

## Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 19:49

---

Z práce se mi dnes povedlo odejít dřív. Pokročilé jaro nabízí krásné počasí, vzduch je čistý a slunce svítí. Nezajímá mě to. Je mi to úplně jedno, protože od mého bytu a zaslouženého odpočinku už mě dělí jen 5 minut cesty autem. A nákup..

Není mi dobře. Už od rána je mi mizerně, špatně a málo jsem se vyspal, ale teprve od oběda se přidala hrozná bolest hlavy. Zmohl jsem se jen na polévku. Vtírá se myšlenka na včerejší silný Merlot, kterého jsem si k sýrům přeci jen dal snad trochu moc.

Jenže dnes jsem musel vstávat brzo, to zítra jdu na devátou, takže si můžu dopřát.. Auto zastavím před samoobsluhou a zamířím mezi regály. Stejnou cestou jako včera i den před tím. Prolétnu úsekem pečiva, nahážu do košíku pár kusů oblíbeného sýra a už stojím před výběrem vín. Tak jako včera sahám po svém oblíbeném Merlotu. V lahvi je ho litr a jihoafrické sluníčko v něm vykouzlilo 14%. Beru 2 flašky, protože je lepší, když něco zbyde, než aby bylo málo, ne? Navíc nemusím brzo vstávat.

Stojím ve frontě u pokladny, pár lidí přede mnou. Na čele mi vyrašil studený pot a točí se mi hlava. Nejspíš mi chybí cukr, jak jsem málo obědval.. Sáhnu po čokoládové tyčince u kasy. Asi i toho kafe jsem dnes vypil moc, kofein mi rozházel cukr, tím to bude.. Jdu na řadu a sahám do peněženky. Mám spoustu drobných, ale ruce se mi třesou a nechci se v té malé kapse přehrabovat. Chci už být pryč, platím kartou..

Město je naštěstí docela volné, už za pár minut auto stojí před mým domem. Cestou po schodech jsem nikoho nepotkal, což mě potěšilo. Nechci už dneska nikoho vidět. Dveře od mého bytu se za mnou potichu zavřely..

---

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil zdenek.dry - 12/01/2019 19:55

---

..tvl,Merlot,sýry..mimo věštců i mizerní spisovatelé sem zavítají..

---

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 19:58

---

Ahoj všem, jmenuju se Pavel a můj první příspěvek popisuje jeden z prvních momentů, kdy jsem si uvědomil, že něco není v pořádku. Je to přibližně 10 let. Od té doby jsem dál pil. Měřítkem pana primáře Nešpora určitě rizikově. Zatáhl jsem za záchrannou brzdu, protože plošina se naklání. I můj příběh by se dál vyvíjel nedobře a jako přes kopírák s celou řadou tady popsanych osudů.

Nepiju a rád bych tohle vlákno věnoval vzdoru proti společnosti, která zakotvila rituál pití do všech aspektů našeho života. Od všech se očekává, že budou pít, ale běda když se to vymkne - ta samá společnost vás odsoudí. Nepiješ - vysvětli proč!

Střízlivosti zdar, nenechme si od alkoholu už lhát.. :)

---

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 20:04

---

zdenek.dry napsal:

..tvl,Merlot,sýry..mimo věštců i mizerní spisovatelé sem zavítají..

Díky Zdeňku, ještě nikdo mě nikdy za spisovatele zatím neoznačil, pokud vím. No dobře, sice mizernýho, ale i tak. :)

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil zdenek.dry - 12/01/2019 20:13

---

Nemáš zač,ber toho spisovatele s rezervou.Spolecnost očekává,že budem pít?.Vzdor proti společnosti? To snad ne

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 20:22

---

Skoro kamkoliv člověk strčí nos, všude se pije. Zním jenom pár lidí, který pijou fakt málo a abstinentů? Toho znám jenom jednoho. Společnost je nastavená tak, že normální je pít.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Drahoslava - 12/01/2019 20:31

---

Ten věstec budu asi já ;) Ahoj Pavle, souhlasím s tebou. Příběh se mi líbí.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Šantal - 12/01/2019 20:31

---

To je bohužel pravda. Je to znát na každém kroku. I v TV. Nenaděláme nic.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Maris - 12/01/2019 20:34

---

Ahoj Pavle, mi se líbí tvůj příspěvek a něco mi to připomíná :)  
Jak dlouho nepiješ a popiš spolubojovníkům jak jsi dokázal přestat.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 20:42

---

Ahoj, díky za milá slova. Nebudu vám lhát, všechny vás už trochu znám, protože jsem tenhle web nenašel dneska.. :)

Společnost určitě nezměníme a tu českou už vůbec ne. Nevolám po nějakých poloprohibičních opatřeních, jaká mají například ve Švédsku. Jestli to tak vyznělo, omlouvám se. Jde mi spíš o to, jak se tomu postavit, aniž by člověk všude na potkání vykládal, že je alkoholik.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Karolína - 12/01/2019 20:43

---

Ahoj Pavle, vítej. I mně zajímá , jak jsi seknul s Merlotem a spol. A příběh je výstižný .

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Ja - 12/01/2019 20:48

---

Pavel,

...vzdor vůbec nevyužívaj - je kontraproduktivny.

Užitečné je prijať svoj alkoholizmus, zmieriť sa so sebou a odpustiť si. :)

Výsledkom nech je:

+ hľadať a nachádzať východiská z vlastnej bezmocnosti a beznádeje, znovu si získať kontrolu nad vlastným životom → oslobodiť sa zo závislosti od drogy.

Spoločenskú toleranciu drogy sám akademicky ani inak nevyriešiš... :dry:

Rozhodnúť sa môžeš sám za seba!

(Hrabať sa v cudzích hlavách býva tiež často kontraproduktívne.) :ohmy:

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 20:52

---

Maris, ten příběh je z mých přibližně 30 let. Od té doby jsem dalších ca. deset let víc nebo míň pil. Až do loňského srpna, kdy jsem si uvědomil, že to takhle dál nejde. Brzdilo mě to v práci, životospráva byla strašná, už jsem to na sobě prostě viděl čím dál tím víc a začal jsem se bát o práci i o zdraví.

Musel jsem s tím něco udělat, většinu nocí trávím sám a kdybych ten chlast používal dál jako hypnotikum, rychle bych to neměl pod kontrolou.

A tak jsem toho nechal. Nejdřív abych se srovnal a vyzkoušel si, jak na to budu reagovat. Vsugeroval jsem si, že alkohol je jed, rozpouštědlo, které do sebe už dál lejt nebudu. Asi po 2 měsících jsem měl takový zvláštní pocit. Něco jako - nepiju, funguju, ok, no a co? A ve snaze najít na netu nějakou útěchu - jak strašně dobře dělám, že nepiju, jsem našel tenhle web..

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Šantal - 12/01/2019 21:05

---

A našel jsi zde útěchu? ;-)

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Maris - 12/01/2019 21:10

---

Takže nepiješ půl roku, což je hezký začátek. A ano, máš pravdu, že v naší společnosti je normální pit. Už mě to přestalo rozčilovat, že v každém filmu, seriálu se pije, reklamy na alkohol jsou všude. S vyrovnáním se, že nepiju, že je to má cesta příšlo smíření, že s tím nic neudělám.

Přijala jsem to co změnit nemohu.

A hezky jsi to popsal „vsugeroval jsem si, že to je jed.“

A jed to je.

To už víme.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 21:12

---

Šantal napsal:

A našel jsi zde útěchu? ;-)

Našel jsem tu Šantal úplně všechno. A zpětně vám za to děkuju. Byly to zejména příběhy vaší frekventované party - Tvůj, Maris, Michala s B i bez, Drahoslavy, Ja a Krtka, Sochaře se Včelařem. Byly to ale i mnohem temnější příběhy Ladise a dalších, které poodkryly, čeho je alkohol schopný.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Maris - 12/01/2019 21:23

---

Takže nás máš hezky přečtený :)  
Tak je řada na Tvůj příběh.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Šantal - 12/01/2019 21:31

---

Přesně tak. Teď Ty!

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 21:45

---

Poměrně pravidelně jsem začal pít pivo na střední. Pak se konzumace stupňovala. Pil jsem prakticky denně. Vybíral jsem si, ale pil jsem všechno. Podle jídla, podle nálady, podle času. Pivo zapité slivovicí nebo vínem. Poznal jsem, jak funguje tráva naložená v alkoholu nebo vínem zapitý Stilnox. Někdy láhev vína někdy 3. Někdy 3 piva někdy 7. Taky podle toho, co mě čekalo druhý den a jak brzy jsem musel být ready. Docela určitě jsem hodněkrát jel do práce se zbytkáčem.. Život se mi díky pití z rukou sice nevymkl, ale pár opileckých excesů, na který rozhodně pyšnej nejsem, za sebou mám..

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 21:55

---

Během mé pijácké kariéry jsem si občas na zkoušku stanovil detoxikační období. Později jsem se dověděl, že je to jeden ze znaků alkoholismu. :) Takže měsíc-dva bez chlastu a zase hurá na něj. Vážně jsem začal uvažovat o tom, že by nebylo špatný s tím seknout úplně, když jsem začal dny spíš přežívat, než abych je žil. Viděl jsem, že játra přestávají ten můj "relax" zvládat - suchá kůže a zvýšené jaterní testy. A i přes pravidelné cvičení šla váha nahoru.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 12/01/2019 22:06

---

Abych se ale vrátil k účelu vlákna - jak čelit nástrahám mokrého světa okolo.. :)

---

Během těch necelých 5 měsíců mi rukama prošlo při různých návštěvách spoustu alkoholu. Naléval jsem a hostil vším možným od piva přes víno až po tvrdé. Já zůstal maximálně u Birella. V hospodě jsem si vždycky nějakou náhradu za pivo vymyslel, i když pak dochází nápad, když už je i té coly moc. Stejně skončím u vody, protože ta jediná není alkoholická, není v ní cukr a není horká.. :laugh:

2x se mi ale stalo, že jsem sám sebe vmanévroval do situace, kdy jsem ochutnal. Až zpětně jsem se podivil nad tím, že jsem ji neviděl přicházet..

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil MichalB - 12/01/2019 23:11

---

A i proto se chodí do teraaitckych skup, individualni terapie, aby tomu a sam sobe porozumnel, vyznal se v tom, v sobe ;)

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 13/01/2019 09:57

---

Karolína napsal:

Ahoj Pavle, vítej. I mně zajímá , jak jsi seknul s Merlotem a spol. A příběh je výstižný .

Pár týdnů před tím než jsem přestal pít, jsem si něčeho všimnul. Jak jsem už dlouho "pracoval" na spánkovém deficitu, byl jsem po práci hodně utahanej. V klidu bych v 8 zalezl do postele a spal bych až do rána. Jenže to bych nesměl chlastat. Otevřel jsem flašku a do půl hodiny bylo po únavě. Chytil jsem novou alkoholickou energii a zpravidla šel spát po půlnoci. No a dny byly složitější a složitější.

Uvědomil jsem si, proč vlastně piju. Mám hezkou, ale náročnou a různorodou práci a ta potvora mozek nepřestává pracovat do pozdních nočních hodin. Bylo jednoduché ho vypnout 2 flaškama tramínu a přerazit tak myšlenky, které se stále stáčely k práci, ke konfliktům, k problémům které byly a které čekám. Jenže mozek si bez drog pěkně pracuje přes čas a nijak mu to nevádí. Ani mu to neublíží. :)

1. věc, kterou jsem musel změnit, bylo nakrmit ten mozek něčím jiným. Nechat ho pracovat přes čas, ale určit mu na čem a to tak, aby to bylo příjemné také mně. :) Četba je naprosto skvělá pomoc. Během 1. týdne jsem přečetl 2 knížky, upravil si spánkový rytmus a zíral jsem, jak jsou ty dny najednou dlouhé. Nedávno jsem se začal učit další cizí řeč, natáhl po 14 letech nové struny na kytaru a dál s údivem pozoruju, jak mi absence chlastu prospívá. Jak jsou ty dny v práci najednou lehčí.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 13/01/2019 10:20

---

Ještě bych se s vámi chtěl podělit o ty dvě nástrahy, které mě dostihly, bude to zase trochu delší, ale slibuju, že pak už budu krátkej.. :)

Nástraha 1.:

Bylo to 2. týden abstinence. S přítelkyní jsme byli v jedné vinařské oblasti, procházky mezi vinicemi, sem

tam hrad. Bylo nám fajn, nepili jsme ani jeden. V dalších týdnech nás čekala návštěva u kamarádů k příležitosti narozenin. Napadlo mě, že když už jsme tady, nebylo by špatné dovézt nějaký sekt. Zašli jsme tedy během procházky do jednoho vinařství, že něco vybereme. Začal jsem prodejci specifikovat, co tak asi sháním, on si to vyslechl, pokývl hlavou a z pod pultu vytáhl otevřenou láhev sektu, nalil maličko do šampusky, cca 1dcl, a dal mi ochutnat. Když na to teď vzpomínám, vidím všechny ty "Nešporovy ochranné zdi" ležet v rozvalinách.. :laugh: Co s tím, nalito bylo tak málo, že nebylo možné svést to na antibiotika ani řízení. A že nechci bylo těžké říct, když jsem to byl já, kdo nakupoval.. Takže jsem ten sekt ochutnal a zbytek té trošky dopila přítelkyně.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 13/01/2019 10:34

---

Nástraha 2.: 3 měsíce abstinence za mnou, zrovna jsme s přítelkyní jeli taxíkem na ostrově naší dovolenkové destinace z letiště do hotelu. Taxikář uměl anglicky jenom o trochu líp než já španělsky, takže jsme si přes zásadní jazkovou bariéru moc popovídat nemohli.. :) Když jsme míjeli velký billboard s jejich jedinou lokální značkou piva, taxikář na ní ukázal a s hrdoostí jméno přečetl a oznámil mi že je moc dobré. Řekl jsem, že OK. Hned na to se mě zeptal, jestli piju pivo. Když už jsem nás prásknul, že jsme z Republica Checa, tak jsem samozřejmě přikývl. Řekl jsem si, co se budu taxikáři snažit vysvětlovat.. :) Pak se mě zeptal na něco, čemu jsem nerozuměl, myslel jsem si, že si cestou potřebuje ještě něco vyřídit a zastavil i s námi u benzínky. Asi má hlad, pomyslel jsem si (nestáli jsme u čerpadla). Po asi 5min čekání se taxikář objevil s triumfálním úsměvem a podával mně i přítelkyni každému vychlazenou třetinku piva. No a tak jsme si řukli, ochutnal jsem, pivo jsem pochválil a obě flašky zůstaly na přítelkyni. :) I tomuhle se dalo předejít. Ale třeba to někomu jako příklad poslouží, jak málo stačí k tomu, abyste se octli s flaškou v ruce a bylo vám fakt hodně žinantní se nenapít.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Šantal - 13/01/2019 10:51

---

Ahoj Pavle. Ano, to jsou nečekané nástrahy s obtížným odmítnutím. Neurazit, nekuset vysvětlovat... Nepříjemný vždycky :-).

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 13/01/2019 11:08

---

Ahoj Šantal, přesně. Napadlo by Tě někdy, že ti taxikář koupí pivo? :) Ono to fakt číhá všude..

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil MichalB - 13/01/2019 11:17

---

Ja mam na tyto situace porad jednu a tu samou odpoved: "nepiju" a je mi jedno, jestli dotycny/a neco dal povida, na neco se pta. Vypinam, neposloucham, odpovedel jsem a tim to pro me konci. Nemusim nikomu nic vysvetlovat.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Ja - 13/01/2019 11:35

---

Pavel,

ak som raz rozhodnutý skoncovať s pitím alkoholu, tak nepôjdem predsa nakupovať sekt! :angry:

Odmietnuť akýkoľvek alkohol, včítane piva, je dôležitý princíp. Žiadna hanba, ale právo byť asertívny, teda → vedome rozhodovať sám o sebe a iba za seba! :ohmy:

Chceš kontrolovane piť? Vypiť si a neopiť sa?

"Potom pi vodu/(nealko)!" B)

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 13/01/2019 11:41

---

MichalB napsal:

Ja mam na tyto situace porad jednu a tu samou odpoved: "nepiju"

Kdybych se podle toho byl taky důsledně řídil, mohl jsem tomu aspoň v tom taxíku předejít. Jasně, v obou případech jsem tomu šel hodně naproti.

V 1. případě stačí si říct - nepiju a není důvod, abych alkoholem někoho obdarovával. Je to vlastní pohodlnost nic jiného nevymýšlet a je to i v rozporu s tím, co jsem psal nahoře. O společnosti plošně tolerující alkohol. Proč to podporovat..

Ve 2. případě na otázku, jestli piju pivo, mělo zaznít jasné ne. Bez ohledu na to, jak málo je pravděpodobné, že taxíkář, kterého vidím poprvé, mi za vlastní bude chtít koupit občerstvení.. Takže se k tomu postavit jednoznačně už v zárodku a nechat zbylé ochranné zdi stát.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil Pavel - 13/01/2019 12:07

---

No a jinak to není zas takový problém. Mí nejbližší a kamarádi vědí, že nepiju. Buď je jim to jedno nebo to přivítali. Zejména moje současná přítelkyně se mi až během mé abstinence svěřila, že jí množství prázdných lahví od vína v mém bytě vyděsilo. Je to hodně tolerantní ženská, asi by se dlouho trápila, než by mi něco řekla..

No a ve zbytku situací je nedostížné auto nebo jiný dopravní prostředek, který nepítí ve společnosti automatizuje.

Jestliže mi někdo nabízí alkohol, aniž by to bylo na můj byt jenom nepřímý popud (viz taxík nebo vinařství), odmítám. Nepiju, nechci.

=====

## Re: Příběh střízlivosti

Vložil MichalB - 13/01/2019 13:30

---

Když nepiju, tak ten alkohol ingoruji v rámci možnosti. Vzhledem k závislosti a tomu, že je alkohol vsude, jsou karty rozdane jinak než bych si přál, ale zatím se s tím dařit celkem dobře :)

=====