

## Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Michal - 28/04/2018 21:38

---

Zdravím všechny,

je mi 28 let a poslední měsíc jsem si uvědomil, že začínám mít vážné problémy s alkoholem. Nemám problém s alkoholem každý den, ale minimálně jednou týdně jsem se za poslední rok zpil tzv. "podobraz" a to doslova. Nedařilo se mi odejít třeba po pár pivech, vždy jsem se zpil do stavu, kdy si druhý den ráno pomalu nepamatoval ani cestu domů. Doma mám manželku a dvě krásné dcery a je nejvyšší čas si uvědomit, že to takto dál nejde. Párkrát už jsem zkoušel přestat, ale vždy když jsem se po delší době napil, tak se to pak táhlo.

Po minulé sobotě jsem se již rozhodl, že opravdu s tím musím zkoncovat, jinak se můj pestrý život plný lásky a zajímavostí zhroutí.

Dnes mám za sebou přesně týden, co jsem naposledy šel na pivo a skončil opět se ztrátou paměti. Hned následující den jsem si dal rezolutní rozkaz přestat. Chtěl jsem to ještě o týden odložit, protože právě teď jsem měl být 300 km od domova na srazu spolužáků z VŠ. Ale rozhodl jsem se jinak, neodjel jsem a teď jsem opravdu šťastný, protože i tam by to určitě skončilo velmi špatně! Další pozitivní zkušenost jsem zažil ve čtvrtek, kdy jsme měli sraz ohledně jedné organizace. Tyto srazy máme pravidelně jednou za měsíc a i na těchto akcích to většinou skončilo fatálně. Na tomto jsem se po dlouhé době udržel a i bavil bez jediné kapky alkoholu i přesto, že ostatní pili.

Dnes jsem se rozhodnul se svěřit i vám, návštěvníkům alkoholik.cz. Potřebuji nějakou velkou podporu. I třeba písemnou zde ve fóru. Řekne mi někdo své poznatky? Jak dlouho to zvládl, co bylo nejtěžší apod.?

Hezký večer, Michal

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Lenka - 01/05/2018 08:27

---

Ahoj Michale. Ještě držíš. Jsem nováček, 7my týden abstinence. Nejhorší období mi právě začalo. Pritelova dcera bude mít 18tiny, po roce se uráčila ukázat a dělala čistku, prý, ve SVEM baraku, kam ja přeci nepatrim. Prave km byla propuštěna z nemo po operaci patere, vzala jsem 2 tašky nejdůležitějších věcí a jsem ve svem bytě, ve kterém jsem se propíjela pomalu, ale jistě a o samotě. Zatim se drzim, slíbila jsem si odmenu, nejaky vylet s dětmi, az budu moci cestovat

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Ja - 01/05/2018 09:19

---

Lenka napsal:

Ahoj Michale. Ještě držíš. Jsem nováček, 7my týden abstinence. Nejhorší období mi právě začalo. Pritelova dcera bude mít 18tiny, po roce se uráčila ukázat a dělala čistku, prý, ve SVEM baraku, kam ja přeci nepatrim. Prave km byla propuštěna z nemo po operaci patere, vzala jsem 2 tašky nejdůležitějších věcí a jsem ve svem bytě, ve kterém jsem se propíjela pomalu, ale jistě a o samotě. Zatim se drzim,

slíbila jsem si odmenu, nejaky "výlet s dětmi, až budu moci cestovat."

..."spěchej pomalu!" ;)

..."vše má svůj čas a místo"... :dry:

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Drahoslava - 01/05/2018 13:18

---

Leni to je hnus.a co přítel na to?

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Lenka - 01/05/2018 17:29

---

Drahu, musí to s ni prý probrat. Zatím mi dnes pomohl odvézt par hadrů a léky. Mlada nastvala včera víc lidi (a to se tam objevila po roce), hlavně se divili, ze to pritril nevyřešil radikálně hned a nechal mě odejít. Psal mi nejake kecy o lasce a polibcích, odpovedela jsem, ze to, ze me nechal odejit svedci o tom, ze souhlasi s ni a ja jsem mu u zadele. Ten arogantni vycuranej spratek mu totiz vse prevykladal po svem. Ještě do me mezi dverma pri odchodu strčila a hned mi to popřela. No, sama nevím, jak se k tomu postavit :(

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Reminiscence - 02/05/2018 07:43

---

Michale, udělal jsi jediné možné dobré rozhodnutí. Věř tomu, že situace by se pořád zhoršovala, tvoje pitky by se stávaly častější a postupně by u tebe vznikla fyzická závislost, kdy bys už bez alkoholu nemohl vůbec existovat. Budeš to mít ale hodně, hodně těžké. Asi nikdo, kdo se rozhodl skončit s alkoholem, na začátku netuší, jaký boj to bude. Já jsem přestávala několik let, byly to neustálé pády, několik neúspěšných léčení, nekonečná hrůza. Ale to už jsem popisovala ve svých předchozích příspěvcích.

Myslím, že to nejdůležitější pro tebe je uvědomit si a přiznat, že jsi alkoholik. A tím pádem pro tebe neexistuje žádné "co nejdéle bez alkoholu", ty potřebuješ přestat úplně. Nejhorší a nejzrádnější jsou takové ty myšlenky - po určité době abstinence - no vždyť ono to jde dobře, už jsem dlouho čistý, mohl bych začít pít jen tak trochu, jako ostatní lidé... Nebo - dám si jedno pivo, to se přece nic nestane apod. Já to měla - dám si panáka, trochu vína, **VŽDYŤ TO NIKDO NEPOZNÁ**. Žiju sama, takže ano, on to kolikrát nikdo druhý den nepoznal. Ale tušíš, jak to asi dopadlo. Tohle je podle mě na alkoholismu to nejtěžší - překonávat týdny a týdny a měsíce a roky tyhle myšlenky, které přicházejí a ty jim věříš a přitom ti to záludně našeptává tvůj alkoholický mozek, překonávat strašnou chuť se napít, opít, zažít zase ten stav. Časem se to našťestí zlepšuje, já třeba teď po pěti letech už tyhle přepadovky nemám. Ale ten první rok počítej že to bude náročné.

Co si taky myslím, je, že ty používáš alkohol jako ventil, máš toho prostě moc a potřebuješ cca jednou týdně "vypnout". Bude asi potřeba zvolnit životní tempo a zároveň si najít něco jiného, čím se uvolníš a odreaguješ. Už slyším, že ty prostě zvolnit nemůžeš, že to nejde (plus deset důvodů), ale ono je bohužel potřeba v boji s alkoholismem většinou i něco obětovat, pokud chceme uspět (no nemysli si, mě to taky s..e). Ale k tomu třeba dospěješ časem. Hlavně to po prvních neúspěších nevzdávej. Musíš se zvednout, znova a znova. Co bych ještě hodně doporučila, jsou anonymní alkoholici. Tam poznáš lidi se stejným problémem, načerpáš spoustu informací a možná poznáš cestu, jak jít dál.

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Michal - 17/06/2018 13:23

---

Tak bohužel, vydržím vždy maximálně 2-3 týdny. Od mého posledního příspěvku jsem do toho spadl znovu dvakrát. Bohužel opět do stavu, kdy si nepamatuji cestu domů. Když koukám na svoje holčičky, hrozně si nadávám a sám sebe nechápu, proč tropím takovéhle bujarosti. Je mi hrozně trapně před sebou samým. Nejhorší je, že si vše uvědomuji, ale vždy se mi přetrhne nit. Dal jsem si závazek přispívat sem jednou týdně. Jako do abstinenciho deníku. Musím se se vším smířit a přijmout to. Doufám, že moje další abstinenci pouť bude trvat co nejdéle, pokud možno napořád. Kolik pokusů jste k totální abstinenci potřebovali vy?

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil zdenek.dry - 17/06/2018 14:03

---

..tak 40-50 vážných pokusů u mně, a na závěr pěkně léčba. Od 2012 do loňska asi 20-25 zkoušek, včetně braní Antabusu, detoxů, zbytek v letech 2000-2006, na závěr tenkrát též nějaká ta léčba. Noo, dobrá otázka!

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Krtek - 17/06/2018 14:04

---

Ta ja aspoň milión. Zo mňa si príklad neber. Ale spýtam sa ťa takto. S čím se chceš smířit a přijmout to? Tuším odpověď, ale chcem to od teba. Skúsil si niekedy porozmýšľať, čo sa deje s tebou, kým sa napiješ ten prvý po tých 2-3 týždňoch? O čom rozmýšľaš pred tým prvým? Ale nemyslím len tých pár minút priamo pred napitím. Ale aj napríklad 2-3 dni predtým. Či už vtedy neprebíha nejakým spôsobom u teba príprava na to, že si vypiješ. Nemusí to byť vedome. Ale nejakými myšlienkami. Napríklad "Prečo iný môžu a ja nie" a podobné hlúposti. Niektoré veci sa totiž nedejú len tak. A recidíva k nim patrí. Teda ak chceš skutočne abstinovať. Často prebieha v hlave už pred prvým pohárikom.

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Krtek - 17/06/2018 14:07

---

"Doufám, že moje další abstinenční pouť bude trvat co nejdéle, pokud možno napořád."  
Možno ani manželka nechce, aby si nepil celý život. Ale stačilo by jej len dnes, teda 24 hodín. A keď sa tie dni spoja dohromady, môže z toho byť aj celý život. :)

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Nespoznaný - 17/06/2018 14:13

---

Koľko to trvalo? Veľa rokov.

Najskôr som uznal že som alkoholik a neviem piť, potom som na to zabudol, potom som to pochopil, a nakoniec som sa s tým zmieril. :-) Ale cestou som veľakrát "zabudol" ako to dopadlo keď som sa napil v minulosti, veď tentokrát to predsa bude inak. Nebude.

Už nemá cenu to skúšať, matematicky to nevychádza. :-)

Napadol mi taký fór, nikdy nestavte na slabého koňa len preto, že teraz už ozaj musí vyhrať. ;-) Nevyhrá.

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Drahoslava - 18/06/2018 16:28

---

Tak pod to se můžu podepsat.

Zlomí se to konečně, až ti to dojde a přestaneš to furt zkoušet, že tentokrát už to bude jinak a budu to mít pod kontrolou. Cha-chá

pokusů můžeš mít kolik chceš, třeba tolik dokud ti vydrží argumenty že: "ostatní taky chlastají" a "někteří chlastají ještě víc- tzn. nejsem na tom tak blbě" .

Hodně zdaru přeji- nesměju se, vím jak je to těžké.

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Michal - 24/06/2018 21:25

---

Zdravím vás všechny opět po týdnu. Moc děkuji za zajímavé příspěvky. Jak jsem psal posledně, rád bych sem do tohoto tématu každý týden shrnul, jak bojuji s alkoholem a jak pokračuje mé snažení v abstinenci. Hlásím 8. den úplně bez alkoholu a musím říct, že čisté sobotní a dnešní ráno pro mě bylo jedno z nejhezčích za několik posledních týdnů. Užil jsem si krásný víkend s rodinou a i přes účast na oslavě jsem se nedotkl alkoholu. Bohužel vím, že tato krátká doba pro mě ještě nic neznamena,

každopádně tyto čisté dny pro mě byly velmi inspirativní. Musím říct, že se cítím velmi dobře psychicky i fyzicky, tak snad zase nepodlehnu. Mějte krásný nadcházející týden a těším se na vás zase v neděli.

=====

### Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Drahoslava - 24/06/2018 21:48

---

Super Michale ;) Ještě vydrž, vydrž co nejdéle, teprve po třech týdnech mi ustoupilo nutkavé myšlení na alkohol a začala jsem objevovat pohodu obyčejného bytí a žití, tu plynulost a klid. Pomalu, postupně. Všude kolem mě proudy chlastu a já se směju. No ale trvalo mi to, je to těžké, protože všude všichni chlastají a moc! Takže dobrou noc, fandím ti a všem tady.

=====

### Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Lenka Krátká - 28/06/2018 16:21

---

Ahoj Michale, koukám se, že jsme na tom dost podobně. Držim pěsti a přeji do zacatku.. co přát do zacatku, sama vlastne nevím..ať naseptavac spi vo nejdýl? Zitra je pátek a tesim se na nej, jak se nenapiju. :)

=====

### Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Double D - 28/06/2018 16:40

---

Lenka, drzim Ti palce. Ten prvý vikend je zvlastny, clovek ma odrazu hromadu casu, ked nepopija od rana. Moze to byt narocne, ked na Teba v kuse vnutorny hlas krici, ze bez alkoholu je to premarneny vikend, a ziadna ina cinnost nie je dost dobra. Nemozem Ti samozrejme poradit, co mas robit, lebo neviem, co Ta bavi. Ja som svoj prvý cisty vikend prezil striedavo pri knizke alebo pri pocitaci pozeranim filmov a hranim hier. Ten dalsi vikend uz bol lepsi, uz som "to mal vyskusane", ze si viem oddychnut a zabavit sa aj bez vina.

=====

### Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Lenka Krátká - 29/06/2018 16:09

---

Díky moc a noc, já se chystám po obchodech. To me zabavi...:)

=====

### Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Michal - 01/07/2018 20:02

---

Zdravím vás opět po týdnu, tak včera už to vypadalo na přerušení, ale vydržel jsem a opět jsem za to velmi šťastný. O víkendu u nás byl festival a točili tam velmi dobré regionální pivo. Už jsem šel ke stánku, ale zastavil se a řekl si ne..dal jsem si místo piva párek v rohlíku :cheer: Zvládl jsem to a v klidu doma usnul s čistou hlavou. Držím tedy 15. den. Moc vám děkuji za příspěvky v tomto tématu. Rád je čtu a všem držím palce. V týdnu odjíždíme na prodloužený víkend, tak jsem na sebe zvědavěj....

Mějte krásný vstup do nového týdne.

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Lenka - 02/07/2018 13:59

---

Michale jupí! Je fajn, že se držíš. Hlavně to asi fskt nesmí být pod tlakem,ale za odměnu.

=====

## Re: Co nejdéle bez alkoholu, možná napořád

Vložil Richard Abraham - 23/07/2018 16:48

---

A je to tu zase. Zadní vrátka hned v úvodu

Téma: Co nejdéle bez alkoholu, "možná" napořád !!!

Zakladatel tématu už v názvu tématu alibisticky připouští, že možná s alkoholem přestat nechce.. .To celé je prostě špatně a špatně a ještě jednou špatně !! :S

=====