

## Mám "jen" problém s alkoholem?

Vložil Markéta - 11/06/2011 12:35

---

Dobrý den, ahoj, na tyhle stránky jsem narazila po jedné kocovině, kdy jsem vyhledávala na netu nějaké info o alkoholismu, dnes jsem se k nim znovu po další kocovině vrátila. Už nějakou dobu, rok, dva, pozoruju, že mé pití není úplně v normě (pravidelnost, množství, chuť se napít). Osciluju mezi vědomím, jestli mám nebo nemám problém, a co s tím, jestli vyhledat odbornou pomoc. Chodím na terapii, ale tam to neřešíme, terapeutka o mém pití ví, ale nepřikládá tomu důležitost, řešíme tam jiné - mou narušenou osobnost, sociální fobie apod. Piju téměř denně, ale v poslední době, to dokážu zarazit a skončit i jen u dvou piv, ale následující den mám chuť zase si dát. Teď s létem se těch příležitostí nabízí víc. Víím, že mám slabou vůli. Přesto to dokážu do určité míry potlačit, "zvládat", volím pitím s menším procentem alkoholu, vyhýbám se akcím, kde se pije, ale pak mám šílené výčitky, když se to pokazí, a jednou za čas to přeženu (třeba litr a půl vína), a to v situacích, které nezvládám, kdy cítím vinu za své domnělé selhání. Nevím, kde je ta hranice a co je skutečnost - mám problém, nemám??

=====

## Re: Mám "jen" problém s alkoholem?

Vložil máša - 12/06/2011 11:38

---

Máš problém, je tvoj. Vyriešiš si ho iba sama, nikto iný.

=====

## Re: Mám "jen" problém s alkoholem?

Vložil Marcela - 12/06/2011 14:46

---

Ahoj, myslím, že mám podobný problém, nejvíc si to ho ale všímá i moje okolí. Nepřipadám si hubená, a všichni říkají, že jsem anorektička, s alkoholem to je zrovna tak. Taky chodím na terapie, ale dostanu většinou nějaké rady, některé ani nerealizuju. Asi pujdu na odvykačku, všichni mi to doporučují, že to pomůže, a budu mít pak klid. Hlavu vzhůru!

=====

## Re: Mám "jen" problém s alkoholem?

Vložil Bludička - 12/06/2011 15:45

---

Zdravím Marcelu i Markétu.

Nenapsaly jste kolik je vám let, ale domnívám se, že jste ještě dost mladé..., ale to je jedno.

Jestli to máte obě přibližně stejné, tak bych řekla, že ještě úplně alkoholičky nejste, ale jestli s tím nezačnete něco dělat, tak se jimi můžete brzy stát. A to by byla určitě škoda :( .

Takže děvčata, hlavu vzhůru a hurá za střízlivostí a bude vše fajn :laugh: .

Držím oboum palce a opravdu chlast nepodceňujte, je plíživý, kamarádský a pak vás za živa sežere...

=====

## Re: Mám "jen" problém s alkoholem?

Vložil Markéta - 12/06/2011 17:16

---

Díky za reakce. Mně je 25, pít jsem začala v 18ti, mezi kamarády to bylo běžné, oni pili dost, vlastně nebyla akce, která by nebyla spojená s pitím alkoholu, ale už tehdy jsem pila i doma, tajně, rodiče abstinenti, problémy v rodině. Pak když jsem změnila prostředí, dostala se na vš, ubylo společných akcí, já popíjela spíš sama po večerech. Tím, jak jsem si začala uvědomovat své úzkosti, když jsem s lidmi, a nemožnost navázat s nimi bližší vztah, jsem se prakticky izolovala, pití je pro mě snadný společník, náhražka, únik. Kvůli absencí blízkých vztahů, okolí nic moc neví, když jsem se jim snažila uvést věc na pravou míru, setkala jsem se reakcemi, jako že to je přece běžné, dneska pije téměř každý apod., jen má bývalá spolubydlící to vzala vážněji, a naoplátku se mi svěřila, že má anorexii. Což byl pro mě šok. Tyhle závislosti jsou, jak píšeš Bludičko, plíživé, a tím, jak se to vše zlehčuje a snaží se to ututlat - protože to je přece ostuda mít PROBLÉM (ať už s alkoholem, jídlem,...) - a jestli člověk neuslyší na varovné signály, už se v tom veze...

=====