

## Problém s alkoholem

Vložil Honza - 21/06/2016 21:50

---

Zdravím všechny jmenuji se Honza a je mi 27 let. Resim problém s alkoholem a Prosím vás o radu. Nikdy jsem alkoholu moc neholdoval ale poslední rok je to jako když utne. Nepiju denne spíše víkendy A začíná se to stupňovat. Začalo to posezením u par pivek s prately ale teď je to už přes čáru. Začínám mít tak zlé stavy ze se vůbec neovladam mam okna a nevím co dělám. Je to jako kdybych mel v sobe zlý dvojče vůbec si to nedokážu vysvětlit přišel jsem o přítelkyni a život se mi sesypal jako domeček z karet když jsem strizlivej tak jsem naprosto v pohodě ale jak se napiju Je to jako kdybych se rozdvojil vůbec si nevím rady. Děkuji za názory H....

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Škorpion - 22/06/2016 12:39

---

Cau, Honzo.Napisu ti moji perspektivu. Kdyz jsem si cetl, co jsi napsal, tak jsem si uvedomil, ze presne takhle jsem zacinal ja, ale pred tak sestimi lety. Ted je mi jako tobe, jen o rok vic, 28 let. A uprimne ti mohu ze srdce rict: vyser se na to, kamo. Protoze zatim jsi na tom dobre, jestli chces vsak zazit opravdovy masakry, tak pokracuj. Vis, taky jsem byl dost velky hovado, presne jak pises, take jsem mel "zle dvojce"..dost jsem se rval a ono to donekonecna proste prochazet nemohlo. A ver mi, ze ty okna mohou skoncit vselijak, u mne napriklad treba zachytkou, soudem kvuli ublizeni na zdravi..a vse zbytecne..penize v hajzlu, vztahy v hajzlu a kdyz se to povede, tak muzes skoncit kvuli tem okynkum a naslednym agresivnim vystupum i v kriminale. A hele, ja jsem byl strizlivej taky v pohode, uplnej milacek, hodnej kluk. Casem jsem pochopil, ze ty problemy jsou ve mne a musim je resit, protoze jinak vse u mne ventilovalo prave "zle dvojce"..bohuzel me problemy tim jen rostly. Tohle uz mam za sebou a ted chci s chlastem skoncovat nadobro, protoze nyne uz je to o zdravi, ale na to te malokdo upozorni, moc se o tom nemluvi, na to jsem si musel prijít sam. Myslim, ze ty do toho teprve zacinas padat a je super, ze jsi sem napsal a uvedomujes si svuj problem. Jsou tady dobry lidi, kteri nabizeji rady a podporu a sdileji plno svych uzitecnych zkusenosti. Zkus proste nepít a fakt uvidis, ze vse bude lepsi..a domecek z karet postavis znova a ver mi, ze strizlivymu se ti ten domecek bude stavet lepe!

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 22/06/2016 17:00

---

Ahoj moc ti děkuji za podporu a upřímnost cením si toho. Je to pro mě dost Velká vzpruha, a jsem rád že se tu najdou lidi kteří mě opravdu chápou. Poslední dny pro mě opravdu nejsou jednoduchý 4 dny jsem nepil a cítím se pod psa. Všechno mi začlo docházet a topim se ve vycitkach depresích nespím nejím no prostě hnus. Ale překonat to musím nebo se s toho nevyhrabu rad bych vrátil čas ale to bohužel nejde vůbec si nedokážu vysvětlit kde se to ve mě bere tolik zla a hnusu. Každopádně sem budu psát dal jak se mi daří a jak to zvládám. Ještě jednou mockrat děkuji za podporu hned je ten den o něco světlejší :-)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Včelař - 22/06/2016 17:32

---

Čau Honzo,

jsi zřejmě v poločase alkoholické kariéry. Takovej dorostenec. Někde jsem četl rozhovor s lékařskou z nějaké léčebny a ta řekla, že závislost se nevybuduje hned. Řekla: Typickej pacient je pětatřicetiletý chlap, kterej začal popíjet ve dvaceti a pak se to vyvíjí zhruba patnáct let, než z jakéhokoli důvodu bezradný člověk vyhledá pomoc... Sedm let kalíš, sedm let máš před sebou než se dostaneš do toho správného pekla. A že se tam dostaneš na to vem jed - pokud budeš dál pít. Naše příběhy jsou jako přes kopírák. Nač čekat. Chceš to dotáhnout tak daleko jako někteří tady z nás? Až si opici bez okna skoro ani nedovedeš představit, až budeš plakat nad tím, proč jsi sám, proč Tě žádná nechce, až budeš ráno po tahu více překvapenej, když se vzbudíš nezechcanej, než, když tomu bude naopak. Až svůj bioritmus postupně převedeš na noční režim, až budeš pít už jen proto aby jsi zapomněl, že se stydíš za to, že piješ. Až začneš koukat na stromy ne se zájmem o botaniku, ale se zájmem, jestli Tě unese větev na které se budeš chtít zhoupnout. To a ještě více zlého Tě všechno čeká, když...

Nekoukej na abstinenci tak, že už nemůžeš pít. Koukej na ní tak, že už N E CH C E Š pít.

Máš možnost volby pít, nebo žít. Je to jen na Tobě. Máš štěstí, že to začínáš řešit celkem brzo. Ale o to to bude pro Tebe těžší. Mám pocit, že my, kteří jsme si to všechno výše napsané prožili to máme mnohem znažší. Alespoň já ano.

Hodně štěstí.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 22/06/2016 18:20

---

Včelaři díky.. ano je to pro mě dost těžký nikdy sem si nedokázal představit že se do takový situace dá spadnout tak lehce. A o to je to pro mě horší protože kolem sebe nemám lidi kteří by mě vyslechli nebo by se mnou trochu cítili. Díky svému chování mě všichni odepsaly proto jsem se obrátil sem na vás. Sám bych to asi nezvládl. Ale dobře mi tak za chyby se plati... bud se sebou něco udělám nebo to nedopadne dobře a větev si opravdu hledat nechci. JÁ UŽ NECHCI PÍT! !! dekuju za podporu jste skvělý lidičky :-)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Sochař - 23/06/2016 17:21

---

S téma agreskama-co jste si tu psali se Škorpionem velmi dobře znám. A samosebou je mi teď až stydno. Ale znám dobře i rvačky, kočkování, mužský napařování, o to víc, že jsem z vesnice, kde se to vždy bralo-takňák jako z Josefa Lady, kluci z Horní, kluci z Dolní-a občas se trochu zmydlit přišlo hned po pubertě. Tancovačky, koncerty, mejdany, fakt to z odstupů beru s klidem, ale bacha: ono až časem v alkoholický zoufalosti to přijde fakt nebezpečný, asociální, kriminální. Moc si pamatuju, jak mi jednou

ožralýmu po strkačce na baru jeden podobný pitomec, jako já na smrdutým hajzlu ukazoval bouchačku a mě pak střízlivému došlo, že člověk ani neví jak, ale může se posunout někam do pekel, ke gangům, hovadům, fakt násilnictví. A to v nás probouzí chlast to mužský zvíře, stejně jako z opilejch holek se stávají kurvičky, pardon, že takhle píšu, ale jak jinak?

A kdo v sobě holt má toho pračlověka, ať se dá třeba k Cizinecký légii, vypadne teda někam, kde se opravdu válčí, když mu to nedá, tyhle možnosti tu sou.

Agresky probouzený pitím jsou odporná ubohost, našťěstí jedna z těch věcí, který mne natrvalo odrazují.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 23/06/2016 18:11

---

Přesně tak je to ubohost. A rozhodne už to zazít nechci. Tak nějak sem se smiril se vším co sem způsobil i když to psychicky ještě moc dobrý není časem se to podá a budu moct pokračovat dál. A doufám že ten Můj druhaj hnusnej klon už nikdy nikdo nespatri. Ano jsem na začátku nepiju pátý den ty zkoušky ještě přijdou ale Já už se prostě nedám. Po tom všem už ne! Když se vrátím zpátky a vzpomenu si kolik zla napáchal je mi na blití. ...m

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 23/06/2016 18:24

---

Sochaři máš nějaký typ nebo trik jak se vyvarovat dalšímu napiti? Víš docela se bojím. Přichází doba grilovacek a venkovních posezení a vecina mych známých pije. A Já mám docela strach ze mě zlomi :-)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Škorpion - 23/06/2016 18:59

---

Zdarec, Honzo. Ted prichazi fakt kruty obdobi..leto..sama teraska, pivecko. Dnes po praci jsem si zrovna rikal..ted bych si dal studeny pivko..to by byla parada. Ale dosel jsem radsi domu a proste si dal hodne studenou limonadu a problem byl pryc..myslim, ze neco v hlave to spusti..nejaka vazba mezi alkoholem a zizni..dost nebezpečna kombinace..musim davat pozor. Jinak, k tomu tvymu problemu..to si pis, ze te budou lamat a prudit..a hlavne pro tebe to bude taky jiny, mozna dost neprijemny, byt strizlivy mezi temi, co pijou. Ja treba vim, ze nyni mam prave problem v kamaradech..protoze kdyz jsi byl pijan, tak jsi kamaradil hlavne s pijany. Takze ja ted prave resim, jak toto zmenit..to znamena delat neco novyho, jinyho, s jiny ma lidma..coz se musi stat tak jako tak, kdyz ted uz fakt nechci kalit. To vis, ja ti nevim, ono kdyz vlastne ted prestavas pit, to bude dost rizikovy navstevovat takovyhle akce. To je jako hrat loterii. Uz vidim ty hladky: Jedno ti neuskodi, jedno si snad se mnou das, neblbni atd. Alkohol je svinstvo..takovej beranek v rousce berancim..hezky zpiva, kdyz ptacka lapa.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Sochař - 23/06/2016 19:08

---

Honzo, tak to je asi ten nejdůležitější dotaz, tohle tady přece všichni studujeme. Myslím, že hlavně proto, abychom se zase nenapili to tady čteme, píšeme sem.

Začátečníci i lidi, který prošli x tou léčebnou. Ti, kteří nepijí čtyři měsíce, jako já nebo i spoustu let, jako třeba Zdeněk.

Já po mnoha letech pokusů nepít (týden i dva měsíce) a zase následného opíjení se a opětovného pádu do bahna tentokrát zvolil Antabus. Dávám si ho 2 týdně a jsem spokojený, je to pro mě brzda, dělá to víc lidí. Většina ale spoléhá sama na sebe, nebo chodí na terapie, k psychologovi, chodí na setkání AA-Anonymních alkoholiků (doporučuju) a podobně.

Píšu jen za sebe, nejsem odborník, jenom alkoholik, který nechce pít a nepije, ale tohle Ti to sdělí asi každý: je na Tobě, jakou cestu si vybereš. Zkušenost je ale jasná: je skoro nemožné v tom být sám, bez možnosti výměny zkušeností, nějakého sdílení.

Přeju Ti vyšlápnutí bez úzkostí a dobrou střízlivost!

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 23/06/2016 20:38

---

Už nejsem sám mám vás a toho si moc cením :-)) jediný co mě opravdu štve a trha mi to srdce je moje přítelkyně. Prostě si to nenechá vysvětlit ani za boha. Je dost těžký vysvětlit někomu že sem to nebyl Já a že takovej nejsem. Že mám problém a snažím se ho resit to mě dostává až na samy dno tohohle svinstva. Nechci o ni přijít ale asi bude lepší nic neříkat dát tomu čas a možná na to přijde sama. Je to dost smutný a těžký. ....

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Včelař - 23/06/2016 20:44

---

Když tu střízlivost začneš studovat a začneš žít střízlivej život, zapojíš se třeba tady do té komunity, nebo AA, tak za pár týdnů už Ti bude vyloženě líto se jen kvůli nějaké ptákovina, která by Ti kdykoli v minulosti byla spouštěčem - tím důvodem proč se zmrskat, se ožrat už kvůli tomu, že bys měl začínat úplně od začátku. Já přestal pít po brutálním období a alkohol se mi vyloženě hnusil. Dneska po pěti měsících se cítím báječně jak fyz. tak psychicky. Učím se žít nový život. Strašně mě to baví. Je to paráda, která stojí za těch pár prvních týdnů odříkání. I toto fórum je pro mě důvodem, proč se mi nechce si cokoli s chlastem začínat. Drobet egoisticky bych i drobet chtěl být příkladem, že to jde. Nějakou tu zkušenost mám, tak se tu o ně i snažím podělit.

Toto fórum ovšem funguje jen v případě, že píšu pravdu...

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 23/06/2016 20:57

---

Tak pro mě určitě příklad jsi :-) A na toto fórum jsem se nepřihlásil abych lhal to určitě ne. Píšu sem protože ten problém mám a snažím se nějakým způsobem vyresit situaci v který se právě nacházím . Chci bojovat. Ne lhat. ..

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Včelař - 23/06/2016 21:14

---

Já nemám nikoho na mysli. Když to dotáhneš do léčebny, taky si budeš psát deníček. Já si též píšu deníček a píšu si ho tady. Podle mě je všechno ohledně závislosti jen o psychice. Alkohol nám dával zapomenout, ale problémy neřeší a psychika jde dolů. Čím dýl a víc piješ tím je to horší. Dostaneš se do začarovanýho klubu a ač pít chtít nebudeš strašně moc, tak pít budeš, protože jsi dole a dole budeš protože piješ. Tak to jde pořád dokola po spirále, která je ovšem zakroucená směrem do hrobu. Holku neřeš. Vyřeš sebe a pak řeš baby. Divíš se, že se s Tebou rozešla? Hochu, když budem optimisté, tak máš šanci kolem jednoho procenta, že už pít nebudeš. Vsadil bys na to, kdybys byl na jejím místě? Riskl bys to?

Mám sedmiletou dceru a věř, že si pohlídám aby její potencionální nechlastal jako její táta. Kdyby to nešlo jinak, radši bych mu zakroutil krkem, než aby musela trpět všechen ten hnus, který k chlastajícimu alkoholikovi patří. Podotýkám, že když já chlastal, tak jsem byl zašitej a snažil jsem se, aby mě nikdy neviděla, čím víc jsem pil tím jsem byl uzavřenější do sebe a na nějakou agresivitu jsem neměl ani pomyslení. Já prostě pil a v tichosti dumal proč to tak dělám. Pil jsem dlouho a pil jsem moc a čím víc jsem pil tím víc jsem nechtěl pít a tím víc jsem se nenáviděl a cíl bádání a dumání proč tomu tak je se vzdaloval. Dneska už to vím, proč jsem pil. Protože jsem byl Č...

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 23/06/2016 21:33

---

To bych asi neriskl. Je to tak nejdřív vyresim sám sebe a pak budu resit ostatní ono by to oboji dohromady asi nešlo to bych u ty flašky sedel hodně brzo. A 1 procento to je sakra málo.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Včelař - 23/06/2016 21:55

---

Léčebny maj úspěšnost udávanou kolem 10ti procent. Jaká může být úspěšnost samoléčby? Ikdyž neléčíme se tu zas tak sami. A koukej na to jedno procento pozitivně. Veškerá hodnota naděje vyjádřená procentuálním číslem, která je vyšší než nula je naděje. Stejně jako jsi měl styl života spojený s pitím, můžeš mít styl života spojený se střízlivostí. Je fakt, že být abstinentem je spíš takovej underground, ale je to fajn.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 23/06/2016 22:20

---

Už bych se chtěl taky cítit fajn. Zatím je to mizérie. ...

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Včelař - 23/06/2016 22:35

---

Už jsme to tu psali dřív o tom, jaké máme my alkoholici vlastně štěstí. Vem si, že někdo má smůlu a diagnostikují mu vtěle nějakého prevíta a řeknou mu, máte šanci 1: 100, že se z toho dostanete. Ten člověk ač by strašně chtěl, tak bohužel to nemá ve svých rukách. To my jo! Stačí jen nepít a jsme z toho venku. Co by za to dal ten první za takovouhle možnost. Je to jen v nás. V každém z nás jestli se z toho dostanem, nebo ne. Neexistuje nic jiného co by Tě donutilo chlastat, když Ty nebudeš chtít.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Sochař - 23/06/2016 22:47

---

Jachacha, bezvadný, tak to jsi mě, Včelaři, zasáhl přímo na komoru a ne poprvý, díky!  
Jasně, nechlastat je dneska spíš underground, to vážně beru a odcházím na lože nejen střízliv ale vyloženě pobaven a nadšen. Dobrou!

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 23/06/2016 23:18

---

Přesně jak říkáš Máme to v rukách. Když se chce všechno jde. Začátky takový situace v který jsem se nebo jsme je asi pro každého stejná. Výčitky apod. Ale věřím ze postupem času to přejde a bude zase líp. Jen musíš chtít. A proto že Já chci udělal sem si takovej plán aktivit protoze užirat se doma fakt nejde. Takže kolo brusle možná zkusím i běhat. Věřím ze se mi určitě udělá líp budu se cítit líp a hlavně uniknu těm špatnejm myšlenkám

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Alhena - 24/06/2016 06:02

---

Zdravím všechny. Jsem tu nová a nevím moc, jak to tu funguje.  
Každopádně "přišla" jsem, protože se potřebuju svěřit.  
Mám problém nejen s alkoholem a situace se stále zhoršuje.  
Začínám občas dělat takové "kraviny", které bych si dřív vůbec u sebe nedovedla představit.  
A nemůžu si teď dovolit nastoupit nějakou intenzivní léčbu, protože manžel nevydělává a musím se snažit já. Kdybych neměla příjem, přijdeme o všechno.  
Poradí mi někdo?

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Sochař - 24/06/2016 11:50

---

[www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10318730018-polosero/214562222000012/](http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10318730018-polosero/214562222000012/)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 27/06/2016 06:49

---

Ahojte. Tak už je to osmy den mojí abstinence a mužů říct že se cítím skvěle :-)) víkend sem zvládl bez větších problémů na zahrádce u grilu a jízdou na kole. I když vidět popíjet svoje kamarády nebylo nic moc chuť byla velika. A přesně jak sem čekal lakali mě dej si jedno to tě nezabije ale Já odolal :-)) dal jsem si pomerančový džus klobasku a bylo mi fajn. Po psychycke stránce už je to taky lepší v klidu usínám a i výčitky se mi zas tak často nevrací. Jsem rád že jsem takhle odstartoval a pevně doufám že už bude jen líp :-)) jinak vas všechny moc zdravím :-)) Honza..

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Andrea Dulova - 27/06/2016 14:53

---

Ahoj Honza, je super ze si to vydrzal, mozes byt na seba pysny. Samu ma caka o par tyzdnov podobna udalost, na ktorej budem musiet odolavat kamaratom... nemyslim si vsak, ze je cesta tam neist, myslim, ze po par takychto akciach ked nebudem pit si proste zvyknu a nebudu ma dalej nutit. pokusenie to i tak bude velke a dufam, ze budem rovnako silna ako ty. drzim ti palce pri dalsom progresse.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 27/06/2016 15:02

---

Vidis, to jsem si myslela taky. Nakonec me nikdo nic nenutil, ani nenabizel, sama sama jsem si dala...

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Škorpion - 27/06/2016 15:41

---

Inu, Santalko, my jsme ti veseli alkoholici, kteri jeste nepadli na uplne dno..vzdy se otrepeme a dame si dalsi pecku. Dnes mne rozesmal Homer v Simpsnech..vedl toho Barnyho na sezeni alkoholiku a jeden z nich mu povida: A Homer se vratil, vidis, ja ti to rikal, ze te alkohol privede az na uplbe dno. A Homer rekl: Pffff, umim klesnout jeste niz. :laugh:

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 27/06/2016 19:31

---

;-) ja videla vcera, jak Barney prestal pit ;-) Taky dobry, clovek se tam najde...Lil do sebe kafe po litrech. Ja nechapu, jak muzu zapomenout, jak mi to vzdycky celkove ublizi, vic a vic. A stejne zas na to skocim, ze to vlastne tak hrozny nebylo a tradá :-(

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 27/06/2016 20:00

---

Andreo Děkuji :-) věřim že to taky určitě zvládneš :-) Šantalko drž se věřim že tvůj čas určitě přijde a karta se otočí :-)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Škorpion - 27/06/2016 20:02

---

Jo, kaficka a rikal: No, alespon na nicem uz nejsem zavislej :laugh: Santalko, zda se, ze mame mezi tim pitim takovy prodlevy, ze nam to staci na to, abychom doopravdy zapomneli na to, jak nam bylo blbe. Jako kdyby se nic z toho nestalo, nas mozek to nejak vytesni? Nebo se nudime, nudime, nudime, az se bublina strizlivosti nafoukne tak, ze praskne?

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Včelař - 27/06/2016 20:17

---

To není nudou. To je závislostí. Mozek Tě přesvědčí, že na tom nejsi tak blbě jako je to prase a tragéd Včelař a spol... Máš to pod kontrolou. Zvládáš práci, máš kolem sebe spoustu lidí, kteří Tě berou ikdyž piješ. Když přestaneš pít, tak to nebudeš Ty. Oni Tě maj rádi takovýho jakej jsi. Piješ sice drobet víc, ale proč bys přestával, když zatím to nějak jde?

---

Neboj s každým napitím do toho budeš zabřehávat víc a víc a bude hůř a hůř. Třeba to jednou pochopíš. Třeba ne.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 28/06/2016 07:03

---

Ahoj včera jsem se cítil tak dobře a spokojene dnes ráno se vzbudím a všechno je úplně jinak. Zase výčitky splín A je mi na nic :-( sedím v práci a brečím jak malej kluk. Vůbec to nechápu takovej obrat k horšímu sem ještě nezazil a mám toho plný kecky. Nejradši bych se nekam zakopal abych nebyl nikomu na očích. Ach jo stojí to všechno za hovno..

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Stopka - 28/06/2016 07:49

---

Honza napsal:

Ahoj včera jsem se cítil tak dobře a spokojene dnes ráno se vzbudím a všechno je úplně jinak. Zase výčitky splín A je mi na nic :-( sedím v práci a brečím jak malej kluk. Vůbec to nechápu takovej obrat k horšímu sem ještě nezazil a mám toho plný kecky. Nejradši bych se nekam zakopal abych nebyl nikomu na očích. Ach jo stojí to všechno za hovno..

Zdravím Honzo,  
co se stalo? Napil jsi se?

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 28/06/2016 08:04

---

Ahoj Stopko nene nenapil jen jsem se ráno vzbudil A nějak to na mě všechno padlo. Nedokážu si to vysvětlit včera mi bylo tak fajn a dneska jsem zase tam kde jsem byl. Je to neuvěřitelný kolotoč. ..

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Stopka - 28/06/2016 08:14

---

Honzo,  
to je život. Ty pocity se střídají, než se vše ustálí. Čekat od nepití jenom happy náladu nelze. Snad v začátcích ta euforie, ale jinak je to cesta do sebe, kde se mění nálady. Když se pije, tak se to nevnímá, je tam jenom myšlení, kdy se napiji. Takže toto vše, ty nálady tím se překrylo předtím tím pitím, kdy se pak něco vypilo a jelo se dál.

Neklesej na duchu a chmury jsou a budou i když se nepije.

To přejde. Jestli ne a bude to sílit, tak já nejsem odborník, takže pak je to zase něco jiného.

Za sebe můžu říct, že jsem si myslela, že když nebudu pít, že nebudu mít problém se sestkání s lidma, ale mám to i tak. Už se s tím vyrovnávám, patří to ke mně, ačkoliv to není navenek vidět co vnitřně prožívám.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Stopka - 28/06/2016 08:45

---

Nevím již přesně kdo , ale někdo tady psal, přirovnal alkoholismus k špatnému programu, viru, který se ti dostane do pc-myšleno hlavy alkoholika.

Ten program nejde vymazat, jenom ho prostě korigovat a když se objeví , tak ho opět smazat.

Já vím, pro někoho to může být divné přirovnání))), ale mě ta myšlenka zaujala. Možná se Ti ozývá ten špatný program, cítíš neklid, nebo ty "chmury" a tvoje tělo žádá to svoje, co obvykle dostalo-chlast, uvolnění a následně opět výčitky...takový koloběh, než najedeš pak časem třeba,možná i na to q na pití denně, kdy už to nejde ani s chlastem ani bez něj. Už tam je to uvolnění čím dále méně a jenom piješ.

Ale ty piješ zatím občas a záklopku asi nemáš?

Ale to je jenom okrajově, těžko přes net soudit co se konkrétně u Tebe děje.

Nicméně, co máš v plánu pro dnešek? Práce a pak?Něco si naplánuj, co Tě potěší a nebude pití.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 28/06/2016 09:15

---

No záklopku opravdu nemám. Je to jako bych byl bezednej. Leju jako hovado a pak cvak a je konec.

Přijde ten druhý a nevím nic ráno se proberu doma a ani nevím jak jsem došel občas pochcanej sedrenej a postupne se dozvídám co se dělo a cumim jak pero z gauče. No a takhle to poslední dobou bylo furt útočil jsem na kamarády svoje blizke a to si neodpustím. Je těžký někomu vysvětlit že jsem to Já nebyl ze to byl ten druhý to zlý dvojče. A tak sem si řekl dost a zatím se držím i když stát se může cokoliv. Ještě nemám ani zdaleka vyhráno. Jinak dnes po práci asi kolo ted jezdím furt docela mi to pomáhá :-) protoze být zavrenej sám doma to opravdu nejde. No a po kole vychlazena kofola tu poslední dobou zbožňuju :-)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Stopka - 28/06/2016 09:23

---

Honzo,

tak se drž))) Vyhráno nemáme nikdy nikdo, si teda myslím, je to už na celý život. Individuální je to jak to kdo zvládá, ale to "vyhráno", to asi nikoliv.

Tak si dnes dej kolu a kolo :)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 28/06/2016 09:44

---

Stopko moc díky :-)) už se zase cítím líp :-)) a pevně doufám že ten boj který svadime bude mít pro každého z nás šťastný konec :-))

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil JanaK - 28/06/2016 09:54

---

Honzo.. abstinovala jsem rok. Stávalo se mi, že jsem se ráno probudila a mít zbraň, prostřelím si hlavu - šílený depky. Zničehož nic. Bezdůvodně. Přešlo to tak po dvou hodinách. Také Tě čeká to, že Ti přijde život tak celkem nudný a nezáživný - ono neustálé řešení kdy a jak se napiju a zvládnání kocovin a abstáků zabere dost času a je to i když hnusný, tak nějak euforický - nevím, jak to nazvat. A najednou to není a musíš se srovnat s tím, že je ten život prostě jiné. Určitě lepší ale aspoň za mne - méně free a záživnej. Nuda prostě. Ať to naplňuju čímkoli - je to - jiný. A asi správný. :)

Hodně štěstí a sil všem

Šantal - moc mne mrzíš, ale na rovinu - s pijícím manžou to nepůjde ať máš pevnou vůli jakoukoli.

Čtu to tu furt, jen jaksi nemám co psát - nepiju, ani nějak nemám potřebu zatím, ač prožívám dost hektický období - držím tu všem palce :)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Stopka - 28/06/2016 10:07

---

Já už to tu někde psala, ale mně se stačilo v začátcích abstinence zeptat obyčejnou větu : Co bude dnes k jídlu? ...a já myslela, že budu "vraždit" :laugh:

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 28/06/2016 10:19

---

A Stopko, co bude dnes k jídlu? :-))

Honzo, to byl v podtatě tenkrát při nepití můj kámen úrazu. Opadla ta počáteční euforie, docházely mi nějaké souvislosti a najednou bylo smutno, prázdné, na nic jsme se netěšila... No ale pak tu někdo psal, že nepít neznamená mít furt dobrou náladu, což mi hodně pomohlo, já to totiž asi tak brala. tak se drž, držme, já se za vás budu i modlit :-))... s rezervou :-))

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Stopka - 28/06/2016 10:35

---

Šantalko... :laugh: bude rychlovka, zapečený baklažán.  
máávám a jdu něco kutit, venku se to vyslunilo a mě to láká se jít opalovat, takže jdu sebou hodit, ať to vše stihnu.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 28/06/2016 10:53

---

Držet se budu zuby nehty A věřím že ta Dobrá nálada určitě dorazí :-) tady na severu se to taky pěkně vybralo svití sluníčko dávám si kafičko a cigaretu a díky vám mám úsměv na tváři :-) jsem moc rád že mě držíte :-) jste opravdu bezva :-)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 28/06/2016 11:06

---

Já se nechci "rouhat", ale snad, snad!!! zase cítím, že bych to mohla zvládnout. Což po mejch výpadech už spíš není. Opět si umím s těšením představit, že si nedám, že mi to nebude chybět, protože si budu říkat: je mi dobře, huráááááá!!A s pohledem na ostatní budu ve výhodě. (Ale to už tady bylo, doslova jsem psala, že jsem si pevná v kramflecích, no to jo, hehe..) Už se docela těším k dr. Ale to je až skoro za měsíc, musím nějak přežít i bez. Mávám všem, užívejte sluníčka.Jo a manžela teď neřeší, dovči jsou zaplacené, plány naplánované, na to teď nemám. Ať si chlastá, no. jeho problém. Oni mu ty dovči na chlastání taky dojdou a bude klid.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil JanaK - 28/06/2016 12:19

---

Šantal - nezlob se, ale ty mi přijdeš jako typický "kvartál do mrtva" na rozdíl ode mne - hladinkáře. Tj., že ty vlastně piješ domrtva občas už dlouho, akorát si život znepríjemňuješ touhou bejt střízlivá mezi tahty. Já si to tu léta pročítala a tak strašně jsem toužila bejt "kvartál" -nemít tu potřebu denně, myslím,že kvartálům se to dá lépe utnout. Hladinkář leje denně - já osobně od šesti ráno do devíti placku vodky, pak nějaké jídlo, v poledne už radši pro půllitru.. pak už to není kocovina ..ale šílenej absták. Si myslím, že tohle ještě neprožíváš :) Mají pravdu kolegové tady, nehrábla sis na dno. Dokud ti to nedojde uvnitř sebe,nepomůže ti kostel, víra, sekty.

Vše je jen v nás - ať je život jakkoli nepříjemný. Bůh a žádná jiná identita nám nepomůže.

Víra ano, ať věříš v cokoli

Mmch .. zkuste to s manželou spolu..abstinence je kúúúú :D

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 28/06/2016 14:19

---

Manžel a nepít??? To ani náhodou. Proč jako? On má klapku přece. Jeho slova. Kvartál se ze mě stal, při přestavání. Ale já to nechci no. Moc dní pak trvá, než se srovnám a zdraví to odsíra znatelně. Je to na mě, já vím. Nechci fnukat, ani litovat, ani placat po ramenu, jen se "s vámi podílím".

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil pert - 28/06/2016 14:43

---

Dej si třeba metu- jeden rok od registrace zde. Co se za tu dobu změnilo, veď si deníček- záznamy, jaký byl pokrok- vývoj, kolik selhání kolik vypito, kolikrát rozbitá huba a tak. Za ten rok to zhodnoť a učiň rozhodnutí- jít do léčebny. A třeba budeš už pár měsíců čistá a relativně spokojená. Anebo si dáš další rok a další, až se propiješ a rychle tě pak odveze.

A podílej se dál, má to tady pozitivní účinky. Teď jsi nervózní z té dovči, máš blbě pocity, snaž se na to tolik nemyslet. Dělej- zařizuj jiné věci kolem toho, hledej co ti udělá radost krom chlastu. No, je to těžké, ale jde to :)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 28/06/2016 14:54

---

Jojo, zařizuju, teď jsem zjistila na kolik nás přijde vlak a je to vyřešeno ;-) budu pít vodu z řeky a jízdy řasy asi;-) Ale s tou metou to zkusím, třeba tohle já potřebuju. Dnes je mi líp, půjdu behat aspon. Jani, Stopko, Perte, Honzo, Sochati atd a vsichni diiiky moc.

Pro Sochare: knez L. Heryan u nás nafestaku porada mše, většinou jsem ale při nich utíkala ke kiosku...

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Andrea Dulova - 29/06/2016 01:09

---

petr, ten denníček je velmi dobrý nápad.

pomaha to napríklad aj na depresívne stavy, ktoré tu popisujete vyššie. aspon na mňa posobi celkom terapeuticky, keď sa ráno zobudím s depkou a precítam si v denníčku zapis o nejakom šťastnom dni. je to síce tak trochu ako keby som bola 13 ročne emo, ale tak už som v štádiu že mi je jedno, ako smiešne a zúfalo niektoré veci čo robím vyzerajú. hlavne že pomáhajú.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 29/06/2016 09:27

---

Ahoj všem. Ten deníček asi opravdu není špatný nápad. Ale mně postačí jako deníček toto fórum :-)  
chodím sem hodně rád a dodává mi to sílu prezít další dny moji abstinence. Samozřejmě ze i vy všichni mi dodáváte sílu a energii k překonávání těžkých překážek a dnu kdy mi není zrovna nejlíp. A za to vám všem chci moc poděkovat :-)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil JanaK - 29/06/2016 13:34

---

Deníček a tak je fajn - jen tam prostě nemám celkem co psát teď už. Jo, za dob pití by byl velmi barvitý, pokud bych byla opravdu upřímná..ale vskutku bych nechtěla, aby to pak, až tu nebudu, někdo četl. Dcera třebas. Absolutně netuší, kolik litrů vodky mnou proteklo v mých alko obdobích. Ona nepije, zdravě žije a alkoholika nepozná. Mé výpadky jsem omlouvala únavou a stresem z práce. Tvl ..kdyby si to přečetla někdy .. uff. NE!!!

Speciálně pro Šantal - moc hezky píšeš, je to, jakoby jsi seděla vedle mne a já Tě znala celý život - umíš to, psát, a být tebou, zkus to využít a psát a votravovat nakladatele - nevíš, třeba se ti z toho stane životní náplň.

Jinak - moc to nevidím. Prostě budeš pít i na Těch dovčách asi - s manželou..hm. Ale nenervuj se, nevyčítej si to, užij si to třebas i s chlastem, jak chceš a až dovči skončí, a život se ustálí - zapřemejšlej. Zajdi si třebas zas do kostela, nebo na hřbitov, to je fuk. Kde je libo a kde ti to pomáhá si ujasnit, co vlastně od života chceš a jak ho chceš prožít - nejde jen o chlast i když zejména teda :D Mno - prostě si to přehodit v hlavě - a stát za tím a žít podle toho. Ano, asi je to blbá rada, ale zde třebas Kira, Helena - to dokázaly.

Moc Ti držím palce a proboha ozvi se, ať to bude jakkoli :) To máš za to, jak hezky píšeš - jsi se stala mou kámoškou ani nevíš jak :D

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 29/06/2016 17:24

---

Óóó, takova pocta ;-) No popravde mele to ve me, uplny kotrmelce: jistota strida marnost, pevnost a vule se najednou rozplynou a uzuz tam juka takovyto ted to ukocirujes prece.... Stve me to, ale tvpje slova me moc tesí. Ja mam taky vypadky, kratkodoba pamet naprd a jeste se nahlas ptam, aby bylo vsem jasno s cim maj tu cest ;-) Kostel probehl. Navedla me na nej dnes knizka: v ni policajt chlastal a mel vycitky, tak ze jde do kostela. Vlezl do zpovednice do ty budky), vyhodili ho ;-) Me ne, ja chodim jen na kraj ;-) Jinak me znervoznuje, ze na vode budu bez vas, telefonya nabijecky se tam neresej, takže blby docela. Jsem na cas zavisla...

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 29/06/2016 17:27

---

Na vas, ne na cas \*

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Stopka - 29/06/2016 18:13

---

Šantalko,

já mám taky překlepy, hlavně z mobilu.

Tam asi stejně nebude signál na dovče, ale nehroť to , uvidíš. Užij si to :)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 29/06/2016 20:30

---

Ted jsi na to kapla, ja jsem zjistila, ze uz se kvuli tomu ani netesim, asi jako na vikendy. Ale to je zase skoda, oboji - řeka i Tatry jsou fajn, priroda, krasny vyhledy atd. Zkousim to v sobe obratit. Dnes jsem jak na trni, nejradsi bych prala,povlikala,myla okna,stirala a zametala vsechno najednou a mam stres, ze nestiham...pritom to po me nechce, manža i dcera v trapu a ja pladim. Znete tu uzkost, ze toho je moc?? Ty se bojim :-( JaniK, je fajn, ze se Ti dari a díky za pochopeni, odhadujetr me presne. Piju obcas, stojí to za to, chtěla bych to zmenit, ale..??? Stvou me ty ztraceny dny a zdravi. Vsak to tady vsichni znate. Tak se drzte ;-)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Kira - 29/06/2016 22:26

---

Zdravim Vas vsetkych. Jani som rada, ze a ti to zas podarilo prehodit v hlave a ze zas ides na tej dobrej vlne..

Santalka ty mi velmi pripominas mna, tak 2-3 roky predtym nez som zacala uplne abstinovat. Vtedy niekedy som sa zacala s tou myslienkou pohravat aj ja a zacala som si uvedomovat, ze mam dost vazny problem a ze takto to dalej nepojde. Dokonca sa mi podarilo vtedy aj 8 mesiacov abstinovat.

Ale ked to spatne prehravam, vtedy som este nebola na abstinenciu pripravena. Bolo to take vynutene.

Vedela som, ze musim abstinovat, ale strasne sa mi s tym alkoholom nechcelo rozlucit uplne nadobro a bola som tiez kvartal...

Takze som sa utesovala, ze ved raz za cas to take hrozne nie je, ze ved vsetci piju..ale bolo to hrozne a tahalo ma to stale viac dole...

Nebola som vsak este uplne stotoznená s tym, ze uz pit nechcem..Bolo mi to luto, mala som pocit krivdy, ze preco prave ja nemozem a ostatni ano a mala som stale pocit, ked ostatni pili a ja nie, ze o nieco prichadzam.

Naprav som este musela padnut z alkoholom poriadne dole, co sa psychiky tyka a az potom sa mi v tej hlave urobil nejaky klik a odrazu to islo..Uz mi nebolo luto, ze ja pit nemozem, ale nenormalne som sa z toho, ze nepijem tesila, uzivala som si abstinenciu a tesim sa z nej dodnes.

Mala som tiež veľké pokúsenia a bazenia, ale to odhodlanie a radosť z tej novej slobody, ktorú som odrazu získala, boli o moc silnejšie...

A môj partner pil tiež ako tvoj manžel, takže tiež som to nemala v tomto jednoducho. Ale bolo mi to vtedy jedno, jeho som vôbec neriešila, sústredila som sa len na seba. A keby to inak neslo, ja by som sa vtedy s ním aj rozísť, pre mňa bolo najdôležitejšie začať žiť bez alkoholu. A teraz pije už aj on veľmi malíčko a skor len symbolicky. Z čoho mám tiež ohromnú radosť, ale ja som ho k tomu nenabádala.

Nejak som ho inšpirovala a tiež sa mu zapáčil ten úplne iný štýl života, kde nie je potrebné do seba stále liat nejaký chlast...

Takže ty sa moc netrap, skúsaj to stále a nevzdávaj sa a čakaj na ten správny klik v hlave, tes sa z každého triezveho dňa, lebo sa počíta úplne každú chvíľu...

---

## Re: Problém s alkoholom

Vložil Šantalka - 29/06/2016 22:38

Ahojda Kiro ;-)

To jsem rada, že píšeš. A máš recht, přesně takhle to je. Už se prostě na základě různých informací, vašich rad a zkušeností i svých pocitů smírám s tím, že i tohle bude mít svůj vývoj a není to HRR, HOP a hele, jde to samo a hned!! Manželův moc neresím, ale ta alkoholová jeho mě prostě vyhatla. Ale vím (jako vy všichni) že lepší je nepít a i díky vám jsem to hoooodně omezila ;-)) a mám z vás radost, že se vám v abstinenci daří... no a závidím ;-)

---

## Re: Problém s alkoholom

Vložil Ja - 30/06/2016 09:05

Šantalka napsal:

...Ale vím (jako vy všichni) že lepší je nepít a i díky vám jsem to hoooodně omezila ;-)) a mám z vás radost, že se vám v abstinenci daří... no a závidím ;-)

Šantalka,

ani nie je príliš čo závidieť - úplne postačí vymeniť závisť za úprimnú a nefalšovanú radosť. Máš ju v sebe - zapoj ju do akcie! :)

---

## Re: Problém s alkoholom

Vložil Šantalka - 30/06/2016 09:53

Ja :-)) Snázim se. Jen už nechci sliby - chyby, radši připustím i jiný verze. Ale ten cíl mám no. U nás krásně, jasno a vedro a snídáme čerstvě nacesané tresně;-)

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Alhena - 30/06/2016 10:05

---

Zdravím všechny, snažím se dát "do kopy" a abstinuju (zatím tedy necelý týden). Chci se vás zeptat na váš názor a zkušenosti ohledně nealkoholického piva při detoxu. Nemůže nějak škodit? Třeba jako že ta chuť by ponoukala nebo tím "rituálem"?

Děkuji předem moc za odpovědi!

A.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Ja - 30/06/2016 10:20

---

Šantalka napsal:Ja :-) Snažím se.

...Ale ten cíl mám, no.

Šantalka,

...je to nepretržitý proces/(ten cieľ, ktorý máš), nadšenie a zábava... , ako keď Ťa rodič vezme za ruku a ukáže Ti zázrak(nepoznané, nevidané, nové...) - Ty sa s elánom, živočíšne, detsky a úprimne raduješ z toho, čo vidíš a prežívaš. B)

Je TO nové - jestvuje to - je to TU ako praktická a (už) poznaná súčasť všedného života a diania vôkol. :)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Ja - 30/06/2016 10:33

---

Alhena, píšeš:

...Chci se vás zeptat na váš názor a zkušenosti ohledně nealkoholického piva při detoxu. Nemůže nějak škodit?

Alhena,

môže TO byť práve Tvoj spúšťač baženia/cravingu, relapsu aj recidívy (chuť, vôňa, predstava uvoľnenia, vzhľad - fľaše, atď. ...).

(Nealko tieto asociácie nevyvoláva...) :)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Sochař - 30/06/2016 16:35

---

Neuškodí (mi) to tady zopakovat. Zpočátku mi připadalo pití nealkopiva jako ohromnej nápad, prostě vysvobození-nepřijdu o to báječnou zábavu v hospodě a nebudu pít. WOW!

Dal jsem si s kámoši třeba dvě nebo pět nealko, párkrát to šlo, ale pak jsem to jedním proložil, nebo si dal práska trávy a-no a vlastně vždycky to skončilo opilstvím.

Osobně myslím, že nealkopivo je dobrý pro řidiče nebo třeba policajta ve službě, pro každého, kdo má problém s alkoholem je to přestupní stanice k chlastu.

Třeba budeš výjimka?

Já si nealkopivo dnes nedám, hospoda mi připadá jako nuda a otrava, ale-trvalo to.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Alhena - 30/06/2016 16:44

---

Děkuju

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Šantalka - 30/06/2016 23:17

---

Sochaři, líbí se mi Tvůj obrat 2 nebo 5 nealkopiv ;-) To jsem říkala s mejma pivama.. Asociace, ale jassna.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Andrea Dulova - 01/07/2016 00:58

---

suhlasim so socharom, nedavno sme takto sedeli na terase, trebalo nieco vybavit... dala som si nealkoholicke pivo, bolo to fajn, ale viem, ze kebyze tam mam ostat dlhsie, tak asi neodolam a objednam si aspon jedno "naozajstne".

a dnes som zase zistila, ze dokonca aj puncova zmrzlina vo mne prebudza tuzbu po rume :D akurat radler je pre mna bezpecny, ten vsak male percento alkoholu obsahuje. nemam vsak po nom potrebu pit nieco ostrejsie, lebo chuti skor ako malinovka a v podvedomi sa mi s alkoholom nespaja, tak nespusta ani cravings.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Honza - 01/07/2016 07:01

---

Tak den či. 14 a stále bez alkoholu :-)) a přichází víkend a s nim další zátěžový test.od středy mě neustále bolí hlava a připadám si úplně vystavenej tak si snad konečně odpočinu. Posledních čtrnáct dní je to jako na houpačce ale držím se tak už to snad bude jen a jen lepší :-)) krásně ráno všem :-))

---

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Andrea Dulova - 01/07/2016 12:16

---

gratulujuem, honza :)) co sa deje, ze si taky vystaveny? je to pracou, alebo teplom? pripadne oboje?

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Škorpion - 01/07/2016 20:28

---

Nekde jsem cetl, ze podle nejakeho vyzkumu staci mozku pouze chut piva a uz to jede...takze nealko pivo je dost nebezpecne. No a nealko vino..to :laugh: nevim, to snad ani neni, ne?

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Škorpion - 01/07/2016 20:43

---

Jasne si vsak pamatuji, jak jsem rekl pritelkyni: kdybych se neozral a neusnul venku na zemi, tak bych te nikdy nepotkal..lasku meho zivota..ze? Ona rekla: takova stoupajici euforie koncici na zachytce stoji za hovno.

=====