

Pití a já...

Vložil Patrik - 24/10/2016 14:51

Ahoj,

můj příběh je asi jiný než vaše a přesto s vámi mám (s některými) mnoho společného. Nejsem alkoholik. Alespoň v to doufám. Nevím jen co vlastně jsem.

V současné době rok nepiju kromě občasných birelů žádný alkohol. Jak k tomu došlo? Měl jsem zdravotní problémy a musel jsem pití vynechat kvůli lékům na cca tři měsíce. Jelikož jsem se neválel nikde po hospodách jen jsem prostě pil jako každý normální čech, neviděl jsem v tom problém.

Pak jsem se ale bavil s kamarádem.. to bylo asi týden co jsem nepil a bylo to v hospodě. Divil se proč mám před sebou nealko. A on mě povídá:

"tři měsíce nedáš ani náhodou kámo.. věř mě.."

A já se zajímal proč. A zjistil jsem že má pocit že piju prostě často a nějak to patří k té mojí osobě. To mě teda hodně vadilo.. a tak jsem se hecl:

"tři měsíce že nedám? .. něco ti povím.. dám klidně rok!"

A tak vzniklo to že skoro rok nepiju. Na birelech jsme se dohodli že nevadí. Vlastně jsme se o nic konkrétního nevsadili. Teprve před asi třemi měsíci začal kamarád vážně uvažovat že to asi prohrál a popravdě.. já zhruba ve stejném období začal věřit že to dám.

Proč sem píšu a co mě trápí? Já totiž teď nevím jestli chci vůbec zase začít pít. Ono.. předtím jsem se považoval za bezproblémového abstinenta. Ale kupodivu až asi po čtvrt roce nepití se mě tan pohled na dobu minulou začal měnit. Začali se objevovat vzpomínky. Respektive byli tam dycky ale vidím je v jiném světle. Jako bych pořádně vystřízlivěl.

Co konkrétně? No pil jsem nějak normálně doma dvě nebo tři piva po práci tak 4x týdně. V sobotu dejme tomu 4 když byla nálada. Ale tak jednou za měsíc nebo dva jsem měl akci. Tak 50% zkončil tak že jsem se z toho dostával tři dny. Zatím jsem tedy nepil na přepití kocoviny... ale to možná jen díky tomu že jsem musel do práce a že mám doma ženu. Některé akce končili ztrátama dokladů, klíčů, mobilů velmi často ztrátama paměti. Většina bala plánovaná do nějaké hodiny kterou jsem NIKDY nedodržel. Nebo do nějakého množství pití které jsem opět NIKDY nedodržel.

Kocoviny byli u mě vždy kapitla sama pro sebe. Šílený progresivní stav včetně pocitů na ondlení, bušení a něčeho jako "schýza" se postupně přerodil do celkové večerní vyčerpanosti. Ale tím to nekončilo. Pak přišla holka "nеспavost". Díky tomu jsem se z toho dostal tak za tři dny. Byla to ještě kocovina? Nebo snad abstinenční příznaky?

S odstupem času vidím že to prostě nebylo tak v pohodě jak jsem si myslel. A to že mám tolik vrstevníků (kol 40ti) kteří to mají stejně mě nějak neuklidňuje.

Co tedy dál? Rok vyprší o vánocích. Původní plán byl na dobrou láhev vína. Ale teď? Jako bych uviděl něco co jsem v sobě choval dlouho a nechtěl to vidět. A teď se bojím že to nakrmím a vyleze to znovu. Horší a silnější.

Proč to píšu vám? Protože byste mohli rozumět. Těm stavům co byli a co jsem nechtěl správně

pojmenovat. A tomu strachu co v sobě mám. A taky píšu proto, že jsem to forum četl abych načerpal inspiraci do abstinence. I díky špatným případům. I díky těm dobrým.

Jen aby nedošlo k mýlce.. dost dobře si uvědomuju že tu možnost si někdy dát to nealko pivo mám jen díky tomu že asi nejsem klasický alkoholik. A sakra dobře vím jak lehčí to abstinování mám oproti těm kdo léta pijí a nadokážou přestat. Nejsem tu abych machroval svou abstinencí.

Dík za názory..

Mulder

=====
Re: Pití a já...

Vložil Ja - 24/10/2016 15:50

Patrik/Mulder, píšeš:

Já totiž teď nevím jestli chci vůbec zase začít pít.

...a kto by to mal lepšie vedieť ako Ty?

"Chceš zobudiť draka?"

(Bud' rád, že spí...) B

=====
Re: Pití a já...

Vložil Žilinčan - 24/10/2016 17:56

Mulder, ako regulérny alkoholik ťa obdivujem, že si do toho abstenenčného "pokusu" išiel bez toho, aby si prechádzal nejakými ozaj väčšími problémami, a tiež ako racionálne o veci premýšľaš, to nie je bežné. Gratulujem ti k roku s ktorým si očividne nemal problém a nič nepokazíš, ak v tom budeš aj pokračovať. :-)

PS: Nová séria X-Files nič moc, ale časť s jaštericou premenenou na človeka nemá chybu! :-D

=====
Re: Pití a já...

Vložil Mulder - 25/10/2016 14:58

Jde o to, že nevím zda tam ten drak je.

=====
Re: Pití a já...

Vložil Ja - 25/10/2016 17:15

Mulder napsal:

Jde o to, že nevím zda tam ten drak je.

Patrik,

to zistíš rýchlo. Ihneď potom ako sa prepiješ na vlastné dno. Aspoň budeš spoľahlivo vedieť, že zodpovedný za seba si iba Ty sám. B)

Ale to Ti už prepitý čas a pokoj v duši nevráti. ;)

=====

Re: Pití a já...

Vložil Kira - 25/10/2016 19:41

Ahoj, uz to, ze rozmyslas nad tym, ze tvoje pitie nebolo v poriadku, svedci o tom, ze problem s pitim asi mas..

Pozri aj ja som sa utesovala tym, ze ved sa opijam ako ostatni, nepila som kazdy den, tak co...

Lenze ostatni sa opiju a na druhy den vstanu, a nic im nie je ..

Zatial co nas alkoholikov nastava potom peklo, pokiaľ sa to da este vydrzat, tak si ho odtrpime a ideme dalej a pokiaľ to je uz na nevydrzanie, tak sa to zacne prepijat..Myslím si, ze casom by si sa asi do toho stadia aj ty prepracoval..

Aj to, ze si sa opijal tak, ze si stracal doklady, mobil..svedci tom, ze nemas asi tu zaklapku a nevies pit s mierou..takze problem s pitim mas urcite a ked ti je takto dobre s abstinenciou, preco to chces pokusat...

Rozhodnutie je len na tebe, ale teraz si pekne abstinuješ a je ti dobre, a ked to znovu rozbehnes, mozno to bude horsie ako predtym a dostat sa z toho, bude uz tazsie.Ja si myslím, ze kazdy nemusí padnut uplne na dno, aby s tym prestal..Ja som asi tiež este na tom mojom dne nebola, ale rycho som sa tam blizila..a vzdy je lahsie vyhrabat sa z polky priekopy, ako sa hrabat z uplneho dna priekopy...je to len na tebe...

=====

Re: Pití a já...

Vložil Mulder - 26/10/2016 08:49

No takhle.. mě je dobře.

Jen si zatím opravdu myslím že alkoholik nejsem. Zkoušel jsem fakt zodpovědně různé testy a vychází mě to na "pití nad míru" tedy je mě jasné že tak jako to bylo už tedy ne.

Na druhou stranu nejsem přesvědčen že chci už doživotně abstinovat. Byť nebudu asi nikdy litovat toho roku, který mě otevřel hodně nových pohledů.

Hlavně jsem si dycky myslel, že se bez alkoholu nedokážu ve společnosti bavit. I to tak ze začátku bylo. Teď chodím úplně bez problémů kamkoli na jakékoli akce jen tam nepiju a srandy je dost.

U mě je to tedy otázka.. zda zkusit nastartovat nějaké normální pravidly omezené konzumování.

=====

Re: Pití a já...

Vložil Ja - 26/10/2016 09:14

Mulder napsal:

No takhle.. mě je dobře.

Jen si zatím opradu myslím že alkoholik nejsem.

U mě je to tedy otázka.. zda zkusit nastartovat nějaké normální pravidly omezené konzumování.

Patrik/Mulder,

ak čakáš, že Ti niekto vystaví certifikát a odobří, že už môžeš alebo ešte nie, tak si na nesprávnej adrese. :ohmy:

Odpoveď nájdeš vo svojom vnútri. Sám najlepšie vieš, že ochutnávka života je unikát a bez repríz.
:blush:

(Podľa mňa si v rozhodujúcej fáze ale stále ešte konzument.) B)

=====

Re: Pití a já...

Vložil Mulder - 26/10/2016 14:34

Díky za odpověď "Já"

Nemám rád ty citace obecných pravd, které rád používáš ale to je můj osobní problém asi.

To co jsem chtěl je názor. Ne certifikát. Nejsem uplný debil.

Ta úplně poslední věta co jsi napsal je vlastně to co jsem chtěl vědět a ideálně nasbírat pro inspiraci.

A proto díky.. upřímně.

=====

Re: Pití a já...

Vložil Krtek - 26/10/2016 15:06

Napíšem Ti to takto Murdere. Ak by si sa dnes opil a záchranka by Ťa zobrala na psychiatriu, tak Ti

lekáři dají diagnózu F-10-alkoholizmus. Bez ohľadu na to , či sa cítiš ako alkoholik. A práve o to ide. Ty musíš vedieť, či Ti pitie alkoholu robí problém. Nemusíš byť hneď alkoholikom. To, či budeš alebo nebudeš piť, sa musíš rozhodnúť ty sám. Ale sám si už budeš musieť niesť aj zodpovednosť za prípadné následky.

Podľa mňa si už aj tak rozhodnutý. Ozvy sa o pár mesiacov, ako sa Ti darí kontrolovane piť

=====

Re: Pití a já...

Vložil Mulder - 26/10/2016 16:03

Díky krtku.. ale neozvu.

tím že bych tu psal jak dobře kontrolovaně piju bych tu mohl někomu ublížit.

rozhodnutý nejsem...

Díky za názor.

=====

Re: Pití a já...

Vložil Krtek - 26/10/2016 17:29

Ja si nedovolím tvrdiť, že si alkoholik. Ale dám Ti radu, aj všetkým ostatným, ktorí sa testujú všade možne, či sú alebo nie sú alkoholici. Vykašľite sa na to, čo vám povedia testy. Rozhodnite sa na základe svojich pocitov, či ďalej piť alebo nepiť. Zvážte si všetky pre a proti, a tak sa rozhodnite. Či Vám stojí za to zničiť si zdravie, rodinu atď.

Ináč u nás abstinujúcich alkoholikov to funguje asi takto. Ak už začneme premýšľať, že možno sme neboli až taký veľký alkoholici, nikdy sme neležali ožratý v priekope(ani ja nikdy) a pod. tak je to veľmi nebezpečné myslenie pre nás. Chcem tým povedať, že ak začneme takto rozmýšľať, je len otázkou krátkeho času, keď sa napijeme. A DLHODOBÉ!!! kontrolované pitie je u nás fakticky nemožné. A niektorí to skúšajú tak dlho, že už cesta späť nie je možná aj keby neviem ako chceli, pretože už nie sú schopný ani chcieť.

=====

Re: Pití a já...

Vložil Mulder - 25/04/2017 08:24

Tak jak jsem psal že sem nebudu psat jak kontrolovaně piju aby to někomu neublížilo tak jsem to dodržel.

Hlavním důvodem ale je že nepiju.

Totíž ten můj "experiment" nebo jak to nazval se protáhl a já ho zatím neukončil.

Je to divné jak ten alkohol i u normálního nealkoholika proroste do života jako něco normálního. Ted' mě to už tak nepříjde a všímám si kolik lidí si vlastně dobrovolně zabíjí životní sílu a elán "občasným popíjením"

Jeslti se u mě něco změnilo tak je to spánek. Spím víc.. nevysedávám u TV spím dobře a probouzím se většinou odpočatý.

Tak hodně štěstí všem tady. Ozvu se možná znovu.

Mulder

=====

Re: Pití a já...

Vložil Krtek - 25/04/2017 08:42

Držím palce nech sa aj naďalej darí. A som rád, že som netrafil predpoveď.

=====

Re: Pití a já...

Vložil Mulder - 25/04/2017 09:31

Víš co.. možná jsem byl na nějaké hranici a alkoholismus se blížil... mám nějakého strážného anděla co mě nenechal ji překročit.

Dost možná bych se já už nikdy nevrátil? Kdo ví no.

Možná ji jendou překročím a budu litovat.

=====

Re: Pití a já...

Vložil pavel - 11/05/2017 07:43

Mulder napsal:

.....
U mě je to tedy otázka.. zda zkusit nastartovat nějaké normální pravidly omezené konzumování.

Ahoj,
podle těch průvodních jevů spojených s požíváním alkoholu co píšeš, tak mám takovou obavu, že omezené konzumování podle pravidel nebude asi možné.....nepůjde to - když začneš, tak nevíš kdy máš dost - a to je dost problém. A to se bude časem zhoršovat.

Pavel

=====

Update a asi i uzavření

Vložil Mulder - 02/01/2018 15:56

Ahoj,

tak jsem si řekl že by to téma jako mělo začátek mělo mít i konec.

Nepil jsem (krom občasných Birelů) něco málo přes dva roky.

Tyhle vánoce jsem se rozhodl dát si s rodinou víno a na nový rok nějakou tu slenku bublinek.

Rozhodnutí to nebylo impulzivní ale po dlouhém uvažování co dál padlo asi před dvěma měsíci.

Čekal jsem co se bude dít a nedělo se nic. Poměrně rychle jsem byl v náladě ale žádná potřeba pokračovat nebyla. Ani jsem nepřekročil co jsem si řekl.

Na nový rok to byli dvě stopky bohemky a taky konečná.

Na nový rok večer jsem trochu uvažoval dopít zbytek vína z minulého večera ale proto že jsem si řekl že prostě na nový rok už ne tak jsem to zavrhl.

A jak dál.. no nevím. Já pít nechci. Ty dva roky mě dali neskutečně hodně a doporučuji nepít na nějakou delší dobu prakticky každému.

Někdy na jaře mám narozeniny.. tak bude asi zase víno. Nějaká dobrá lahev. A nebo taky ne .. nevím. rozhodně prostě nechci "pít jen tak.." a pravidelně.

Snad jsem díky pauze našel nový vztah k alkoholu.. nikomu tu cestu tady nedoporučuji protože já jsem byl na začátku asi někde na hraně do toho spadnout. Pořád si myslím že kontrolovaný pití u alkoholika není možné. Pokud začnu ztrácet kontrolu já mám jasno.

Tím se asi rozloučím... budu si vás sem tam číst. Je tu spousta výrazných osobností u kterých jsem rád nakoukl klíčovou dirkou do života.

Láďo, Včelaři, Sochaři, Šantal, Stopko atd.. mějte se a držte se.

=====

Re: Pití a já...

Vložil Petra Sás - 08/01/2018 12:33

Dobrý den,

dneska zde nejsem poprvé, ale poprvé jsem se odhodlala napsat. Jsem alkoholik, nikdy jsem se neléčila či nebrala prášky. Dneska mám první den abstinence po opětovném selhání. Dala jsem si ibalgin, magnezium a jedu na kávu.

Držte mi palce, jelikož mám příšernou depresi, úzkost a také třes. V noci jsem toho samozřejmě moc nenaspala. Snažím se hydratovat vodou. Podařilo se mi i sníst něco, aby mělo tělo sílu bojovat. A následně jsem se začala potit :laugh: . Aktuálně mé období pití trvalo cca dva měsíce. Začala jsem ráno v 6. Během dne jsem vypila dvě láhve vína. Je mi 28 a piji tak nějak střídavě od 14 let, kdy to byla

zábava. Nejhorší to bylo pro propuštění z práce před 8 lety. Matka je také alkoholička, což mě samozřejmě neodradilo. Pila jsem hlavně pro potlačení deprese a abych se cítila uvolněně. Abstáky už jsem měla, takže vím, co mě čeká, snad to nebude horší. Prostě neumím zvládat stresové situace... Držte mi palce, ať se zdárně protřesu tímto hrozným stavem a zároveň všem držím palce, aby za každé situace měli na paměti své rozhodnutí nepít a silnou vůli.

=====

Re: Pití a já...

Vložil Ja - 08/01/2018 15:10

Petra,

..až sa Ti podarí prestať jesť aj piť, pretože porozsýpaš a porozlievaš, čo ešte náhodou uchopíš do nemotorných rúk, potom len začne tá pravá zábava. Ak Ťa príjmu parkinsonici medzi seba a alzheimrici Ti nezabudnú poradiť ako prijímať potravu inak, ako ju vylízať zo zeme (z podlahy), tak vtedy bude "asi" vhodný čas zastaviť rozbehnuté pitie a začať premýšľať, čo a ako ďalej.

Neznepokojuj sa, hlad aj smäd ustúpia až úplne pominú, ale Tvoj skelet tu ešte chvíľku ostane - na pamiatku a mnohým pre výstrahu.

Veď, čože sú to dva litre?... nie je to ani "len" desať. Máš desať prstov, ľahšie sa to počíta. Ak by bolo málo, aj na nohách ich je desať. Spolu - dovedna, je to dvadsať, čo je základ mayskej dvadsiatkovej sústavy → no, a v nej sa pije ešte komfortnejšie!...

..."Prajem Ti mnoho zdaru!"
(...v akejkoľvek sústave) :P

=====