

Co se to děje?

Vložil Mike - 27/12/2016 11:05

Zdravím všechny,

Doufám ze jste měli krásné vánoční svátky a už se těšíte na nový rok?:)

Mám tu takový problém a nevím jak dál už. Už je to asi 2 rokem kdy potají piju doma. A to nepravidelně (minimálně 3 to týdne) a to maximálně 1,5 – 2 litru vína (tvrdým alkoholem se vyhýbám a dávám si ho málokdy). Zvláštní na to je vše ze jenom doma si to dopřávám, když jsem s kamarádama venku (třeba v hospodě, či na návštěvě, kde se i pije) si alkohol dávám minimálně či vůbec a dokonce i ho odmítám. Funguji jinak normálně, chodím minimálně 3 – 5 x do týdne cvičit (plavání, bouldering, fitko, domácí cvičení či běháním).

Mám skvělou práci, která mi i baví a mám i milujícího partnera a často něco podnikáme. Když u něho přespím tak vůbec nepiju i když on si doprava alkohol (max. 1 sklenici)

Vesměs není důvod proč pít? Presto si dávám alkohol večer ve větších dávkách (maximálně 2 litry vína)? nemám potřebuj nějak zvýšit dávku.

Mate také takové zkušenosti, jak jste proti tomu bojovali či jak jste skončili?

PS: omlouvám se za češtinu, jsem cizinec.

=====

Re: Co se to děje?

Vložil Dee - 27/12/2016 11:26

Ahoj, zvláštní rozpor...doma piješ, venku ne...nejaký důvod to má. Nejspíš se venku ohlížíš na ostatní a doma, to je tvoje přirozenost. Časem budeš pít všude.

=====

Re: Co se to děje?

Vložil Double D - 27/12/2016 12:55

ja som pil PRESNE takisto. tiež len doma, 1-2l vína (podľa toho nakoľko mi trebalo na druhý deň fungovať), 3-5x do týždňa šport, tiež asi 1-2 roky. v spoločnosti, pri navšteve, v hospode takmer vôbec. ja som zvykol popri popíjaní hrať rôzne počítačové hry a keď som sa nemohol hrať, tak mi to prislo ako plytvanie, len tak sa napit. proste nebolo to ono.

ale na druhej strane je mi jasné, že ak by som v nastúpenom trende pokračoval, skor či neskôr by som sa ozieral pri každej možnej príležitosti, tak som s tým radšej prastil. prvý týždeň bol ťažší, ale potom keď sa mi podarilo prelomiť ten cyklus, už to bolo ok. mal som stastie, že som sa neprechlastal do skutočnej závislosti a nemal som abstaky. povedal by som, že tiež si na podobnej krízovateľke a mal by to pitie asi trochu prehodnotiť.

=====

Re: Co se to děje?

Vložil Gennosuke - 27/12/2016 16:30

Mike napsal:

Mate také takové zkušenosti, jak jste proti tomu bojovali či jak jste skončili?

Jako by jsi popisoval me. S jediným rozdílem že ja nepil vino ale michany tvrdy (vodka+dzus, gin+tonik, bourbon+voda). A velmi dlouho mi to tak bez problemu fungovalo. Jenže po nějaké době jsem začal pít víc a víc... samozřejmě ten narůst byl velice pomalý a plynulý ale výsledkem byl stav kdy jsem pil lahev vodky denne a při vysazení okamžitě přicházely abstaky. Fakt že jsem nepřisel o práci, neudělal jsem pod vlivem nějaký pruser a fyzicky/psychicky/socialně jsem se neznicil je spis dílo zázraku.

Samozřejmě jsem zkoušel přestat - mockrát. Bohužel jsem byl blběj a netušil jsem do čeho se ritím :-(. Proc, říkal jsem si? Vždyť o nic nejde... prostě si sem tam dám na pohodu. Vždyť on to vlastně žádný problém není... spousta lidí přece pije víc. No a na najednou bylo pozdě a ritil jsem se na skluzavce do pekla.

Velice Ti doporučuju s tím seknout. Jsi v pohodě, zatím nemáš v podstatě žádný problém a pokud jsi závislý tak to bude jen počáteční závislost. Zkus začít tím že si dáš např. 3 měsíce absolutní abstinenci a uvidíš jak se to bude vyvíjet a jak to na Tebe bude působit.

=====

Re: Co se to děje?

Vložil Mike - 27/12/2016 17:35

Mluvte mi z duše, přesně to takhle to mám. Piju výhradně když hraji nějakou hru na PS4, když ho nehrají tak nepijí vůbec.

Abstinenční příznaky nemám, dokázal jsem nepít týden a bylo mi skvělé.

=====

Re: Co se to děje?

Vložil Mike - 27/12/2016 17:37

Doufám a přeji ti sílu, abys to dokázal. Či jsi to už dokázal?

=====

Re: Co se to děje?

Vložil Morfeus - 27/12/2016 18:43

Přestat pít může jak alkoholik, tak nealkoholik. Když se ti alkohol pít nechce, tak ho nepij...