

## Abstinence

Vložil Jakub Rajchl - 05/08/2018 23:25

---

Zdravím všechny,

po několika letech jsem se rozhodl konečně skoncovat s alkoholem a chci se podělit o svoje pocity, které si zatím sám neumím moc dobře vysvětlit. Pil jsem několik let, nejprve pouze večer, poslední tři roky i přes den a někdy i v práci. Nebyl jsem typ alkoholika, co se zpije do němoty. Byl jsem "hladinkář". Stačilo mi dát si třeba dva panáky vodky a za chvíli zase něco, a spíš se jen udržovat v chodu. Nikde jsem se nepotácel, neválel, mluvil jsem v pohodě a vpodstatě z okolí patrně nikdo dodnes nic extra netuší. I přesto jsem za den vypil několik 16° piv a večer pak třeba lahev vodky. Obecně na gramy kolem 300g alkoholu denně byla norma. Neměl jsem nikdy dluhy, mám dobrou práci, našetřeno a mám rodinu a malého syna. Vychovávám ho myslím dobře a i když jsem pil, staral jsem se o něj leckdy celé dny sám (když žena byla v práci a já doma), kdy jsme si spolu hráli, jezdili na výlety, uvařil jsem, uklidil jsem, postaral jsem se. Akorát jsem u toho pořád něco upíjel. Ke konci jsem ale začal pozorovat třes rukou a příznaky, že už něco není dobře. Ranní bolesti hlavy, pálení žáhy. Takže jsem to ze dne na den utnul a udělal jsem to, čeho jsem se nejvíc bál. Přestal. Je to teprve 14 dní bez, ale už od prvního dne jsem neměl žádné chutě na alkohol. Nedovedu si to vysvětlit. Prostě jsem se najednou probudil střízlivý a bylo mi fajn. Miluju sport, tak jsem hodně upnul na sportování a dávám se do kupy. Nicméně během pár dní přešel třes rukou, postupně i chuť na alkohol opadla a cítím se fajn. A to jsem pil nějakých 8 let (i když ze začátku pouze večer a pouze doma). Z flašky vodky na ex jsem na nule a nevím proč, cítím se dobře. Ani v obchodě nemám potřebu se vracet k regálům s alkoholem. Zažil jste někdo něco podobného? Mám se obávat nějakého, nevím jak to nazvat, opožděného ataku, nebo jen proto, že jsem se nespíjel do němoty ale spíše měl jen hladinku to není tak těžký?

=====

## Re: Abstinence

Vložil Krtek - 06/08/2018 00:18

---

Po 14 dňoch už asi nie. Žiadne ataky na teba neprídu, neboj. Jediné čoho sa teraz musíš báť, si ty sám.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Krtek - 06/08/2018 00:36

---

Doplním. Netrasú sa ti ruky, je ti fajn. Aký máš teraz pohľad na tvoje pitie? Čo ti vraví tvoj rozum? Pravdu napiš.

To si akože vážne napríklad manželka nevšimla, že si večer vypil fľašu vodky?

=====

## Re: Abstinence

Vložil Jakub Rajchl - 06/08/2018 00:56

---

Budeš se divit, nevšimla. Tu flašku jsem totiž vypil většinou než jsem šel spát, ona už většinou spala nebo ležela. Navíc jsem za ta léta měl výdrž a nedělalo mi problém během hodiny a půl např. vypít lahev 30% vodky a mluvit jako střízlivý. Možná dobrý metabolismus, nevím. Nicméně když si to zpětně prohlídnu, tak je to strašný, ale to jsem si uvědomoval už když jsem pil, tady se nic nezměnilo. Alkohol mi nechutnal, pil jsem ho ne pro chuť, ale abych usnul, abych se vypořádal s problémy a pod. Samotnému mi bylo odporný vypít třeba 2 dc vodky na ex abych měl hladinku a za 2 hodiny zase, nebo dělat že jdu vynést koš a venku do sebe honem rychle hodit dvě piva (doma jsem měl třeba birell jako výmluvu proč je ze mě cítit pivo). Chlast jsem měl schovanej a kupoval jsem si ho taky tajně. Jediné co teď beru jako trochu problém, že se mi hůř usíná i spí. Mozek byl zvyknutý, že ho do limbu poslal flaška vína nebo něčeho tvrdýho.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Agi - 06/08/2018 06:38

---

Jakube, měla jsem to hodně podobné, s množstvím, denní spotřebou, třes rukou. A také již po druhé velmi snadno ukončila své denní chlastani. Také jako abstinence příznaky víceméně jen ten spánek, který se nyní, po třech týdnech dal již do kupy. Ani žádné extra bažení. ALE...o to více je třeba se bát že do toho zahučím zas a znovu. Je potřeba si to opravdu srovnat v hlavě. Vždyť se vlastně nic nestalo, vždyť jsem vlastně žádný alkac nebyla, vždyť ani odvykání nebylo tak hrozné... prostě mozek mi to obvykle po pár měsících začne vysvětlovat... A o to rychleji jsem byla zase zpět na stejných dávkách, jako bych chtěla ty měsíce abstinence dohnat. Ale to asi mají všichni stejně. Takže bacha, ..nedivit se, jak to šlo hladce, ale opravdu se zaměřit na to, jak velký závislák jsem byl :) . A s tím pracovat. Protože ta hlava si opravdu zase řekne

=====

## Re: Abstinence

Vložil Krtek - 06/08/2018 07:48

---

Je potřeba si to opravdu srovnat v hlavě. Vždyť se vlastně nic nestalo, vždyť jsem vlastně žádný alkac nebyla, vždyť ani odvykání nebylo tak hrozné...

Agi. Presne tam smerovala moja otázka na to, ako vidí svoje pitie teraz. Teda s odstupom času a čistou hlavou. Preto som chcel, aby napísal pravdu. Či mu už podobné myšlienky nevíria v hlave.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Reminiscence - 06/08/2018 10:03

---

Ale já si myslím, že oni opravdu alkoholici nebyli. Jen pijani. Sice pořádní, ale pijani. Ne závislí ve smyslu diagnózy.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Ja - 06/08/2018 10:32

---

..."určite však sú abúzeri/nadužívači drogy a to ako fyzicky, tak i psychicky." ;) :P

Vid' tu:

<http://www.klubabstinentovzilina.sk/45/fazy-vyvoja-zavislosti/>

=====

## Re: Abstinence

Vložil Krtek - 06/08/2018 11:38

---

Remi. Ja netvrdím, že Jakub je alkoholik. Ani že každý, kto tu napíše, je alkoholik. Len to jeho pitie je sakra rizikové. Aby to nezačal časom zľahčovať. Veď abstak nebol, všetko je v pohode, je mi fajn. Nebol by prvý, ani posledný. Vždy je lepšie vrátiť sa z kratšej cesty. Piť alkohol kvôli účinku, aby sa mi napríklad lepšie spalo, je jednoznačne cesta do pekla. O tom s nikým diskutovať nebudem.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Jakub Rajchl - 06/08/2018 13:17

---

Krtek - tyhle myslenky zatim nemam. Kdyz si vzpomenu treba na tu vodku, jak jsem ji dokazal dat na dva zatahy, je mi to spis odporny a rikam di ze tohle uz nechci. A kdyz si nekdy vzpomenu na alkohol, snazim se to delat podle Nespora, necham tu myslenku byt a ona za chvili zmizi, nebo se snazim premyslet nad tim, proc naskocila, co zpusobilo to, ze jsem si na to vzpomel. Kdyby mi ted nekdo dal lahev, nemel bych uz problem ji vylit, namisto toho, abych si ji schoval.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Allie - 06/08/2018 15:13

---

Ahoj. Tak nějak to asi mám.

I když ta abstinence přišla až na několikátý pokus. Ale najednou přišla. A je tu, a najednou je to bůhví proč snadné, za chvíli dva roky. Pila jsem hodně a hodně let. Ted se to zlomilo. Myslím že je to proto, že už to prostě nechci. A abstinence se mi líbí. Netrpím tím, že bych přišla o přátele, o zábavu, o společnost. Stejně už jsem se poslední roky nebyla schopna bavit. Jen jsem se nalivala.

A jasně: taky jsem si říkala, že bych ani ne pila, ale že nemůžu spát a že mě boli záda. Tak jsem si prostě vytvořila spankový režim a se zadama šla k doktorovi.

A problém vyřešen. Taky jsem pila kvůli osobním problémům a ozrala jsem si to ještě komplikovala a dělala z komára velblouda. Ted problémy resim jeden za druhým a je super pocit, když člověk něco fakt vyřeší a překona, s čistou hlavou a bez výčitek, že se něco posralo.

No a momentálne mě zaměstnává puberta moji dcery a to jsem taky v klidu, protože v jejím případě muzu delat cokoliv a stejne je všechno špatně :laugh: takže i toto mužů dělat strizliva. ...

=====

## Re: Abstinence

Vložil Jakub Rajchl - 06/08/2018 15:32

---

U me to samozrejme taky neprislo napoprve. Vzdycky par pokusu na 3 dni a navrat zpet. Mel jsem to stejne. Resil problemy vecer nalitej a rano si rikal, co jsem kde udelal blbe. Ted si vse resim s cistou hlavou. Porad jsem si rikal ze to nedam, ale stacilo jen zacit. Nemel jsem k tomu odvahu. Jinak me hodne pomohlo i fitness. Hodne cvicim a chlast mi nicil vysledky.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Allie - 06/08/2018 15:56

---

Taky jsem sportovec, kdysi i pomerne uspesny. Jo a jsem ted v mnohem lepší forme. Když jsem pila, bylo to horší a horší, byl to úpadek, fujtajksl. ....

=====

## Re: Abstinence

Vložil Jakub Rajchl - 06/08/2018 18:18

---

Jinak mi jeste paradoxne pomohlo, ze jsem za zbytkac prisel na 3 mesice o papiry a ted jezdim na kole nejen do prace ale i mimo ni. Krasne si tim vycistim hlavu.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Double D - 06/08/2018 18:26

---

Tak to by ma celkom zaujimalo, ako si toto ututlal pred zenou :)

=====

## Re: Abstinence

Vložil ForestGump - 06/08/2018 18:27

---

Tak sport je super, jakýkoliv, pročistí palici a telo. A když už se dostaneš do nějakého vyššího sportackého levelu, kolikrát si člověk rozmyslí, jestli to, co dokázal, zabije chlastem...

=====

## Re: Abstinence

Vložil Ja - 06/08/2018 18:28

---

Jakub Rajchl napsal:

Jinak mi jeste paradoxne pomohlo, ze jsem za zbytkac prisel na 3 mesice o papiry a ted jezdim na kole nejen do prace ale i mimo ni. "Krasne si tim vycistim hlavu."

Kubo,

"pokúšaj sa radšej (si) vyčistiť svedomie"...

..."pred ním netečieš!" :P

---

=====

## Re: Abstinence

Vložil Jakub Rajchl - 11/08/2018 00:49

---

Proč svědomí? Nikomu, kromě sebe jsem tím neubližoval. Rodina byla zajištěná, staral jsem o ženu i syna, nikdy mě nikde neviděli se potácet nebo mumlat nebo být neschopného chodit ..... Naopak, vždy jsem se vzorně staral, chodil do práce, neměl absence, živil jsem rodinu ..... Ano, na konci jsem přišel na 3 měsíce o řidičák ale nijak se to rodiny ani práce nedotklo. Jezdím na kole a naopak mě to donutilo s tímhle vším přestat. Navíc jsem nikdy nikomu nelhal že nepiju a pod. Nikdy jsem totiž nebyl tak opilý, aby někdo měl podezření že piju tak moc. Prostě jsem si to jen udržoval ale ve výsledku toho prostě bylo moc což bylo tím že jsem nejvíc pil před tím, než jsem šel spát a přes noc jsem se z toho vyspal (stačilo mi málo, mám rychlý metabolismus).

---

=====

## Re: Abstinence

Vložil Jakub Rajchl - 11/08/2018 00:57

---

Double D: jednoduše, neopíjel jsem se. Pil jsem tak, abych cítil že jsem "veselejší" ale nikdy tolik, aby to poznalo okolí. Obvykle jsem to cítil jen já. Taková ta lepší nálada. Jenže udržet si tu hladinku znamenalo vypít toho hodně a udržovat. A tu flašku, tu jsem obvykle vypil třeba hodinu před tím, než jsem šel spát, takže tu největší "špičku" jsem měl v posteli, když všichni spali a já pak usnul taky. Používal jsem kvůli nespavosti hlavně. Jenže ty rána pak stály za prd. Motání hlavy, sucho v puse, někdy bolest hlavy, přes den pálení žáhy. To teď nemám ale zase se holt musím naučit usínat bez chlastu.

---

=====

## Re: Abstinence

Vložil Krtek - 11/08/2018 01:00

---

No a teraz som dočítal článok, že tí, ktorí častejšie pijú alkohol, sú vraj inteligentnejší. Zároveňv vzdelaní ľudia majú tiež väčšie predpoklady stať sa závislými.

P.S. Ja som nedávno čítal článok a tam bolo, že "Funkčný alkoholik". Možno je to o tebe.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Jakub Rajchl - 11/08/2018 01:01

---

Jinak ještě dodám, že jsem byl ten typ, který neměl problém, když jsme měli třeba rodinný výlet se celý den nenapít protože jsem řídil a nemít z toho vůbec žádné trauma. Napil jsem se až večer. Když to bylo nutné, prostě jsem se nenapil. Nebyl jsem asi úplně závislý ale líbily se mi spíš ty účinky, že to člověka uklidnilo. Ale poslední dobou mě spíše vadila únava přes den. Radši teď půjdu se synem ven než, abych v poledne po 3 16° pivech nebo sedmičce vína v poledne usnul na dvě hodiny nebo podřimoval.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Jakub Rajchl - 11/08/2018 01:14

---

Možná ještě také dodám, a proto mám možná snazší to abstinování. Nikdy jsem neměl rád být opilý tak, aby to na mě bylo vidět. Abych se motal, motala se mi hlava, špatně jsem artikuloval. Pil jsem vždycky tak, abych se do téhle fáze nikdy nedostal. Dejme tomu, že jsem se vždy udržoval třeba do max 3/4 promile, ale konstantně, akorát večer na spaní jsem to přetáhnul ale to jsem věděl, že mě nikdo neuvidí a že to ani neucítím protože jdu spát (měl jsem to místo prášků na spaní).

=====

## Re: Abstinence

Vložil Pijak - 11/08/2018 07:31

---

30 procentní vodka? To ani neznám, možná takovýty jablíčka a tak.. Zním jednoho, ten taky lemtal hladinkově leta. Nerozumim Vám. Já jsem se potácel, válel se vožralej a dělal ty průsery. Ale zase jsem nepil nikdy denně.. Jestli si nebo nejsi alkoholik, nechám na tobě, případně na doktorech. Já jsem.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Ja - 11/08/2018 10:06

---

Pijak,

Krtko \*HO/(J.R.)\* vystihol presne - je (zatiaľ) funkčný (alkoholik).

---

"Dokedy? Dokiaľ" zabije niekoho autom, aj bez VP/(ŘP)?!?"... :ohmy: :silly:

=====

## Re: Abstinence

Vložil Brigita - 11/08/2018 12:00

---

Ahoj, tak jsem tady zase a nemám z toho velkou radost. Opět jsem do toho zahučela. První abstinenci jsem začala přesně na Nový rok a vyržela nepít skoro 2,5 měsíce. Můj problém zpočíval ze začátku v jídle, když jsem se napila měla jsem větší chuť k jídlu a chutnalo mi, když jsem se před jídlem nemohla napít měla jsem pocit nechutenství a tak. Jasně, že večer jsem už pila hodně i když jíst jsem už nemusela, prostě jsem chytla slinu:-( Ráno výčitky a stres. Po těch dvou a půl měsících jsem dostala pocit, že už je vše ok, proč bych si dvě deci nemohla dát no a začalo to na novo.

Teď nepiji druhý den, trochu se mi třasly ruce, ale to už je v pohodě, ale můj největší problém je zase to jídlo, vůbec na něho nemám chuť a v hlavě mi pořád běží myšlenka, že kdybych se napila tak by bylo po problému, úplně cítím jak by se mi ten stažený žaludek uvolnil a já byla v klidu!! Nevím jak ten stres překonat. Jak se zbavit té spojitosti alkohol-jídlo.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Krtek - 11/08/2018 12:03

---

Ja si nedovolím tvrdiť, že je alkoholik. Nepoznám ho a nie som lekár. Tvrdil som len už skôr, že takéto pitie "na účinok" ja veľmi rizikové. A ten pojem Funkčný alkoholik, som našiel na nete len tento týždeň. Ale to nevidím celé. Píšu tam: "Odborníci na závislosti majú na stav, keď človek mierne popíja päť či šesť dní v týždni, presný termín: funkčný alkoholizmus. Ide prevažne o ľudí v strednom veku so stabilným zamestnaním a funkčnými rodinami. Alkohol na prvý pohľad nijako neovplyvňuje ich prácu ani sociálne väzby a problémy si zvyčajne uvedomia až potom, keď im spôsobí zdravotné komplikácie. Rozpoznať tento typ alkoholizmu nie je na prvý pohľad ľahké, pretože ho ľudia často zamieňajú či skôr skrývajú za odmenu po ťažkom dni alebo relaxačnú činnosť." Viac nevidím. Len tam píšu, že sa to týka hlavne žien.

Teraz som si všimol, že Karolina v téme Bod zvratu vo svojom príspevku toto opisuje. "Jsem zatím ve fázi popíjení, umím to i přehnat, ale jinak normálně přes den funguju, pracuju, starám se o děti a večer si dám víno na uklidnění, udělám si takovou tu pohodku."

=====

## Re: Abstinence

Vložil Karolína - 11/08/2018 14:53

---

No, to jsem přesně já.

Přes den jsem hodně v autě, rozvoz děti na kroužky, v práci a na pití si ani nevzpomenu. A jak děti zalezou, tak si dám a pak mi vadí, když mě třeba v té mé siestě někdo ruší. Piju tak, abych se neožrala, ředím si 2:1 voda a víno, aby mi to dýl vydrželo, abych se neopila a druhý den mohla fungovat. Teď zrovna řeším, jak to udělat příští týden. Jedu s dětma do kempu a nechce se mi tam tahat víno, ale být tam bez ničeho asi nedám, být 24 hodin se třema puberťákama, takže se asi spokojím s pivkem z místní

hospůdky. Víno tam určitě mají taky, ale styděla bych se, kdyby mě někdo viděl, jaký způsobem ho konzumuju a že za 2 hodky je sedma ve mně.

=====

## Re: Abstinence

Vložil MichalB - 12/08/2018 16:06

---

Sedmicka? Dyt to jsou tři sklenicky vina. To je na dve hodiny akorat, ne? Za dve hodky vypijes kolik piv? Pivo na pul hodiny?  
Jinak kemp a tři pubertaci je prece vymluva proto si dat to vino, ne?

=====

## Re: Abstinence

Vložil MichalB - 12/08/2018 16:07

---

Brigita, to je prece ale navstevu psychologa se zamerenim na problem ktery popisujes.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Michal - 14/08/2018 14:14

---

Ahojte :),  
budu tu zase sem tam prispivat co par dni at mam na pameti, co chci a proc to tak chci :) Jen se nastehuji do tohoto vlakna abstinence 2018 mi uz neprislusi :) Zajimalo by me pisete si nekdo denik? Nebo neco obdobneho jak si pripominate vlastne ty spatne chvile, kocoviny , ale i tu motivaci proc abstinujete? Clovek na to prave casem zapomina, co vas drzi rekneme "ve strehu"? :) hezky den vsem :)

=====

## Re: Abstinence

Vložil MichalB - 14/08/2018 15:34

---

Cau,  
ne, bohuzel denik si nepisi. Bohuzel proto, ze dochazim na psychoterapie a tam by se mi denik hodil. Ne vzdy si vzpomenu na vse, co se za tech 14dni stalo. Jake pocity a vzpominky se kdy pri cem objevily atp. Xkrat jsem si rikal, ze si koupim zapisnik. No .. ale k cemuz, ze ano, kdyz mam telefon. Staci nebyt liny, vzpomenout si a zapsat si to. Nedeje se tak, bohuzel.  
Ja si spatne chvile cilene nepripominam, bohuzel (nechci to) se pripominaji samy. Je mi to neprijemne. Na hezke veci si clovek vzpomene malokdy a ty spatne se objevuji samy a prehlusuji ty krasne. Nekdy. Motivaci .. kdyz nad tim diky tvemu prispevku ted premyslim, tak ja se neptam sam sebe proc nepiju. Proste nepiju, stejne jako proste uz nekourim. A tak to je. Ted a tady. To co se zdalo pred dvema lety jako nemozne - byt bez piva byt jeden den a to same s cigarem, je soucasny stav a naopak si nedokazu

redstavit, ze bych se vrátil do stavu před dvěma lety. Už jen ta představa a je mi z toho zle. Fakt zle :-)

=====

## Re: Abstinence

Vložil Michal - 14/08/2018 15:42

---

Díky za odpověď :) ja obtom deniku uvazuji-clovek si muzou bilancovat sam sebe...sve stare/nove ja a kdyz uvidi nejaky posun a cile, ktere si stanovil a plni je mize to byt uspokojujici :) na ty zle myslenky Ti muzou dat jeden tip :) sam jsem slozita osobnost napsal bych k tomu vic, ale ne tady :/ Kdyz zazivam nejaky fakt super okamzik-hory s prately, s netery, s rodinou, na chvili se zastavim vychutnam si ten moment a udelam si hezkou fotku-kdyz mi je pak zle a mam sve rekneme stavy prohlizim si ty fotografie a vzppminam a vybavuji si ty pocity a ty fajn chvile a svete div se pomaha to :) muzes vyzkouset :)

=====

## Re: Abstinence

Vložil MichalB - 14/08/2018 17:56

---

To delam take. Fotky mam. Ale to neresi to, ze me pronasleduje alko minulost.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Michal - 14/08/2018 18:49

---

Konkretizuj :)

=====

## Re: Abstinence

Vložil MichalB - 15/08/2018 11:02

---

Co a proc by si chtel konkretizovat? :)  
Proste myslenky kdy kde jak jsem se vozral, ze jsem treba usnul venku a rano sel do prace. Abstaky. Rozbite mezilidske vztahy. A zase dalsi opice. Prusery. A zase opice a furt dokola. A nejde za tim udelat tlustou caru a proste zapomenout. Navic mam po zraneni ruky trvaly nasledek - a ano, zraneni ruky je nasledek piti.

=====

## Re: Abstinence

Vložil Michal - 15/08/2018 15:21

---

Aha chapu no myslim, ze cobuz bylo je uplne jedno to nevratis...

=====

## Re: Abstinence

Vložil MichalB - 15/08/2018 15:51

---

Nevratim. Ono se to vraci samo :))

=====