat

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 28/03/2014 15:51

---

TY JSI ZE zLÍNSKA?

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 28/03/2014 15:53

---

Kladno

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 28/03/2014 15:56

---

Na to,kde se schází nekoukej.Protože to není žádná neziskovka hledají se místnosti především tam,kde je minimální cena za pronájem,nebo žádná.Tam,kde si uvědomují,že lidi alkoholici potřebují pomoc a přiznávají celorepublikový problém s alkoholismem a s pitím.Tam,kde nám pomoci chtějí,či nabízí.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 28/03/2014 15:57

---

Dobře, skoro už jste mě přesvědčili :-)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 28/03/2014 16:04

---

Každopádně napřed zavolej.Mrkla jsem tam taky a co se týká Ostravy,to má DR.Mlčoch dobře.Jsem teď v doléčováku v Brně a adresy, které má uvedené nesouhlasí.AA Brno zřejmě opomenulo oznámit změny adres.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Liba - 28/03/2014 21:26

---

Z Kladna máš blízko do Prahy, tam máš asi anonymitu zaručenou, u Vás je menší skupina, zajdi i tam, pozdravuj Kordulu.Neboj se, nemáš čeho.Doufám, že se setkáme na sjezdu v Liberci!Poznáš sílu AA.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 31/03/2014 13:09

---

Díky za podporu. Ta Praha zní lépe, ale mohl bych jedině o víkendu, mám v péči syna a jsem na něj sám takže o všední den to je nereálné

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Liba - 31/03/2014 14:09

---

Pavlíku, i o víkendu AA v Praze fungují.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil ko.marti - 31/03/2014 14:53

---

Ahoj Pavle, v Praze jsou AA úplně v klidu, taky jsem měla strach, ale překonala jsem to a teď mám bezvadnou "sponzorku", která je mi velkou oporou. Stačí se jen odhodlat. Každý den v 17:30, adresa Na Poříčí 16, jen v neděli od 19:00. Držím palce!

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Karel Preisler - 01/04/2014 05:34

---

Ahoj Pavle. Přesně ve tvém věku jsem nastoupil čtyřměsíční léčbu. Po ročních pokusech přestat, jsem došel k závěru že mám jen dvě možnosti - léčebna, kde budu nějakou dobu izolován od alkoholu a snad tam přijdu na to, jak bez alkoholu pokračovat v životě, nebo smrt. Nechtěl jsem už všem kolem sebe jen ubližovat a naprosto jsem ztratil smysl života. V léčebně jsem se znovu naučil si věřit a teď dva a půl roku nepiji. Určitě na ty AA zajdi, ale pokud ti to nebude sedět, hledej pomoc i jinde a vůbec nevyklučuj tu možnost ústavní léčby. Docházení na AA, pak můžeš využít jako formu doléčování. Konkrétně já na žádného Boha nevěřím a s velkou pokorou říkám, že jen víra ve mě samotného mi dala sílu přestat. Na AA jsem nikdy nebyl, tak nevím jak to tam chodí. V tom ti neporadím. Prostě jsme každý jiný, ale přestat můžeme všichni. Jen přijít na to, JAK NA TO. Každopádně je super, že jsi se odhodlal a napsal jsi sem. Tím psaním se naučíš o své nemoci komunikovat a to je důležité. A to, že jsi založil toto fórum je taky bezva, protože se občas setkám s lidičkama, kteří po nějaké době abstinování (třeba i několik let) dojdou k přesvědčení, že jsou vyléčení a zkouší kontrolovaně pít. Neznám nikoho, kdo by do toho nespádl úplně stejně, jako před začátkem abstinence. Závislost je bohužel celoživotní záležitost. Držím palce

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 02/04/2014 11:35

---

Ahoj, děkuji za podporu s laskavá slova. Po týdnu abstinence (k mému překvapení) se cítím mnohem lépe, dobře spím a přešly mě deprese. Začal jsem chodit běhat, včera už jsem dal 10 kilometrů :) Najednou mám spoustu volného času :)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Liba - 02/04/2014 12:34

---

Tak vydrž, využij volný čas ke svým koníčkům, vychutnávej střízlivost. Díky, potěšil jsi mě.

=====

### Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 02/04/2014 14:29

---

Pročetl jsem i knížky od pana Nešpory, co jsou tady ke stažení, a i tam doporučuje vrhnout se na jakékoliv aktivity, které nám odvedou myšlenky od alkoholu. A fakt to funguje. Například jsem začal hodně číst, jednu knížku za druhou :)

=====

### Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil ko.marti - 02/04/2014 15:08

---

To je sice pravda, ale ono je nejtěžší si udržet to nadšení...

=====

### Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 03/04/2014 11:18

---

Jojo, počáteční nadšení je u všeho stejně silné

=====

### Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil ko.marti - 03/04/2014 15:15

---

knihy, sport a jiné zájmy jsou moc prima, ale musíš si nelézt něco silnějšího, vyššího...co tě bude držet v abstinenci.

=====

### Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 03/04/2014 16:19

---

Hmm...zatím mě nic moc nenapadá :) Kromě toho, že už nechci blízkým způsobilovat to co jsem způsobil

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 03/04/2014 16:52

---

To je fajn, že si to začínáš přiznávat. No a co ty? Ty sis neubližoval svým pitím?

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Tomáš - 03/04/2014 19:03

---

nepil jsem asi 3 mesice dokonce jsem zacal chodit behat ale vsechno je pry na nocni jsem mel mensi konflikt a od te doby tyden kazdy den asi 7-8 piv uz jsem si bral i volno pomuze mi jedine dozivotni abstinence a treba birel ten muzu

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 04/04/2014 07:08

---

Dnes v noci se mi zdál sen, že jsem si omylem lknul vodky, v domění, že ve sklenici je obyčejná voda. Ihned jsem tom snu začal prskat a cítil se špatně, že jsem porušil abstinenci. A když jsem se probudil tak jsem byl rád, že to byl jen sen :) To je dobré znamení ten sen ne? P.S: vodku jsem nikdy nepil :)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 04/04/2014 07:10

---

Ano, samozřejmě, sobě jsem ubližoval taky...

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 04/04/2014 08:06

---

V podvědomí si utváříš k alkoholu odstup. To je dobře. No a co můžeš? Začít pracovat na tom, jak sis ublížil svým pitím v jeho průběhu. Co to s tebou udělalo? Jestli sis něco sám na sobě pokřivil, jestli u tebe došlo k zvráceným chybám, nebo vedlo k extrémnímu jednání a pod. Je to cesta k sobě samému.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 04/04/2014 08:56

---

ALkohol mi změnil osobnost. I když jsem se už několik let neopíjel "až do dna" - měl jsem svoji každodenní hladinku kterou jsem nikdy nepřekračoval - tak hlavní problém v mém pití spočívá v tom, že už po dvou, třech pivech se mi mění osobnost, začnu být zlý, útočný, s postupující "hladinkou" agresivní. A stačilo mi čím dál méně alkoholu na nastartování "pana Hyde"...

Ale tím, že jsem si dokázal říct každý večer dost a nikdy nevypil více než dvě piva a lahev vína tak jsem to sám pro sebe bral jako důkaz, že mám alkohol pod kontrolou. Tohle jsem si namlouval několik let.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Liba - 04/04/2014 11:09

---

Alkoholické sny, jasný alkoholik. Tak se drž, nebo bude moc zle.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 04/04/2014 13:45

---

Nestraš, já myslel že alkoholik ještě nejsem, jen pijan! :) Ale je fakt, že se mi občas při abstinenci zdají sny jak třeba čepuju pivo

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Liba - 04/04/2014 14:34

---

Proč strašit, to jsou fakta, nemá cenu si lhát, hrát na něco lepšího, prostě nemocný mozek reaguje. A tělo varuje.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 04/04/2014 14:46

---

No, asi jo... každé odpoledne tak kolem druhé hodiny mi začne hučet a zvonit v uších, někdy mi i začnou hořet tváře... to asi také bude projev abstáku, co? :(

Ale zatím necítím žádné silné nutkání se napít, naopak se každý den těším na to, jak se večer vyspím a ráno se probudím svěží

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 04/04/2014 18:32

---

Mám podobné stavy.Pomáhá mi na to kousek něčeho sladkého čokolády nebo oplatek.Nikdy jsem na sladké nebyla.Nicméně v dobách,kdy jsem nepila jsem na sladké přešla.Myslím,že tělo si zvyklo na vyšší dávky cukrů, které alkohol obsahuje.Tím si to vysvětluju a jednoduše v takových chvílích něco zobnu.A osvědčilo se mi to.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 05/04/2014 07:16

---

A víš že máš asi pravdu?! Já sladké nejedl snad 20 let, a čokoládu jsem neměl rád vůbec, ale co abstinuju tak na to každý den odpoledne dostávám chuť :) Včera jsem si třeba dal Disco sušenky- ty jsem měl maposled někdy na střední :)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Liba - 05/04/2014 08:01

---

Hlavně, že to není alkohol. V tom je cukru hodně.Dej si!

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 01/07/2014 12:33

---

Zdravím, asi už to tady několikrát zaznělo, ale v rámci svého odvykaní a regenerace těla a duše jsem i já začal užívat "obyčejný" B-komplex forte a Hořčík a pozitivní účinek hlavně na psychiku mě doslova šokoval. Doktorka mi řekla, že první dva měsíce mám brát B-komplex a Hořčík každý den. Nevěřil bych, že jsou to tak účinné léky!

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 01/07/2014 21:05

---

No,šikulka.V převážných léčebnách tímto způsobem napomáhají k zregenerování těla zdevastovaného z pití.Napomáhá to také mozku a psychice.No s lidskou duší je to mnohem zdlouhavější proces,který vyžaduje ochotu, upřímnost,trpělivost a vytrvalost.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 02/07/2014 08:10

---

Je to tak. A pomáhá mi sport - běháma chodím cvičit. Z 92 jsem zhubnul na 80 :-)  
Nejhorší jsou ale ty ataky bažení :( To mi úplně vypíná mozek :(

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Jana Mertosová - 02/07/2014 08:24

---

Beť to jako součást své nemoci a v takových chvílích pomáhá vybavit si ty nepříjemné stavy pití. Čím déle budeš schopný vydržet a nenapít se, tím víc se bažení bude vytrácet z tvé mysli. To je úskalí celé nemoci. Protože v těchto chvílích začíná vítězit vlastní přesvědčení, že problém s pitím definitivně skončil a že jsi za vodou. Což ovšem není pravda, ale výmysl chorého mozku, který se začne vyžadovat své dávky jinými způsoby, než jen chutí.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Liba - 02/07/2014 09:11

---

Proto je alkoholismus psychická nemoc, duše je nemocná, vitamíny na ní nezabírají.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 09/07/2014 14:11

---

Nikdy jsem netvrdil, že by vitamíny a hořčík pomáhaly na alkoholismus. Psal jsem, že mi pomáhají na psychiku

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil petrch - 09/07/2014 14:16

---

Magnesium a vysoké dávky vitamínu B se používají při abstinenci i v léčebnách

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 01/09/2014 10:25

---

Musím se pochlubit! :)

Dost často se mi zdá sen o lakoholu a motiv je vždy stejný - dám si pivo nebo víno a pak ještě v tom snu mám depku z toho, že jsem zklamal a když se probudím tak jsem rád, že to byl jen sen.

A dnes se mi zdálo, že jsem si dal do ledničky plechovky s pivem. Jednu jsem si vyndal, chystal se jí otevřít a napít se, ale pak jsem si v tom snu uvědomil, že už nepiju A ZASE JSEM JÍ DO LEDNIČKY VRÁTIL! :-)

Dobře moje podvědomí! :-)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Petra - 01/09/2014 19:36

---

Podvědomí umí.

A v reálu piješ, nebo jsi pašák?;-)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pavel DD - 02/09/2014 08:40

---

V reálu nepiju :)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Anděla noci probděla - 14/09/2014 08:41

---

Teď jsem dočetla tohle vlákno, moc hezký... usmívám se u toho, jak pěkně Pavel píše, a zvládá pití i ve snech. Pašák!..\*palecnahoru\* Pobavilo mě, v dobrém smyslu, fakt.. Zatím mě to nepotkalo,ale kdo ví..

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil patrik - 01/10/2014 21:26

---

cau pavle.jsem na tom podobne jako ty.zvladas to nebo jsi do toho zase spadl.potrebuji inspiraci.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Karel Václavek - 31/07/2016 17:16

---

Pokusy o kontrolované pití jsou pro každého alkoholika tragická chyba. Je nutné mít na mysli, že:  
"Jakmile se jednou okurka stane nakládačkou, už z ní nikdy nestane zpátky zase čerstvá okurka:"

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Dee - 31/07/2016 22:11

---

No proč u každého, když to soudíš jen podle sebe a ostatních, co to zkusili a nezvládli. Tady je potřeba si uvědomit, že do toho tzv. kontrolovaného pití jdeš s tím východiskem, že pít chceš...přizpůsobuješ se alkoholu, tomu, co chce on.... ještě nemáš v hlavě uklizeno. A co tak zkusit to otočit...možnost napít se s tím, že pít nechceš..... Ono je to zdánlivě protimluv,ale výsledek je ten, že nepiješ vůbec.....jen si necháš tu možnost....je to projev tvé vůle...vůle ve smyslu volby.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Ja - 01/08/2016 08:19

---

Dee napsal:

No proč u každého, když to soudíš jen podle sebe a ostatních, co to zkusili a nezvládli. Tady je potřeba si uvědomit, že do toho tzv. kontrolovaného pití jdeš s tím východiskem, že pít chceš...přizpůsobuješ se alkoholu, tomu, co chce on.... ještě nemáš v hlavě uklizeno. A co tak zkusit to otočit...možnost napít se s tím, že pít nechceš..... Ono je to zdánlivě protimluv,ale výsledek je ten, že nepiješ vůbec.....jen si necháš tu možnost....je to projev tvé vůle...vůle ve smyslu volby.

Najbezpečnejšie je \*zamurovať/zazdít\* všetky zadné vrátka a je vymaľované... B)

Alebo si ponechávaš cestu pre únik, ale kam?... do utrpenia (z chľastu)? :silly:

Je to večná hamletova parafráza: "PIŤ, ČI NEPIŤ?"

(Alebo iba chľastať - bez otázok?!?) :P

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Angie - 06/08/2016 11:10

---

Já si myslím, že kontrolované pití jde. Po dvou měsících nepití jsem se před dvěma týdny napila na jedné akci. Z léčebny jsem měla v hlavě zasetý strach se napít. Hustili do nás, že stačí si dát rumovou pralinku a jsme zas tam kde na začátku. Jenže jsem vypila pár piv a nic se nestalo. Neběžela jsem hned druhý den pro flašku. Od té doby jsem nepila zas nic a ani nechci. Napít se na akci jednou dvakrát za měsíc mi přijde naprosto normální. Nenormální bylo kupovat si pití domů, pít několikrát do týdne případně několik dní v kuse. Jediný výsledek toho, že jsem se napila je ten, že už nežiju v neustálém

strachu, že si vezmu kapky na kašel nebo nějaký bonbon, zatmí se mi mozek a propiju týden v kuse (jak se mě snažili naočkovat v léčebně).

Vím, že se do mě všichni pustí a budou věštit, jak do toho zase spadnu. Ale i s tím rizikem jsem sem napsala. A schválně jsem napsala až teď, abych mohla i připsat to, že od té doby nic a úplně v pohodě.

---

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil pert - 06/08/2016 11:50

---

Můj vývoj ke konci alkoéry byl tak- dva až tři roky intenzivního pití, to je flaška tvrdého denně, víc za den jsem nedal. Ne každý den, po třech dnech jsem se cítil přechlastaný a dal si dva až čtyři dny pauzu. Začaly se objevovat větší abstáky, mně se hlavně klepaly ruce, vnitřní třes, bušení srdce a dostal jsem strach. Další rok sem to ovládal, kdesi jsem psal- požil 19 dní tu flaštičku denně. Vydržel sem 54 dnů, pak 146, pohoda, myslel sem si, že mně to nedostane. Dostalo, a jak. Taky to někde na fóru je.

Jed' si jak chceš, třeba se Ti to nestane, třeba jo a pak zas bude možná pozdě.

---

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Ja - 06/08/2016 11:54

---

Karel Václavek napsal:

Pokusy o kontrolované pití jsou...

Je nutné mít na mysli, že:

"Jakmile se jednou okurka stane nakládačkou, už z ní nikdy nestane zpátky zase čerstvá okurka:"

Karol,

zatiaľ čas plynie, v našej 3D predstave, iba lineárne -> vpred.

Učíme sa, že včerajšok sa ne(z)opakuje: nikdy, ani zajtra ani dnes. Naozaj?

Vylučuje to, že absolútne nový zajtrajšok môže svojou novou a vyššou kvalitou celkom prekonať všetky včerajšky (= minulosť)???... :dry:

"Zasad' a vypestuj si novú/triezvu uhorku/konzumenta!" :silly:

Z pijana by to možno aj išlo!?? :p ...Permanentne triezvejúci opilec... Don Quijote všetkých abúzerov a notorikov...

Že by všetky pokusy skutočne zlyhali??? :ohmy:

Viem, že moja cesta to nie je!

Evolúcia zožrala už aj Darwina a alkoholicy sú tu stále, veky-vekov... :p

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Dee - 06/08/2016 13:15

---

Angie, v zásadě souhlasím, mám stejnou zkušenost i co se týká léčebny. Po dvou letech abstinence jsem dostal k pití Pito! Pil jsem to se strachem....a nic. Od té doby uplynuly tři roky, nebojím se pít, ani radlera, ba ani přípitků vínem či šampusem. Pít prostě nechci a nebudu, leč nedělám z toho filozofii či náboženství. Nechodím, ani jsem nechodil na AA, nebo k psychologovi.

J

K Ja...13 roků totální abstinence a na tvém psaní se to podepsalo..myslíš, že ti tu někdo rozumí?

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil pert - 06/08/2016 13:38

---

Každý sme nějaký, já věřím, že Dee a Ja sou úplně v pohodě... ale Angie po znovupřečtení jejich příspěvků nevěřím, myslí si, že byla na dně, to ji teprve podle mně čeká.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pepa - 06/08/2016 13:44

---

Tak, na dně může být i několik metrů bahna, tak je stále kam se propadat :)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Ja - 06/08/2016 16:32

---

Dee napsal:

K Ja...13 roků totální abstinence a na tvém psaní se to podepsalo..myslíš, že ti tu někdo rozumí?

Dee,

"zatím jenom "11. rok"; od r.2005"; včetně... B)

Je předpoklad, že sira Darwina a jeho evoluční teorii \*o vývoji druhů\* znají i alkoholici. Darwin už nežije - jeho teorie je tu pořád, tedy sežrala jej. Teorie si žije vlastním životem dál i bez sira Darwina. :blush:

Druhy se vyvíjejí - alkoholik je pořád alkoholikem, když se už propracoval až na vrchol.

Piják se ještě může zastavit a polepšit. Zda-li transformuje až na konzumenta, toť otázka hodná výzkumu... :)

Abuser a notorik/norek již napořád zůstávají sami-sebou, t.j. kořalové a ožralci. Pod odborným vedením mohou i trvale abstinovat, den po dni...

"Dee, takhle tomu již rozumíš?" :silly:

Ona ta čeština a slovenčina se až tolik neliší, vid'?

(Chce to jenom o kousíček více (za)přemýšlet a méně chlastat!):p

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Dee - 06/08/2016 16:59

---

Jasně, tak už nechlastej

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Dee - 06/08/2016 17:01

---

Darwin se obrací v hrobě.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Ja - 06/08/2016 18:43

---

Dee napsal:

Jasně, tak už nechlastej

Poslušně hlásím: "Provedu!"... :silly: (Již střízlivím.) ;)

(Pivo je dražší a dražší a vláda obluje dál... "co to má padnout?" Kalhoty nebo otěže, sire Darwine?  
..."prý, ohnout - záda a držet krok!") :p

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Milan Smolík - 04/09/2018 19:52

---

O kontrolované pití jsem se pokoušel už stokrát. Doufám, že už tuhle blbost neudělám a zůstanu tentorkát navždy střízlivý.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil MichalB - 04/09/2018 20:06

---

To je hodne smele predsevzeti, plan, prani,cokoli ;-)

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Milan Smolík - 10/09/2018 06:42

---

MichalB napsal:

To je hodne smele predsevzeti, plan, prani,cokoli ;-)

Pokud se nedám hodně směle předsevztí, tak nemám šanci vyskočit z toho kolotoče. A pokud třeba někdy v budoucnu podlehnu, tak chci, aby to bylo co nejpozději. Chci vydržet nepít, co nejdýl. V poslední době už jsem byl otrokem alkoholu a to bylo peklo. Z ostudy kabát, na nic jsem neměl čas, peníze mizely, zdraví se zhoršovalo a v noci mě ze spánku budily noční můry. Prostě už to dál nešlo, musel jsem si dát předsevzetí, že už se nenapiju.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Krtek - 03/10/2018 16:16

---

psychologie.cz "Piti pod kontrolou".

Možno to niekoho zaujme. Niečo medzi úplnou abstinenciou a kontrolovaným pitím v našom "alkoholickom" ponímaní. Sú tam aj iné články k téme Alkohol.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Lída Závišlá - 03/10/2018 22:00

---

Krtku, kontrolované pití je opravdu jen pro lidi, co ještě úplně alkoholu nepropadli. V tom článku, který doporučuješ jsem ale se ale našla v této větě: "Další nebezpečnou formou pití je tzv. sebemedikační alkoholismus, kdy je alkohol užíván např. jako lék na úzkost, depresi, nespavost či stres." Tohle je totiž můj případ.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Milan Smolík - 14/10/2018 07:40

---

Lída Závislá napsal:

Krtku, kontrolované pití je opravdu jen pro lidi, co ještě úplně alkoholu nepropadli. V tom článku, který doporučuješ jsem ale se ale našla v této větě: "Další nebezpečnou formou pití je tzv. sebemedikační alkoholismus, kdy je alkohol užíván např. jako lék na úzkost, depresi, nespavost či stres." Tohle je totiž můj případ.

Taky si myslím, že kontrolované pití je jen pro jedince, kteří je tzv. na hraně, ale ještě to nejsou praví alkoholici. Vzpomínám si, že já jsem tu hranu překročil kdysi dávno, když jsem pil 3 měsíce téměř nepřetržitě. Od té doby už alkohol nezvládám a kontrolované pití u mě nefunguje.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Ja - 14/10/2018 10:32

---

..."kontrolované pitie je iba:

\*oxymoron/(ani ryba ani rak)\* pre akčných alkoholikov." :angry:

(...otázka pre váhajúcich:

"koľko ožranov poznáte, ktorí sa "naučili" tzv.\*kontrolovane/regulovane\* piť?") :dry:

(...a "ako dlho sa vydržali takto týrať?") :blush:

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Milan Smolík - 14/10/2018 15:08

---

Ja napsal:

..."kontrolované pitie je iba:

\*oxymoron/(ani ryba ani rak)\* pre akčných alkoholikov." :angry:

(...otázka pre váhajúcich:

"koľko ožranov poznáte, ktorí sa "naučili" tzv.\*kontrolovane/regulovane\* piť?") :dry:

(...a "ako dlho sa vydržali takto týrať?") :blush:

Máš pravdu, žádného alkoholika, který se naučil pít kontrolovaně neznám. Je fakt, že v praxi můžeme vidět jen dva druhy alkoholiků: ti, kteří svůj alkoholizmus neřeší a chlastají a ti, kteří ho řeší a abstinují.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Pijak - 14/10/2018 15:14

---

Já znám ještě dost, co ho řeší a stejně chlastají.

=====

## Re: Neúspěšný pokus o kontrolované pití

Vložil Milan Smolík - 14/10/2018 22:04

---

Pijak napsal:

Já znám ještě dost, co ho řeší a stejně chlastají.

Když chlastají, tak ho neřeší. Možná mají nějakou touhu svůj alkoholismus řešit, kecají o tom, jak chtějí přestat, plánují si, že přestanou, ale ve skutečnosti nic neřeší. Jediné skutečné řešení je abstinovat.

=====