

## **Jak omezit piti**

Vložil Rostislav Wampula - 13/05/2019 19:06

---

Zdravím mám takový menší problém je to asi od ledna co sem vydržel až do konce března nepít bez problémů. Pak začalo období kdy to šlo víkend co víkend ale poslední už byli skoro do mrtva okna mám i po pár pivech podle mě piju dost a chtěl bych to zase omezit ale rodina mě kritizuje že piju naprosto normálně a že s tím problém nemám i přítelkyně mě říká že nejsu normální že to řeším (studovala to) ale já bych stejně chtěl to omezit protože mám výčitky svědomí na druhý den i když vím že se nic nestalo. Někdy nedokážu mít stopku jindy mi to zas nedělá problém tak nevím ptám se spíš o rady těch kterým se to podařilo omezit dekuju a preju hodně sil

=====

## **Re: Jak omezit piti**

Vložil Nespoznaný - 13/05/2019 19:24

---

Závislému sa to obmedziť nepodarí, ale je šanca prestať úplne.

=====

## **Re: Jak omezit piti**

Vložil Michal - 13/05/2019 19:40

---

Pokud Ti alkohol negativně ovlivňuje život máš pak depky, výčitky, nemáš záklopku, okna ....problém to je, kdyby nebyl nepíšeš zde a neuvědomuješ si to, Tvé okolí Tě vnímá ok, ale to není podstatné. Máš to obdobně jako já a věř, že je to mezistanice s názvem Cesta do pr\*\*\*\*.... můžeš zkusit kontrolované pití, ale myslím, že Ti to nevydržíš....abstinence je jediná volba, to že nejsi na dně neznamená, že na něm nemůžeš být a hlavně ani nechtěj vědět jaké to je. Drž se a piš jak se to vyvíjí :)

=====

## **Re: Jak omezit piti**

Vložil Rostislav Wampula - 13/05/2019 19:48

---

Dekuju za odpověď bohužel jsem stejného názoru ale mám to jako na houpačce a vím že je to cesta do pekel ale nevím jak z toho ven je to zacarovany kruh když vím že je toho moc tak přestanu na jak dlouho chci ale pak to zas začne protože si myslím že to mám v rukách

=====

## **Re: Jak omezit piti**

Vložil mak - 14/05/2019 09:29

---

Já se snažila omezit pití cca 3-4 roky. Nemám problém vydržet nějaký ten den bez pití a ani dát ze 4

---

pivka a jít domů. Pak ale přijde stav, kdy jdu na ty 3-4pivka a ráno se vzbudím, mám okno, nevím kolik jsem toho vypila a co sem dělala nebo jen matně :dry:. Kolikrát o sobě nevím už po pár pivkách. Nechápu to, jsem v pohodě, bavím se, necítím se být opilý a pak rup a okno :blush:

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 14/05/2019 09:41

---

Me nedělá problém vydržet měsíce ale su si vědom toho že bych měl ubrat hodně plyn teď sem měl hoooodne dost těžké období jsem ještě do toho hypersenzitivni a od malička trpím na deprese takže pro mě je chlast dost ruská ruleta a už jen kvůli tomuhle když se mi naskytne příležitost a já bych viděl co by to se mnou dělalo díky nechci a okna mám i bez chlastu kolikrát si nemůžu vzpomenout co se dělo na druhý den a to sem nic nepil a je mi 23 teprve ale válcime všichni :)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil mak - 14/05/2019 10:34

---

Jj ubrat plyn, to musím taky a dost se snažím, ale pak vždy když to nečekám přijde průser :angry: Já měla oba rodiče alkoholiky a nechci opravdu dopadnout jako oni. V dětství sem tím že naši pijou dost trpěla, úzkosti, nespavost, špatné sny... Udělala sem konečně první krok a objednala se k psychologce, tak uvidím..... Si mladý, nedej se a pošli alkohol za včasu do háje!

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 14/05/2019 10:39

---

U nás je alkoholik otec pijaal vřdycky ale tak nějak normálně ale poslední 2 roky pije furt každý den má vypite ne nějak moc ale má a taky po něm kolikrát rvu ať nepije každý den ale on si nedá říct zkoušeli sme kde co ale vše marné on sám si myslí že alkoholik není a že se nepotřebuje léčit jo má skoro 60 ale tímhle stylem se v důchode uchlasta a znám takové případy su z Moravy a tady se to hodně toleruje a to je špatně

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil mak - 14/05/2019 11:02

---

Tak to je špatné s tím otcem. Můj byl i v léčebně, trochu se to pak zlepšilo, nepil první, ale jen "třetí" ligu. Bohužel na to doplatil a upil se, nedožítých 58 let. Máti byla na antabusu, docela se drží, ale když chytne slinu, nic ji nezastaví! A máš pravdu, tady na Moravě a Valašsku se toleruje.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 14/05/2019 11:24

---

Je na tom špatně ale kdo chce kam kdyby se snažil s tím něco dělat já ho snad strizliveho pořádně neviděl už dobře měsíc on prostě jede už sólo my většinou když pijeme tak nějak rozumně ale on je prostě pořád a nedopadne dobře

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil mak - 14/05/2019 12:06

---

Pokud nechce sám, nic s tím bohužel nenaděláš, znám to...

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 14/05/2019 12:58

---

Tak to je mě jasné a je to fakt škoda že člověk takhle skončí ale nedá se nic dělat je to jeho život já ho mám celý před sebou a jak on skončit nehodlám :)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Double D - 14/05/2019 14:09

---

Niektorí ľudia z toho časom vyrastú, az majú rodiny, viac zodpovednosti, niektorí nie. Problem samozrejme je, ze clovek nevie, do ktorej skupiny patri. Poznam hromadu ludi, s ktorymi sme sa rozbijali vikend co vikend od 18tky povedzme do konca vysky, ktorí ale chodili čím ďalej tým pomenej, az časom prestali úplne a dnes si dajú povedzme jedno pivo za tyzden. Pripadne keď idu "chlatať", tak si dajú 2 pohare vína a potom dva dni horekuju, ako im je zle.

Na druhej strane poznám ale i ľudí, co tomu úplne prepadli a poniektorí z nich su dnes na flasi palenky denne (tridsiatnici).

Vela ľudí chlata okolo 20tky narazovo, ale nie všetci sa stanu alkoholikmi. Tu Ti samozrejme každý povie, ze "Ja som tiež tak začal, a pozri ako som dopadol", ale treba si uvedomiť, ze tu je veľmi špecifická vzorka populácie. Tu nie je nikto taký, co by Ti mohol povedať, ze "Ja som sa ozieral do 25ky a potom som sa oženil a prestal som s tým". Nie som si istý, či je úplne opodstatnené odporučiť 23ročnému chalanovi doživotnú abstinenciu ako jedinu možnú cestu, pretože sa každú sobotu opije a niekedy spravi bordel. Ale určite je to 100% riešenie ako predísť všetkým problémom spôsobených alkoholom :)

V každém případě ak svoje pitie pocituješ ako problém (čo podľa príspevku pocituješ), urobíš len dobre, ak si dáš dlhšiu prestávku, navrhol by som tak rok (to je aj pre okolie uveriteľne predsavzatie, alebo s niekym uzavri stavku) a potom uvidíš. Možno po roku zistíš, že sa vieš zabaviť (a žiť celkovo) aj bez alkoholu a myšlienka napit sa Ti príde absurdná (tak som to mal (mam) ja), možno budeš potom vedieť fungovať ako normálny konzument, a možno sa Ti to opäť vymkne spod kontroly.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 14/05/2019 20:22

---

Dekuju za odpoveď ale tohle je přesně ono já před 2 3 rokama byl v partii lidí kde chlastání byla zábava na víkend každý víkend do plných já rád vidím věci hodně černé nemyslím si že mám potřebu nějak víc pít znám spoustu lidí co nemají zaklopku a přitom jim nedělá problém nepít i pár měsíců ne-li dyl u mě je problém ten že já to vidím jako určité omezení v mojem životě mám kolem sebe lidi kteří pijí neznám nikoho kdo nepije připadám si spíš pořád jak kluk jenže teď mě čeká do pár měsíců stavení domu dítě apod takže si myslím že se to dá dohromady samo je to o člověku kdo to neřeší a chlastá si dal ten tomu podle mě propadne ale kdo má strach tomu propadnout a hlídá si to a fakt se dokáže probrat a nepít ten si myslím že to zvládá ale to se uvidí za 10 15 let alkohol je svine v tom že závislost vzniká postupně a já si myslím že závisly nejsem trošku sem to napsal na tělo ono to tak horké nebylo ale i tak to vidím jako něco čeho se chci zbavit

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 14/05/2019 20:33

---

Takhle se to zrvhlo až po půl roce většinou to bylo pár piv a konečna tohle bylo fakt výjimečné období a fakt děkuji za názor budu si to číst dokola ještě chvílku protože to má hlavu a patu a já bordel nedělám spíš mám bordel v hlavě někdy su spíš po chlastu mírumilovny na každého to působí jinak

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Sochař - 15/05/2019 09:49

---

Rostislave, začal jsi to hlídat v 23, to je dobrý, to ti i závidím-máš velkou šanci, že to bude dobrý. A že ostatní chlastaj, vidíš, jak mnozí dopadaj-my, co víme o ďábelskosti chlastu nemůžeme jít tupě se stádem.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 15/05/2019 09:55

---

Tak hlavně vidím doma jak to vypadá když to někdo nehlida a je mu to tak nějak uprdele a všímám si toho jak to mělo postupný náběh a co se sním teď děje. u mě osobně to má spíš sestupnou tendenci když porovnám sebe před 2 3 rokama a teď tak piju tak o 80 procent méně a jde to furt dolů takže tak :)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 16/05/2019 18:08

---

ja som obmedzil pitie na 10tku pivo a vysledok je taky ze pijem viac piv :/  
1 x za tyzden

tie moje cravingy su tak silne ze neviem byt abstinent.

takze sa rutim do pekla a neviem s tym nic spravit.

az prilis moc mam rad tu zabavu, takže prestanem asi az keď sa niečo stane, lebo vlastnou voľou to neviem dať nijak.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 16/05/2019 20:07

---

Já taky piju 10 a snažím se vyvarovat tvrdému alkoholu když to jde jestli pijes pro zábavu tak si myslím že to je v klidu horší to začíná být jak pijes protože musíš mě na to pomohlo najít si holku a plnit si svoje sny motorka apod neříkám že si nevypiju rád ale rozhodně nehodlám každý víkend každou sobotu být ozralý a myslím si že kdybys našel jiný koníček než pít tak by ses z toho dostal ;)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 16/05/2019 20:14

---

Řeknu ti co mě změnilo totálně názor na chlastání možná ti si z toho něco vezmeš dřív když sem byl ještě mladší 18 20 let sem to viděl jako něco co je prostě super myslel sem si jaké je to být boží být každý pátek sobotu nahadry omyl pak se dozvíš co děláš a zaslo to tak daleko že mám nálepku prostě ozralce i když sem to fest omezil ta nálepka ti zůstane a neuděláš nic jo lidi co tě znají tak ví že si se polepšil ale zbytek na tebe kouka přes prsty jasně je mě uprdele co si o mě lidi myslí ale až se ti stane že kvůli chlastu zjistíš že si zabil nejlepší léta života a že sis dělal jen ostudu a že ti lidi kteří se hráli na kamarády si z tebe dělali srandu a snažily se že stáhnout dolů abys víc pil a vypadal jak ještě větší alpa. Pak začneš přemýšlet jestli to za to stojí já si myslím že úplně pít taky neprestanu ale rozhodně piju méně jak dřív a jde to stačí hlavu zaměstnat něčím jiným a holt jsem ještě muzikant takže mám k tomu blízko ale říkám fakt se skus zamyslet co z toho piti máš neudělal blbost a nezabíjej roky života já zabil 2 a víc už nehodlám drž se

=====

## Re: Jak omezit piti

---

Vložil stef - 16/05/2019 21:12

---

som muzikant taky, tam to vsetko zacalo, alkoholcim uz od 18, mam 33, no prave to ze musim pit, pretoze psychicka zavislost, ak pride bazenie je mi divne a ovlada ma to pit, cca 1 x 2 x za tyzden, vtedy na nic ine nemam naladu len bar muzika a relax, som proste jak posadnuty, premyslam co ine by som mohol robit som psychicky z toho v pecku, uzkosti, zacal som zasa brat adecka lebo par dni po eksn som maval tazku depresiu a prelezal cele dni a premyslal ako by som to niekedy v buducnosti so zivotom skoncil, plus mi to nici vyzor, niekedy po opici mam pocity, ze ma klepne, vydrzim par dni a bum zas musim ist sosat ako komar, som v sracke, vzdy tak premyslam kde by som mozno bol keby som nepil, zobralo mi to myslim velmi vela z fajn zivota, a bojim sa naozaj ze este vezme ale ja neviem ako prestat , vraj len 5% zavislych dokaze abstinovat nafurt, je to preklatie ale nadej umiera posledna <https://1url.cz/@link123>

---

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 16/05/2019 21:19

---

1x 2x za tyden bych řekl že to není tak hrozné horší by bylo každý den já piju nárazove 3 měsíce nic pak 3 víkendy a jeden do plná pak zas týden dva nic pak jeden dva do plna a pak zas 2 měsíce klid takže to mám hodně na houpacce

---

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 16/05/2019 21:26

---

ako mladsi som to daval den co den a pil tvrdarny, ale to by som uz nedal, ak by neexistovalo bazenie dokazal by som nepit verim

kto vie od coho to zalezi ze ti to tak chodi, ze vydrzis vpohode a pak sa to spusti

mna to chyta vzdy vecer okolo 5tej a drzi to kym nezaspim, na dalsi den vecer zasa a este silnejsie, takže to neovladnem i ked nejaky den silnou vydrzim, ah

---

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 16/05/2019 21:39

---

U mě to dělá období minulý vikend sme se srazily se svagrem jak prasata protože sme makali a byl poprvé u nás tak sme se setli aj pátek celá sobota a teď dávám až do motosrazu 28.6 klidový režim

---

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 17/05/2019 08:07

---

stef napsal:

ako mladsí som to daval den co den a pil tvrdarny, ale to by som uz nedal, ak by neexistovalo bazenie dokazal by som nepit verim

kto vie od coho to zalezi ze ti to tak chodi, ze vydrzis vpohode a pak sa to spusti

"mňa to chytá vždy večer okolo 5.-tej a drží to kým nezaspím, na ďalší deň večer zasa a ešte silnejšie, takže to neovládne" i keď nejaký den silou vydržim, ah

Stef,

pravdepodobne si aj sám uvedomuješ, že si už fyzicky závislý od svojej obľúbenej drogy. B)

Pomôže Ti izolácia a dohľad s režimom, pretože sám si už nevieš rozkazať ani rozkazovať.

Čítaš odporúčania ale vedome ich obchádzaš, lebo...

... :P (Zatiaľ však iba kolabuješ...) :S

"Tak hurá -> do TOHO!"... "najprv TO však natri chľastu, (obzvlášť 10° pivu!)!!!" :angry:

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 17/05/2019 09:35

---

No ruku na srdce spíš mě přijde že je smireny s tím že to takto bude a ne li to bude horší ale zas pokud pije jen pivo no bože tak se 1 2x za tyden vyleje já su zasadovy a přes týden ani kapku a když si řeknu že do té nebo do té doby vydržím tak vydržim jde o to si to hlídat znám takových co to neresija každý víkend kasa malta přes tyden do hospody jo neříkám teď bylo období máje apod takže taky sem byl celkem rozjety ale umím si říct a dost a přestat což tady pan kolega muzikant zřejmě neumí ale u nás muzikantů je to těžko dělí mě se na dvě skupiny na ty co pijou a ty co ne a ono k tej hudbě to tak nějak patří :blush:

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Nespoznaný - 17/05/2019 09:44

---

Ja (by) som sa na také "hlídanie sa" vykašlal a radšej mal pokoj, ale koho to baví nech si robí čo chce no. :-)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 17/05/2019 10:20

---

S chlastem je to boj na celý život bohužel ale můj názor lepší se hlídat než to neřešit

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Michal - 17/05/2019 15:25

---

A odkdy se nedá dělat muzika bez chlastu? Rostó Stef je trochu v jiné situaci než ty ... a obhajovat se, že jiný pije víc je blbost.... já vstal po týdnu noční a už mi přišla zpráva na pivo večer a dokonce i teď hned...nejdu, je to asi o tím zda člověk s tím chce něco dělat nebo ne, Stef např. psal, že celý den ok a až okolo 17hod večer přijde bažení a chuť, tak logicky tomu musím předcházet a na ten den si na 17hod něco naplánovat ať ty myšlenky a to bažení není....kdo chce hledá způsoby kdo me hledá důvody. A že je ta závislost tak silná? Ano, ale prochlastali jsme se k tomu sami....

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 17/05/2019 15:32

---

no ani niesom s tym zmiereny taktiez, nechcel by som pit  
dnes mam myslienky, ale nejdem nikam, no blbe obsesie nahlodavaju

musim nejako natrenovat to 'nie'

Michale, ja aj ak si nieco naplanujem, tak pak to zvyknem rusit

aspon ze to uvedomovanie aka to je blbost mi zatiaľ dnes pomaha

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Michal - 17/05/2019 15:50

---

Aha tobje blbý no ./ já mám taky chutě ne že ne, ale když už jsou silné vypiju půllitr nealka a snažím se nějak zabavit, jasně, že to desítku nenahradí, ale to bažení bude slábnout za čas.... a někdy si tím projít musíš, pokud a tím chceš seknout ./

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 17/05/2019 16:35

---

Stef,

---

..."už sa konečne rozhodni ktorého "vlka" chceš kŕmiť!!!"... :dry:

...a "hneď aj vieš, kde práve si." :angry:

(...na rózcestí?... ,v ktorej hemisfére?) :blush:

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Michal - 17/05/2019 17:02

---

Navíc teď si myslím zrovna, že je co dělat....pustot Tv a fandit Slovensku v hokeji :) a člověk si to užije o 100% více než v hospodě s ožralama, kteří jen řvou a přes 2 promile si všimnou maximálně když padne gol ;)

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 15:37

---

Tyjo, když vydržíš nepít měsíce, tak proč zase začneš?Co já bych za to dala překonat to první abstinenci období.Vždy si myslím, že když si dám panáka, aby se mi netřepaly ruce, tak z panáka je láhev a takto pořád dokola a dokola.Ty depky znám, já začala pít kvůli nim.Vím, že se jich musím zbavit, protože jinak se z toho nevyhrabu.

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 19/05/2019 19:15

---

Upřímně ani nevím proč piju mám období kdy mám k chlastu odpor obrovský nevím prostě když je nějaká příležitost narozeniny a tak tak proč si nedat ale že bych pil jen tak z toho jsem vyrostl třeba včera sme s přítelkyni a dětmi strávily úžasnou sobotu od rána až do večera a stotisickrát lepší než nějaký chlast vidět šťastný děti jak se k vám večer tuly a jsou šťastné na to nic nema nejsou sice moje ale přítelkyně mladší brácha a od její sestry dcera oba 9 let ale naprosto úžasný vidět ty spokojene tvaricky jak na vás koukaj tohle je lék mám deprese taky ale řeknu vám po těchto dnech se cítím jak nový jak vyměněny :P

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 19:21

---

Tak toto se opravdu tak krásně čte :-)  
Děti, to je třeba problém,proč také piju.

---

Je mi 41 let a děti bohužel nemám.

Myslím si, že kdybych měla, tak bych se nikdy k alkoholismu nedostala.

Mě vůbec alkohol vzal strašně moc a jsem hloupá, že jsem to dovolila.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Karolína - 20/05/2019 09:55

---

Ahoj Ivet,

z vlastní zkušenosti vím, že ani děti nejsou překážka a dostatečný motiv nepít. Já mám 3 a tisíckrát jsem to zkoušela kvůli nim. Nefunguje to. Ani holky, co tu dřív psaly nepřestaly kvůli dětem. Člověk musí chtít kvůli sobě. Tak to prostě je. Takže možná buď ráda, že je zatím nemáš, lepší než vidět mámu nalitou.

Držím Ti palce.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Gennosuke - 20/05/2019 10:20

---

Iveta Manová napsal:

Myslím si, že kdybych měla, tak bych se nikdy k alkoholismu nedostala.

Nechci Ti brat iluze - je klidně možné že máš rodinu tak jsi se k alkoholu opravdu nedostala ale většinou to tak nebyva. Psala jsi že pijes lahev rumu denne - cílí pokud to správně chápu tak minimálně pulitr 38% destilátu denne? To je hodně moc :-(. U takto "rozjetého" alkoholika už většinou závislost v hlavě nemilosrdně přebíjí věci jako rodina, láska, práce nebo povinnosti. Je dobře že jsi to začala resit protože máš za minutu dvanáct. Je jenom otázka času kdy se ty abstinence které teď tak těžko zvládáš zhorší tak že už je zvládat nebudeš a skončí to zachránkou a odvozem do nemocnice. Bylo by dobře dát sama sobě nějaký čas (měsíc, několik měsíců nebo třeba půl roku podle okolností) kdy to budeš zkoušet sama s tím že ale pokud cítíš nebo ucítíš že to nejde tak hned odbornou pomoc.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ivet1977 - 21/05/2019 11:11

---

Ahojky, vím, že je to moc. Odřekla jsem se tvrdého alkoholu. Dokonce jsem volala na odbornou pomoc a doktorka mi řekla, ať nepřestanu ze dne na den. Ať si dám jen pivo, ať to tělo něco má a to je vše. Tak si dám vždy jen jedno pivo a pak se držím. Na tvrdý alkohol pomyšlení zatím nemám, spíše naopak a pivo mi chlapi prominou, nechutná, takže by mě nenapadlo se z něho zbořit. Ale největší zkouškou pro mě pořád je, když jdu do obchodu, tak nic nekoupit.

=====

## Re: Jak omezit piti

---

Vložil Rostislav - 21/05/2019 11:48

---

Já mám jelikož su z Moravy v pokoji demizon slivovice flašky vína ve sklepě bednu piva ale nikdy by mě nenapadlo si jen tak sednout a dát si silou to nejde tak to řeším rozumem řeknu si kdy budu pít kolik toho vypiju a tečka pak si řeknu jak dlouho nebudu a do držím to prostě to dokážu korigovat bez problémů a su nesmírně rád že to tak mam :)

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil Ivet1977 - 21/05/2019 12:20

---

Tak to je supr a doufám, že se k tomu dokopeme všichni mít takovou vůli. Asi tak před týdnem bych u toho tvého alkoholu asi i spala. Já jsem doted tu klapku neměla, ale ten střízlivý stav se mi začíná líbit :-). Ale ještě bych si na to určo netroufla mít takový arsenál :-)

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 21/05/2019 12:24

---

No ta klapka mi taky většinou chybí to záleží jaký je večer strizlivost je fajn já včera udělal papíry na motorku takže já mám o zábavu postarane :) strýc sice říká " lepší opity jak zabity" má sice pravdu ale není na škodu být pár měsíců čistý tělo si aspoň odpočine a je to fakt krásný pocit :)

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil Ivet1977 - 21/05/2019 12:53

---

Tak to je supr a přeji spoustu slunečných dnů, aby jsi měl o zábavu postaráno a nemyslel tak na to pítí. Ono opravdu nevíce funguje zaměstnat mysl a nažhavit ty adrenalinové bunky štěstí :-). Přeji spoustu bezpečných kilometrů :-)

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 21/05/2019 20:07

---

mam 3ti den (je mi trosinka lepsie) po 24h tahu piatok/sobota (na tie AD mi to je asi viac fuk), ale davam ich kvoli silnym uzkostiam a depresii

ak nemavam craving mam pocit, ze by som vedel zit bez alka, nechyba mi pretoze viem ako mi velmi ublizuje

v stvrtok chcem ist skusit namiesto 10tky dat nealko a fajcit beznikotinovu ecigaretu, kedze nikotin mi vyvolava uzkosti

najhorsie je ale ak pride craving/demoni, vtedy sa mi to otoci hore nohami a moja vola je ist pit, ale ak by to prislo, tak na to mam vymyslene dat si 1/2, alebo aspon 1/4 selincra, no chcem prv fakt volou to nealko

chcem zit kludnejsie, keby ze uz nepride craving, no ja viem ze zrejme pride,

by ma zaujimalo preco teraz viem byt vpoho a par dni a ...

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil MichalB - 22/05/2019 10:51

---

Zbytecne moc to resis. Zkus se v tom neustale nerypat. Proste packa doleva - nepiju a podle toho si zaridim vse okolo.

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil Marek28 - 22/05/2019 12:15

---

Ako to selincro vlastne funguje? A z kadiaľ ho mate? Predpísala Vám ho doktorka? Ak mám neustále myšlienky na alkohol, pomohol by mi?

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 22/05/2019 12:50

---

Marek28 napsal:

"Ako to selincro vlastne funguje?" A z kadiaľ ho mate? Predpísala Vám ho doktorka? Ak mám neustále myšlienky na alkohol, pomohol by mi?

Marek28,

...čítaj, tu:

<https://1url.cz/GM4p7 B>)

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil Marek28 - 22/05/2019 13:04

Ja napsal:

Marek28 napsal:

"Ako to selincro vlastne funguje?" A z kadiaľ ho mate? Predpísala Vám ho doktorka? Ak mám neustále myšlienky na alkohol, pomohol by mi?

Marek28,

...čítaj, tu:

<https://1url.cz/GM4p7 B>)

Takže o cravingu a myšlienkach na alkohol tam nie je nič. :(

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 22/05/2019 13:18

---

...na pol roka Ti ho/(Selincro) predpíše psychiater.

...odolávať cravingu Ťa naučia aj odborní/(vyškolení) terapeuti. :)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 22/05/2019 14:02

---

Marek28,

...info o baženíach nájdeš tu:

<https://1url.cz/5M4G8>

"Prajem Ti len zdar a úspech!" B)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Marek28 - 22/05/2019 14:06

---

Ja napsal:

Marek28,

...info o baženíach nájdeš tu:

<https://1url.cz/5M4G8>

"Prajem Ti len zdar a úspech!" B)

Vďaka. Prečítal som článok, ale ja mám bazenie neustále. Ťažko je odpútať pozornosť od niečoho na čo myslím nonstop. :(

Kedy to prejde? ????

=====

**Re: Jak omezit piti**

Vložil Ja - 22/05/2019 14:14

---

..."prejde Ťa TO/(baženie) ~> časom!" ;) :ohmy:

"Čas je, vraj, nejlepší lékař..." B) :laugh:

=====

**Re: Jak omezit piti**

Vložil Marek28 - 22/05/2019 15:17

---

Ja napsal:

..."prejde Ťa TO/(baženie) ~> časom!" ;) :ohmy:

"Čas je, vraj, nejlepší lékař..." B) :laugh:

Tak to duřam ře prejde. Ani mi tak nevařl to moje pitie ako to ře na to vkuse myslím. Neřak ten alkohol mám uř "zakódovaný" v hlave. :(

=====

**Re: Jak omezit piti**

Vložil Erika - 22/05/2019 15:38

---

Piti by ti začalo casem taky vadit. Treba ve vztahu a nebo v práci. Opravdu se to bazeni casem zmirmi. Me to chodi ve vlnach. Nejhorsí to je vecer. Musis vyhrat! Ono moc na vyber neni

=====

**Re: Jak omezit piti**

Vložil MichalB - 22/05/2019 16:26

---

Marku, nalmafene (ucinna atka) se vaze na opiove receptory a tim ze meni jejich aktivitu, snizuje potrebu vypiteho alkoholu.

Ja jsem pri jeho uzivani v podstate nemel chut na pivo. A kdyz me to popadlo a prisel jsm do hospody, dal jsem si jedno pivo a druhw uz jsem nedopil, proste proto, ze mi nechutnalo. Nemel jsem potrebu se opit.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil MichalB - 22/05/2019 16:27

---

Zakodovany v hlavě - mas tim asi na mysli, ze jses na nem zavisly, zavislost.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ivet1977 - 23/05/2019 20:44

---

Erika:me to bazeni zase nejvíce trápí hned ráno a dopoledne,vecer už ne,to už mi to za to nějak nestoji.Teško se to vysvětluje ale teď by mě nenapadlo si nalít a opít se.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Karolína - 23/05/2019 21:00

---

Ahojky ve spolek :-).

No, můj čas by nastal právě teď :-). Držím šestý den, chutě nejsou, ale zneklidňuje mě zase víkend, klasika, jako vždy. Ale je mi líto si to kazit. Čím víc ten čistej život trénuju, tím víc je mi to líto. Eriko, super držíš :-)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ivet1977 - 23/05/2019 21:06

---

No u mě je jedno či víkend nebo ne,protoze tady se pracuje i o vikendu.Holky,jse mým příkladem,od soboty už i bez pivka.Dneska jsem třeba odmítla vino,vedela jsem)e by to na pivko nedopadlo dobre,tak jsem řekla ne.Doufam,ze už to je pokrok a vydrží mi to.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 23/05/2019 21:51

---

Nazdar Karolino, myslela jsem na tebe, je čtvrtek a ten byl minulý týden pro tebe kritický. To jsem rada, ze drzis. Hodne stesti i o vikendu. Ma byt pekne, vyraz se psem ven.

=====

## Re: Jak omezit piti

---

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 20:56

---

stef napsal:

mam 3ti den (je mi trosinka lepsie) po 24h tahu piatok/sobota (na tie AD mi to je asi viac fuk), ale davam ich kvoli silnym uzkostiam a depresii

ak nemavam craving mam pocit, ze by som vedel zit bez alka, nechyba mi pretoze viem ako mi velmi ublizuje

v stvrtok chcem ist skusit namiesto 10tky dat nealko a fajcit beznikotinovu ecigaretu, kedze nikotin mi vyvolava uzkosti

najhorsie je ale ak pride craving/demoni, vtedy sa mi to otoci hore nohami a moja vola je ist pit, ale ak by to prislo, tak na to mam vymyslene dat si 1/2, alebo aspon 1/4 selincra, no chcem prv fakt volou to nealko

chcem zit kludnejsie, keby ze uz nepride craving, no ja viem ze zrejme pride,

by ma zaujimalo preco teraz viem byt vpoho a par dni a ...

Tak jakpak dopadlo to nealko pivko? Zvládl jsi to?

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 30/05/2019 12:27

---

Ahoj Ivet,

jasan ze nie, dal som si nealko a e-cigaretu beznikotinovu, pak alko, pak normalnu cigaretu, pak zasa nealko a pak som siel na alku a cigaretach do neskoreho rana.

o 3 dni som siel zas s tym, ze som si dal pol tabletky selincro, a to je tiez take, pretoze ten blokator na mna posobi tak, ze zablokuje odmenu zo setkeho a tak som tam sedel nespokojne, pil pivo nasilu a fajcil bez akehokolvek pozitivku a vnimal aka je to blbost.

tak mi doslo, ze ako sa vlastne snazim citit fajn, euforicky za pomoci legalnych drog, a ze v zivote ine radosti uz nemam ani.

premyslam nad sebou, na manie a pak depky, ako som chcel zabavu nadoraz.

Tak neviem, povedal som si zasa raz, ze kaslem na svoj stary zivot, na bary, na muziku, i tak nic z neho, len ta "drogova" ale "poriadna" "radost", ktoru moja zislost miluje ale fest ublizuje a nic nevyriesim len naopak a dam sa zasa na beh a prirodu, ale musim zvladnut zas samotu a ked pride craving tak neviem, vyrezal by som si ten moj drbly zavislacky mozog.

Som vpohode ako teraz, pak pride nejaka myslienka a cvak to cele startne a som v ... tam kde furt

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 30/05/2019 15:10

---

Stef,

...akýsi si vyskratovaný a v defenzíve.

"Chceš oklamať mozog, receptory a de facto aj seba/(vedomie)??!" :silly:

(TY sa máš!!!)

(Zmákní TO/(sa) a napíš sem o tom.) ;) :P

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Michal - 30/05/2019 16:18

---

Stefe, nemyslím to ve zlém, ale to Ti není trapně mezi těmi "radoby kamarády" ...prijdeš na nealko a s elektronkou a pak se sprasíš...hanbou bych se propad, to bych se raději nechal přikurtovat na PL ....hrdost kámo! A kdyby Ti Tvoji kamarádi - "muzikanti" byli co k čemu a viděli by jak se v tom plácáš pomohli by Ti.... ser už na ně, kašli na bary,hospody , pokusy s birellem dávno víš, že jediná možnost je totální abstinence, knowhow máš-tak ho převed' do reality! A až budeš totálně na dně žasný z tady těch Ti nepomůžou! Budou nasávat dál jen bez Tebe a bude jim to úplně fu(c)k...

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 30/05/2019 16:48

---

ked ja to "robim kvoli sebe", aky som ja ...

mas pravdu Michale, tie bary/muzika/kamosi/zivot mi vo skutocnosti nikdy nic neda, len sam seba

klamem a roky bojujem proti veternym mlynom

potrebujem naozaj prestat, prejst cez to a mozno este vide slnko, musim to zmaknut sam so sebou ako

bojovnik nie ako primadona

tak ak pride craving musim ho nakopat s tymto vedomim, pretoze ma klame fest

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Michal - 30/05/2019 18:01

---

Stef,

ja Ti rozumim od začátku jsem psal, že jsme si v mnoha věcech moc podobní.A o těch "kamarádech" jsem psal pze jsem to zažil..onemocněl a nemohl pít no od nikoho nepřišla zpráva - Jak Ti je? - můžu se stavit na pokec? - pili dál jen beze mě, tot vše...jistě, ze je to na Tobě, na nikom jinem to nikdy nebylo. A

vím, že se snažíš, máš za sebou léčbu, když to nepůjde zkus znova, delší, zlom to, jednou to přijde!  
Zastav to peklo dokud se ještě zastavit dá :) Držím palce!

=====

## Re: Jak omezit pítí

Vložil stef - 30/05/2019 18:32

---

ta realita to je vec

stakol som ex a mala svadbu, pred tromi rokmi som radsej siel do baru ako byt s nou  
alkohol alkohol alkohol

trha mi to srdce, myslienky ze by som to zapil zas, musim sa tym pocitom postavit, zoci voci, neutekat  
do alkosveta, nic to neriesi, zavislost - klamstvo

sklizim len co som zasial

nabuduce pride iny pocit a nemozem uz stale riesit/liecit alkoholom.

najhorsie ze to je tak lakave, tie predstavy, ale pak ak sa prebudim ...

musim byt silny

=====

## Re: Jak omezit pítí

Vložil Ja - 30/05/2019 20:26

---

Stef,

..."ale Ty sa nechceš prebudiť - Ty chceš lá(s)kavo polemizovať s chl'astom, aj o chl'aste a aktívne  
chl'astať 'odušu' aj 'opreteký' ďalej"... :(

=====

## Re: Jak omezit pítí

Vložil stef - 30/05/2019 22:48

---

ale nie pan sudruh Ja

dnes som si pustil Dobří holubi se vracejí, zas chytil silny craving,  
hned wc, zimnica, tlak hukot v hlave, tras, a priserna chut ist, uz si obliekal 3cko, a napisal znamej ci jd  
von, ze to nevydrzim, no a podrzala ma, napil som sa vody, este chvilu bojoval a uz som sa najedol a je  
to slabsie.

A som rad, že som to pre dnes zvladol, už len do konca života, to čo sa mi deje, je 1000%na zavislost,  
ja by som už xal fakt nato, clovek moze byt k sebe sa snazit byt uprimny, pride ta vec a je po ptakach

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil MichalB - 30/05/2019 23:45

---

A co delas jinak ted nez na zacatku, co si to zacal resit - piti?

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 31/05/2019 01:00

---

no uprimne vlastne nic inac, zajtra mozem byt zas v tom, len vnimam ako ma to velmi nici, to som ale vnimal i pred tym, vydrzal som taktiez uz i dlhsie a pak podlahol, jee to velmi tazke ak pride bazenie

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 31/05/2019 06:23

---

Ahoj Stef, me staci zacit cist knizku od Dr. Nespora "Jak zvladnout bazeni" a to bazeni prijde. Takze ted jsem to cist preslala.

Pry je jeste moc pekny film, taky z lecebny "Usmeny smutnych muzů", ale to jsem nevidela. Nejen, ze by urcite z toho na me skocila depka, ale taky chut se napit.

Ja si zatim nerikam "do konce zivota" ja mam jen"dnes ne"

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 31/05/2019 06:43

---

stef napsal:

ale nie "pan sudruh Ja"

dnes som si pustil... ("do gatí?"...)

Stef,

..."ani súdruh a už ani Pán". :ohmy:

...postačí: ..."aj - \*Ja\*." B)

(Pánov "odfajčili" vo februári a súdruhov o voľačo neskôr -> v novembri. ) :silly:

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil MichalB - 31/05/2019 08:19

---

Stef, a co tomu brani? Nejake zmene. Proc nechodis treba do AA nebo nejakeho non-alko klubu?

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 31/05/2019 09:42

---

MichalB napsal:

Stef, a co tomu brani? Nejake zmene. Proc nechodis treba do AA nebo nejakeho non-alko klubu?  
...",pretože potrebuje/m naliehavo piť!" B)

(MichalB,

"Ty nevieš, čo je craving?") :angry:

Keď môžeš a ešte na TO máš:

= "no, nedaj si, čo si Truhlík?!!" :silly:

...("čo ak zajtra už nikdy nebude!!! Kto vypije moju normu/kvótu??!") :woohoo: :P

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 31/05/2019 10:51

---

MichalB, Ja ma pravdu, craving 90% prehodiil vyhybku, ked 1 den som ho vydrzal dalsi uz nie, nenavidim to

Do AA sa chystam i s tou znamou, ona ma podobny problem, tak snad sa podrzime navzajom nejak a nie naopak.

Hlavny problem, ze som sa nevedel asi psychologicky vzdac toho zivotneho stylu, no uz sa toho nedrzim, potrebujem aj chcem zmenu, len ak pride craving tak mi to velmi chyba.

Musim sa drzat v pravde, i po vcerajske viem, ze som citil na dusi fajn pocit, ak som pak ostal doma, len mi chyba ta zabava, ale ten demon alkohol sa za nu maskuje. Potreboval by som si nieco najst paradne, kde sa nepije.

Erika Ahoj, Usmevy som taky videl, boli sme na to v kine z PL v Kromerizi, tematicke :)

Erika dnes bude dalsi den pekny triezvy, co to dame.

Mas nieco ak pride na Teba silny craving a pomaha Ti to ovladnut ?

Viem, ze kazdy to mame inac, ja by som uz taky chcel sa na to vykaslat a posunut sa dalej, musim to dat

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 31/05/2019 11:54

---

Stef, asi nemam nic poradnyho. Detektivky, horkej cernej cas s citronem a hlavne tu myslenku na bazeni nepustit ven ze zastrcenyho supliku v hlave.

Trochu mi to pomaha i s tim, ze mame doma alkohol. Je sice zavrenej ve sklepe, ale stejne tak jsem musela zavrit i ten suplik v hlave se vzpominkou na nej.

Snad se u toho moc nechechtate :laugh:

Zatim se mi to takhle dari. V pondeli jdu na terapii, tak se dozvim nazor odbornika ;)

---

## Re: Jak omezit piti

Vložil MichalB - 31/05/2019 12:03

---

Stef, ja se na ty zmeny ptam, protoze uz x mesicu ctu: musim to dat, nechci pit. Tak z toho vyplyva - co delas proto, aby k te zmene, prest pit alkohol, doslo?

---

## Re: Jak omezit piti

Vložil lvet1977 - 31/05/2019 12:11

---

Erika napsal:

Stef, asi nemam nic poradnyho. Detektivky, horkej cernej cas s citronem a hlavne tu myslenku na bazeni nepustit ven ze zastrcenyho supliku v hlave.

Trochu mi to pomaha i s tim, ze mame doma alkohol. Je sice zavrenej ve sklepe, ale stejne tak jsem musela zavrit i ten suplik v hlave se vzpominkou na nej.

Snad se u toho moc nechechtate :laugh:

Zatim se mi to takhle dari. V pondeli jdu na terapii, tak se dozvim nazor odbornika ;)

A to je tvoje první sezení? á pořád žádnou skupinu u nás nenašla, ale věřím, že je. Možná se zeptat u psychologů, u které jsem tenkrát byla.

---

## Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 31/05/2019 12:25

---

Jo jo, sednu si u ni poprvé. Jsem zvedava

---

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 31/05/2019 12:27

---

MichalB, no nedelam nic, pretoze vsetko co som skusil mi bolo zrejme k nicomu, jednoducho musim prestat chciat tak zit uplne i ked pride bazenie

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Ivet1977 - 31/05/2019 13:34

---

Erika napsal:

Jo jo, sednu si u ni poprve. Jsem zvedava

Nevim,proc se lidi tak psychologů boji. Ona mě a ani nevím jak,tak perfektně rozebrala,ze jsem si říkala sakra,vzdy já si na svoje problémy odpovídám sama.Ona ani nevyzvidala,jen s takovim klidem kladla ty správné otazky,ze si člověk vlastně na všechno přijde a uvedomi.Sakrys,pokud to nedam,tak za ní zajdu taky :-)

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 01/06/2019 19:41

---

fajn rady, dnes mi to pomaha pri silnom cravingu

<https://1url.cz/@jak>

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 01/06/2019 19:54

---

toto by som si mal zapisat zlatym pismom:

Držte se dál od věcí, které vám připomínají vaši závislost a myslíte na důsledky, spíše než na potěšení, které vám mohou přinést. Když se necháte zlákat, vzpomenete si pouze na potěšení, které vám drogy přinášely.

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil krtko - 01/06/2019 20:52

---

Stefo, vedľa píšeš:"...ta lecebna mam pocit bola uplne zbytocna, aspon som si to vyskusal, clovek sa musi ucit zit v realnom prostredi, ja som vysielz lecebne a tyzden som vydrzal nepit"

A teraz k tvojemu príspevku. Neverím, že Vám také niečo nevraveli na liečení. Samozrejme trochu inými slovami.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 01/06/2019 23:38

---

stef napsal:

toto by som si mal zapisat zlatym pismom:

Držte se dál od věcí, které vám připomínají vaši závislost a myslíte na důsledky, spíše než na potěšení, které vám mohou přinést. Když se necháte zlákat, vzpomenete si pouze na potěšení, které vám drogy přinášely.

Stef,

nielen toto ale celý článok: <https://1url.cz/@jak>

by si už mal zručne ovládať aj prakticky a vedieť ho odcitovať kedykoľvek celý spamäti. :dry:

..."lebo Ty už liečebňu vôbec nepotrebuješ." :ohmy:

(...Tvoje slová.) B)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 03/06/2019 12:36

---

no v sobotu som nakoniec vybehol

pocul som music a spomenul som si ze kamos mi spominal, ze ma hrat kusok vedla koncert, tak uz ma neudrzali ani vsetky svati, a mal som pocity, ze kaslat nato, ze doma to je smrt sa vkuse premahat, tak som sa zabavil.

liecebna mi bola k nicomu, siel by som tam zas a zas by som pil po navrate, to by nemalo vyznam, zjavne nieco hlboko vo mne to proste miluje a ja to neviem zmenit, jak kolvek sa snazim.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Michal - 03/06/2019 13:16

---

Stef, a jak jsi dopadl? ...

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil pert - 03/06/2019 13:22

---

Stefe tak začni aktivně hledat nějakou terapeutickou pomoc. Zajdi do hloubky, poznej víc sebe sama, zkus se změnit. Zkoušej to s různými doktory nebo lidmi ochotnými ti pomoci, přes duchovno, jógu, nějakým východním učením, zkoušej to dál, zas a znova. Neuspěješ s jednou věcí, pusť se do druhé. Hledej a pátrej na netu, hledej dobré lidi, s jejich pomocí najdi cestu. Vzdát se svého způsobu života je těžké, ale vidíš jak tě to ničí. Stojíš na místě a trápíš se. Víš, že jak s tím delší dobu nepohneš tak se akorát časem uchlastáš, přijdeš nakonec o všechno, práci, peníze,... vydoluj ze sebe ještě nějakou energii a nevzdávej to, přece závislost nenecháš úplně vyhrát, je to jen sebedestrukce takto dál pokračovat.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 03/06/2019 13:40

---

pert, píšeš:

Stefe tak začni aktivně hledat nějakou terapeutickou pomoc. Zajdi do hloubky, poznej víc sebe sama, zkus se změnit. Zkoušej to s různými doktory nebo lidmi ochotnými ti pomoci, přes duchovno, jógu, nějakým východním učením, zkoušej to dál, zas a znova. Neuspěješ s jednou věcí, pusť se do druhé. Hledej a pátrej na netu, hledej dobré lidi, s jejich pomocí najdi cestu. Vzdát se svého způsobu života je těžké, ale vidíš jak tě to ničí. Stojíš na místě a trápíš se. Víš, že jak s tím delší dobu nepohneš tak "se akorát časem uchlastáš, přijdeš nakonec o všechno, práci, peníze,..." vydoluj ze sebe ještě nějakou energii a nevzdávej to, přece závislost nenecháš úplně vyhrát, je to jen sebedestrukce takto dál pokračovat.

...a "čo ak potrebuje "iba" práve TVRDO spadnúť na rypák a vychutnávať si TO???" :dry:

("Doprajme MU -> TO!!!") :)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 03/06/2019 14:13

---

Michal,

vypadol som cca o 21:00 a domov prišiel rano o 08:00, pretoze som musel makat a nemohol ostat dlhsie "skoda" moc sa mi necelo. Pil som piva, ale rano ma presvedcil, na 2 panaky 1 znamy, ale nemam rad ak mam viac opity stav, ja sa len rad udrzujem v takej miernej naladicke a dlho, nemam rad opilecky stav.

Pert,

oto sa snazim nejaky ten rok, terapeuti su na mna prikratki, doktori su fajn na lieky, a nabozenstva su vymysli, hladal som a citam vseliake filozofie.

Ja viem, ze zasa tu budem citat, ze len vyhovorky, ale keby som neskusal, tak nepoviem. Mam to asi moc rad a skodi to.

Ano mas pravdu neni to koser ako zijem, ale bolo by fajn ak by som to aspon obmedzoval napr na 1 x do tyzdna.

Dal si nejake realne ciele.

No suhlasim s Tebou Pert

Ja,

mozno by nastala nejaka zmena, ale tam nechcem zajst, tak sa musim nejak snazit aspon ako viem.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil pert - 03/06/2019 14:27

---

Pořád to zkoušíš s tím omezováním. Možná už by to chtělo to omezování vyškrtnout z deníčku. Cíl si stanovit - žádné omezování, úplná abstinence. Jinak je hodně muzikantů co se z drog dostali, i různí metaloví tvrdáci to zvládli a hrají dál.

třeba link, nebo radši ne, spadné fórum :woohoo: :lol: dám do chatu

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 03/06/2019 14:44

---

Pert, suhlasim,

ja som potom premahani von vypadol ako posadnuty zbesily pes, takže to moc realne asi nedam, zrejme to je moja jedina kvazi radost akoby zivote, tak ako to teraz mam, co neni ok. Ano najlepsie by bolo uplne nepit, potrebujem nieco do zivota ine, radosti.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Gennosuke - 03/06/2019 14:46

---

stef napsal:

ale bolo by fajn ak by som to aspon obmedzoval napr na 1 x do tyzdna.

Vzdyt vis ze to nebude fungovat :-).

Jak to vlastne mas s tim Selincem? Beres ho a ono nezabira?

Mozna jsi na tom stejne jako jsem byl ja - teorii mas zmaknutou, presne vis co by jsi mel delat, moc dobre vis jak je to cele spatne a pres to vsechno stejne chlastas dal :-). Mozna ma pravdu Ja ze potrebujes nemilosrdny a tvrdy dopad na dno :-). Achjo... nepreju Ti to... ono se pak totiz muze stat ze dotycny alkoholik "prozre" ale pri tom padu se polame tak ze uz nevstane :-). Ceka Te prochazka

peklem :-).

PS

K tomu clanku "... jak prekonat zavislost...". Pekna blbost s tim vytvarenim si planu :-). Dostat stovku za kazdy plan který jsem si na abstinovani vypracoval tak se dneska valim na Havaji a do konce zivota nesahnu na chlast ani na praci :-). Sakra hori mi barak, plameny uz jdou skrz strechu tak jaky plany :-) ? Hasit! Okamzite! Vcera bylo pozde...

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 03/06/2019 15:15

---

Gennosuke,

ono uz mi to fungovalo i, ze som chodil von 1 x za 2 tyzdne, pak po rozchode s ex to slo so mnou dole vodou zas

preto, ak mi nijak raz nejde uplne, tak musim robit vsetko preto nech to je co najmenej, ale ano uplne by to bolo naj, no ja neviem, zivot ma akoby sam pomaha staviat do situacie, aby mi to stazil, ci uz ludia, alebo veci.

Selincro je zvlastna vec, minule len 1/2 tabletky a itak blokne mi centrum odmien tak, ze ma uplne nic netesi a pak este 2 dni mi je blbo. Clovek uz potom nezazije radost uplne nijaku z nicoho.

Akoby mi chybal zmysel zivota, tym ako sa snazim dookola a nejede to.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Michal - 03/06/2019 15:24

---

Já si také myslel původně, že půjde pít kontrolovaně....myslel jsem na to při pití a třeba tak 2-3 měsíce fungoval a ujišťoval se v tom, ze to lze ( nalhaval si)...4-5 piv a domů- žádná kocovina, výčitky,deprese, ostuda, okna, finanční výdaje....stejně pak přišel den D a zase jsem se ožral jako prase se všemi problémy výše. Kontrolované pití dlouhodobě NELZE udržet....je to jen lhaní sám sobě. Nám už kalich přetekl, rozbil se, slepit nejde. Po rom co se člověk rozešel s ex....takových situací bude xyz.... problém u Stefa je podle mne, ze nemá jinou zábavu, která ho naplňuje a dělá mu dobrý pocit-potěšení, pak je zavřený doma a logicky uteče za tím, co mi dobře udělá, uteče od samoty, nidy, přemáhání se.... pokud si noc nenajdeš, tak se nic nezmění ani léčebna Ti nepomůže, člověk nemůže žít z práce a z uzavřenosti doma....

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ivet1977 - 04/06/2019 18:14

---

Já t mám podobné jako stef. Já se taky nejraději zavřela doma do samoty a nudy, Neměla jsem tendenci někam chodit, když jsem měla to nejdůležitější-alkohol u sebe. Nejhorší bylo, když začal docházet a já měla pořád slinu. To jsem už mírně opilá znovu jela pro láhev.Nevím, co si o mě musí v obchodě myslet.

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil zdenek.dry - 04/06/2019 18:23

---

..to jsme dělali všichni..bude dobře, když se soustředíš na chvíli která je teď.. teď ty krásné dny:)

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 10/06/2019 13:02

---

... ja nevim co mam robit uz, posledne som vypadol von v stvrtok o 23:00 a mal tah 28h nonstop bez spanku ...

potrebujem s tym kvartalnym chlastanim radikalne skoncit, taktiez so zivotnym stylom, no neviem ako uz ...

vyskusal som ambulantnu liecbu, vyskusal som psychologov/terapeutov/psychiatrov  
vyskusal som liecebnu  
vyskusal som AA  
vyskusal som selincro

samota, depresie, nuda, craving, a som kde som bol, takto skoncim skor ci neskor na ulici alebo na spagate ... sk...na zavislost chemia mozog ja ...

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 10/06/2019 13:48

---

Stef, jsem si rikala, ze jsi se dlouho neozval.  
Ja neumim poradit. Ja mela v sobotu se sebou velikej problem.  
Jemi lito, ze se motas v kruhu

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil pert - 10/06/2019 13:52

---

Žádný špagát, žádná ulice... zkus jinou léčebnu, dej tomu šanci prosím tě... jiní lidé, jiný režim, jiní

terapeuti, pracuj s nima na sobě, otevřeně mluv a zkoušej... takhle, když zůstaneš s tímhle stylem doma sám tak to vypadá beznadějně. Zařid' si odpočinek na léto, ber to jako dovolenou, ne vězení!, zkus se na to všechno podívat jiným úhlem pohledu.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 10/06/2019 14:08

---

stef napsal:

... ja nevim co mam robit uz, posledne som vypadol von v stvrtok o 23:00 a mal tah 28h nonstop bez spanku ...

potrebujem s tym kvartalnym chlastanim radikalne skoncit, taktiez so zivotnym stylom, no neviem ako uz ...

vyskusal som ambulantnu liecbu, vyskusal som psychologov/terapeutov/psychiatrov  
vyskusal som liecebnu  
vyskusal som AA  
vyskusal som selincro

samota, depresie, nuda, craving, a som kde som bol, takto skoncim skor ci neskor na ulici alebo na spagate ... sk...na zavislost chemia mozog ja ...  
Stef,

..."skúšaš všeličo, ale iba povrchné. Nájdi si kouča aj sponzorov a nechaj sa nimi operatívne aj viesť!!!...  
A načúvaj im a aj dodržiavaj ich pokyny!" :angry:

"Rebéliou nevytriezvieš ani sa neskonsoliduješ!" :ohmy:

Revoltu si odlož pre Tvoje EGO (,ktoré si namýšľa, že vie všetko lepšie ako sám Stvoriteľ.)!!! ;)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 10/06/2019 14:23

---

dakujem za povzbudenie

pojdem do AA a zacnem zasa behavat a jazdit na bajku, stale sa mi do toho tazsie ide, pretoze mam trosku strach z inych ludi.

taktiez zablokoval som vsetkych potencialnych ludi na fb co by mi mohli napisat-zavolat ma na pivo.  
Dakujem neprosim, budem mat problem sam so sebou.  
V stvrtok ma zavolali asi 5 x.

Skusim sa menej bat cudzich ludi v AA a ak aktivne ak este skusim nejake centrum.

Liecebnu dalsi x sa zatiaľ bojím kvôli práci, ďalšia vec je, že viem, že doba 3 mesiace je veľmi málo a

potřebujem vedet neit ak sa vratim.

Ak by to bolo tak zle, tak asi by som to mal skusit. Priznat sa zas doma a mozno by som sa mal vykaslat na pracu a ist niekde do komunity na polrok a viac, kym by ma to naozaj nezmenilo, ak take nieco je.

=====

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 10/06/2019 15:03

Mozna blbej dotaz, ale nepomohl by ti pes?

=====

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 10/06/2019 15:07

Erika myslim ze moc ee, i ked zvierata su supis, ale moc si s nimi nepokecam. Vzdy ma napadalo, ze by mi pomohlo, ak by som zil vo svete bez alkoholu.

=====

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 10/06/2019 15:12

Ja si s nim popovidam, je vzdycky rad, ze prijdes domu. A je to zavazuji i povinnost. Nemohl by jsi vypadnout na nekolik dni ven

=====

---

### Re: Jak omezit piti

Vložil Reminiscence - 10/06/2019 19:27

Stefe, máš jen dvě možnosti - buď to vzdáš a upiješ se se všemi těmi nepříjemnými věcmi okolo anebo budeš bojovat dál. Já to vlastně nezavrhnu ani jedno. Někdy je život prostě tak hroznej, že to neunesíš a buď (pokud jsi odvážný) spácháš sebevraždu, nebo, pokud jsi srab, zabíjíš se pomalu a ještě si při tom občas zažiješ trošku toho rauše. Nepíšu to ironicky, takhle to prostě je, úspěšnost léčby alkoholismu je kolem pěti procent, to jste tu všichni takoví optimisti? Ale samozřejmě je lepší dát si ještě šanci, zkoušet to a zkoušet a ono se to MOŽNÁ podaří, já mám za sebou osm léceb a přestože nepiju, šťastná nejsem, tak si někdy říkám, jestli ta veškerá pakárna měla vůbec nějaký smysl. Tys byl na léčení jednou? Nejúspěšnější jsou prý druholéčby, tedy ti chytráci, co si vyzkoušeli, že kontrolovaně pít OPRAVDU nejde a vezmou to podruhé poctivě. Ale základ je chtít zbavit se chlastu. A to se lehko řekne, a možná to i tvrdíš a věříš tomu, ale podvědomě po pití strašně toužíš a to prostě vůlí nepřekonáš. Zkusit dlouhodobější léčebnu je určitě dobrý nápad, pojišťovna platí až půl roku (v ČR např. Havlíčkův Brod), pak je dobré jít někam do chráněného bydlení (normálně už chodíš do práce, žiješ běžný život, jen k tomu chodíš na skupiny a namátkově ti dávaj dýchnout) no a pak třeba ty AA, antabus, cokoliv. Nebudu

zastírat, že je to pěkněj vopruz. A z rozevlátého, bohémského umělce se stane uvědomělý suchar, se kterým není ani polovina legrace, co dřív. Zнала jsem muzikanty, co museli přestat hrát, malíře, co ho přestalo bavit malovat... Nikdy mě nikdo nepřesvědčil, že oslava na limonádě je větší sranda než s flaškou vína. Ale to je prostě daň za naši nemoc.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil pert - 10/06/2019 20:31

---

Tu cestu si každý musí najít sám, každý jsme úplně jiný a v jiném duševním rozpoložení. Remini ty máš k tomu alkoholismu ještě dost těžké deprese, což já třeba nikdy neměl a nějak jsem se s tím svým stavem vyrovnal a můžu za sebe říct, že se cítím relativně šťastný svým mým způsobem. Cítím se teď víc optimista než pesimista. No a Stef tam má tuším víc strach z lidí než depky, ale s tím se dá víc si myslím pracovat než kdyby trpěl těma hlubokýma depresema, že by ani ráno nemohl vstát z postele... byla doba, kdy jsem se s tím pořád nedokázal vyrovnat a natrápil jsem se, ale byl to čas, který dál plynul a hlavně neustálá práce na sobě, změna všeho v mém životě, bydlení, zvyků atd... a já nakonec uzrál tak, že ve mně převládlo spíš to pozitivní myšlení a na nějaké statistiky a procenta úspěšnosti jsem se z vysoka vysral.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil David - 11/06/2019 00:15

---

Pravdu má Reminiscence ve svém příspěvku. Zábava bez alkoholu opravdu není taková jako s alkoholem, život bez alkoholu je takový prázdný, aspoň tak to cítím. Za mě má cenu pokoušet se o kontrolované pití, léčení a abstinence je až to poslední. Já budu žít raději o pár let kratší život a užiju si ho, než...

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil krtko - 11/06/2019 05:37

---

Ok Davide, pokiaľ sa bavíme o zábave v nejakom podniku, na oslave atd. Suhlasím aj s tými umelcami, čo spomínala Remi. Ten alkohol tomu dával "šťavu".

Davide, ja by som to nenazval, že ten život je prázdny, len iný. Prirovnal by som to k niekomu, kto sa mlada miloval adrenalínové športy, to vzrušenie a neskôr s tým musel prestať z nejakého dôvodu napr. zdravotného. Podobne je to pri alkohole. Nastane taký každodenný stereotyp. A človek buď začne hľadať niečo, ako to zmeniť alebo sa s tým zmieri. No a alkoholik tú zmenu vidí často v návrate k alkoholu.

Davide. Je to aj o určení priorit v živote, nie len o zábave je život. Tiež by som mohol začať piť, veď s alkoholom mi bolo aj fajn kedysi. Že by pri tom trpela rodina, susedia? No a? Hlavne že ja sa bavím, nie? Že som hnusný keď sa opijem? A čo, hlavne, že bola v krčme zábava. A k pitiu doma? V tom teda žiadnu zábavu nevidím. Teraz, ani nikdy predtým. To už je človek otrokom alkoholu, keď niekto musí vypiť, aby mu bolo fajn, netriasol sa atd. Dať si pivo OK, ale liter vína sám každý deň? To fakt nie je o

zábave z môjho pohľadu.

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 11/06/2019 08:06

---

Kontrolované piti? Nejsem si jista, jestli to jde u alkoholika. Sklenicka cehokoliv narusi pevnou vuli a predsevzeti je v tahu.

Podle mne kontrolované piti jde jen u lidi, co nejsou zavisli.

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 11/06/2019 08:25

---

Ja jsem ten pripad co vypil litr vina a sam. Taky mi pripada, ze zivot bez alkoholu je prazdnejsi, bez legrace. Je to zodpovednetsi pristup, zdravejsi, ale bez svandy.

Nekdy mam uplne jasno, jak bude dal a nekdy si rikam, proc to vlastne delam. Na oslavach jsem za suchara, vlastne skoro nikam nechodim, protoze mne nebavi se divat jak se lidi nelejavaj a taky se bojim, ze se neudrzim.

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 11/06/2019 09:53

---

mna tak napada, ze by ta fajn zabava bez alkoholu mohla byt i ked troska ina pred vela rokmi nez som zacal chlastavat ako dieta ma bavilo vela veci

myslim si, ze to je aj o znamych a aktivitach, a to je to, ze ja nikoho nepoznam s kym by som sa mohol ist zabavit inac ako bar napr. priroda, kino, nejake dobrodruzstva, spolocne chvíle, clovek sa s tym druhym musi citit fajn a to neni tak izi spoznat zvlast ked je akoby outsider ako ja :) a zvlast:

Vcera som si siel zabehat do parku, zahradky plne, vsetci pri alkohole, viem oni nemaju problem, ale i tak to je hrozne, zas som si prisiel ako z inej planety, na zoznamkach same zlatokopky, no neviem neni to izi

a byt sam so sebou dlho dlho, tak citaval som ze clovek sa to musi naucit a ze potom je to to naj, no mna to dostalo akurat tak do depresii a na prasky :)

=====

### Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 11/06/2019 10:22

---

No já jsem třeba muzikant a ona troska toho alkoholu člověka uvolní a hlavně to k tomu tak nějak patří upřímně měl sem teď blbe dny a sáhl sem po pár pivech a vinu ale víte co kupodivu to pomohlo vyčistil

sem si hlavu a na druhý den sem všecko vyřešil co mě trápilo už delší dobu není na škodu čas od času vypnout a prostě se opít ale ne každý den pít to je blbost poslední dobou deprese a všechno se utlumilo a to i přesto že sem se párkrát opil a co žijeme jen jednou mám práci solidně placenou holku motorku auto prostě vše co sem chtěl ano dřív mě alkohol dost Nicil ale naučil sem se s ním žít bok po boku a ono to jde člověk musí chtít hlavně nesmí to brát jako nepřítele protože to nevyhraje alkohol se nedá porazit někdy si zajdu do přírody trávím večery u filmu jindy se jdu jen tak projet a někdy si prostě vypiju chápu že každý je v jiné životní situaci já si zažil sraček dost za moc krátkou dobu byl sem několikrát na dně ale nikdy sem tomu nepropadl a ani nehodlám propadnout nehodlám se pítí vzdát během 2 3 let sem to omezil celkem hodně asi sem z toho vyrostl nebo já nevím a i doma a ve vztazích je to lepší protože naráz ten norek už něco dokázal a umí jen se z toho neposrat zatnout zuby a jít dál život máme jeden a trávit ho tím že si nedám a pak přijdu o spoustu historek a srandy ale musí to být vyvážené a co sem tímto chtěl říct? Hlavně to že když se chce jde všechno dát si cíl a za tím si jít a pak na to člověk nemá ani myšlenky byli doby kdy sem s kytarou spaval pomalu xx hodin denně sem hrál zavřený v pokoji důležité je mít koníčky a umět si užívat i bez chlastu a pokud bych cítil že už je toho moc vždycky zabrzdím a jde mi to všem preju hodně zdaru a nedělejte z toho konec světa ;)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil krtko - 11/06/2019 10:33

---

A čo si ty, Stefo, predstavuješ pod pojmom "naučiť sa byť sám so sebou"?

Erika. To, že si myslíš, že na oslavách si za suchara je možno len tvoj pocit. Ostatným je možno aj ukradnuté, či si vypiješ alebo nie.

S tým chodením NIKAM opatrne. Potom ťa tá abstinencia prestane baviť. Teda nie že by si z toho teraz asi bola nadšená. Abstinovanie však nemá byť akoby za trest. To dlho nevydržíš. Skús si pre začiatok nájsť nejakú akciu kde sa nepije resp. pije poskromne. Kde samotné pitie nie je účelom akcie. Hlavne sa zbav tej myšlienky, že si nepijuci suchár.

Taky mi pripada, ze zivot bez alkoholu je prazdnejši, bez legrace.

Fakt je legrace vypít fľašu vína denne sama doma....Ale chápem ako to myslíš. Oslavy, akcie adt.

A to, že je život prázdnější? Možno ani nie, len ten alkohol a myšlienky naň ti zaberali viac času, než sa zdá. Popíjaním a tým aj myšlienkou na víno si mala zaplnený celý večer. Cez deň si na to tiež myslela, pretože bolo dôležité nezabudnúť si to víno kúpiť. A samozrejme celý deň si sa tešila až si večer tú fľašu otvoríš. Alkohol ti takto zaplnil celý deň aj keď si celý deň nepila, len večer. A teraz nastalo strašidelné vzduchoprázdno. Aj preto budem vždy odporúčať kluby, rôzne klubové akcie. Kurňa Erika, videla si ty vôbec niekedy živého abstinenta z mäsa a kostí?

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil krtko - 11/06/2019 10:47

---

Rosťo, však OK. Asi každému konzumentovi sa občas podarí ožrať ako sviňa. Stane sa. Ale ak bude reč o alkoholikovi, teda závislosti na alkohole, tam to asi takto fungovať nebude.

Na druhej strane určite nie každý, kto tu napíše, hneď musí byť alkoholik. Zrejme len to svoje pitie už vníma ako problém. Za určitou hranicou, ktorú je ochotný tolerovať resp. jeho okolie. A potom má na výber. Buď sa rozhodne prestať piť úplne alebo sa bude snažiť piť nejakou kontrolované, obmedzene. Napríklad nebude piť nikdy doma, len príležitostne, na akciách. Ak to dá, OK. Ak nie, jeho smola. A opäť

bude len na jeho rozhodnutí čo ďalej.

Pre mňa je napríklad abstinovanie jednoduchšie ako kontrolované pitie. To je moja skúsenosť.

Ukontrolovať sa po 2-3 pohárikoch, keď príde slina, je utrpenie.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 11/06/2019 10:49

---

sam so sebou, vedet fungovat samostatne a byt v pohode, byt doma sam a byt v pohode, ist do prirody sam a byt v pohode, ist do kina sam a byt v pohode, etc  
jednoducho aby clovek nepotreboval spolocnost na to aby bol v pohode a necitil sa sam, osamelo, alebo ho nelakalo zas behat do baru za ludmi

jedni tvrdia to a druhi to

tak neviem ako to je naozaj, aby clovek by bol sam sebe najlepsim spolocnikom, a nepotreboval k tomu nikoho, mozno je kazdy iny

no ja sa asi potrebujem naucit robit veci sam a byt vpohode, pri vsetkych tychto veciach si ani neviem predstavit alkoholcit, to mam len spojene s tou inou "zlou" zabavou

a nebyt cravingu, ktory ma ovlada, uz s tym davno sekнем, hlavne aby mi tie veci uz nechybali a to je to, lebo nepoznam teraz nic ine, preto mam pocit, ze potrebujem zazit nieco paradne, kde ma to bude tahat, namiesto tej holky, muzika, alko zabavy

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil krtko - 11/06/2019 10:54

---

Každý potrebuje spoločnosť. Pokiaľ sa teda nechceš stať mníchom-pustovníkom niekde v horách. Takže čo s tým?

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 11/06/2019 11:03

---

tak mam v plane chodit na tie AAcka, ale to je tiez len 1 hodinka

ten bezecky trening, ktori som skusal tiez to bolo take vselijake, som sa na to dost skoro vykaslal, zas kvoli muzike a baru

raz som skusil skupinku katolikov, a po stretku som rovno siel do baru s myslienkou, ze to beru inac ako ja

k tomu do všetkeho som sa prekonaval kvoli mojmu pocitu ze som iny - soc. fobii

neviem budem musiet nejako improvizovat, kym sa nieco neobjavi

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Ja - 11/06/2019 11:06

---

Ľudkovia,

"máte úplnú "pravdu" - nie je nutnosť "otrtúliť/opiť sa" každý deň. Mnohým stačí: iba (5->6)x za týždeň."  
:angry:

"Veď, v (7./siedmy) deň, aj Boh odpočíva/l, či???" :silly:

"Aj ožran sa niekedy potrebuje vyspať, veď, je TO tiež "len" človek!!!" :P

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Double D - 11/06/2019 11:08

---

David napsal:

Pravdu má Reminiscence ve svém příspěvku. Zábava bez alkoholu opravdu není taková jako s alkoholem, život bez alkoholu je takový prázdný, aspoň tak to cítím. Za mě má cenu pokoušet se o kontrolované pití, léčení a abstinence je až to poslední.

David, sice citujem v prispevku Teba, ale co napisem si neber prosim osobne, je to odpoved na viacere prispevky a ludi na fore.

Chcel som reagovat na ten sentiment, ze jedina "skutocna" zabava je posedenie v krcme, oslava.

Nie som sice taky abstinentcky harcovnik, ako viaceri prispievatelia na fore. Mam za sebou cosi 2,5 roka bez alkoholu a vobec nemam pocit, ze by moj zivot bol kvoli tomu prazdny. Na jednej strane ano, mate pravdu, ked idem na oslavu alebo do restauracie, nezabavim sa tak, ako keby som sa ozral, ale nemozem ani povedat, ze by som tam trpel alebo si to neuzil. Nie je to 10/10 zabava, ale vacsinou taky standard 7-8/10. A na druhy den nemam naladu -10/10, ale opat tych 7/10, pretoze nemam ani moralnu, ani fyzicku kocovinu. Abstinencia mi na jednej strane vezme tu ozratu euforiu, ale na druhej strane aj tie negativne nasledky. Proste sa to tak nejak spriemeruje na tych 7-8/10.

A hlavne mozem robit milion inych veci, ktore sa pod vplyvom robit ani nedaju, napriklad nedavno som mal moznost jazdit cely den na stvorkolke. Uzil som si to aj napriek tomu, ze som nebol opity? Urcite ano.

Pride mi scestne redukovat zabavu na posedenia, oslavy. Ale na druhej strane rozumiem, ze ked vysedavanie v krcme bol jediny sposob travenia volneho casu, ktory clovek poznal za poslednych 10 rokov zivota, tak je pochopitelne, ze sa bude citit olupeny o "jedinu skutocnu zabavu", az prestane pit.

David napsal:

---

Já budu žít raději o pár let kratší život a užiju si ho, než...

Pokial budes pit vela cely zivot, nielenze bude kratsi, ale kvalita zivota pojde takisto k sipku. S naduzivanim alkoholu je spojenych kopa ochoreni vratanie viacerych druhov rakoviny. O niekoľko rokov kratsi zivot s tym, ze poslednych 10-15 rokov pred smrťou budes mozes mat chronicke zdravotne problemy (kardiovaskularne ochorenia, nedajboze rakovina) mi nepride ako fer obchod za tych par hodin "uzivania si" kazdy vecer s chlastom.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 11/06/2019 11:08

---

Stef, tak si musis poridit vztah a nebo psa. Poridit si psa je jednodussi a jeste chodi rad behat

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 11/06/2019 11:18

---

Krtko, jak nad tim premyslim, neznam v okoli NIKOHO kdo je zaprisahly abstinent.

Znam nektery lidi, ale jen par, co pijou jednou za uhersky rok.

A co se tyce toho, ze se citim za suchara, tak na tom neco bude. Nevydrzim tam dlouho, dve hodiny a padim domu, a uz tyden se snazim vymyslet jak se vyhnout firemni grilovcce prasete. Zacina se okolo obeda a konci se az se prase sni. To je nekdy kolem pulnoci. Pivo a ostatni alkohol zdarma. Uz jsem se uvolila, ze budu ridic, aby me to nelakalo. Ale tak dlouho me to tam nebude bavit.

Jejich vtipy mi nebudou pripadat vtipny, zabava hlucna .....

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil krtko - 11/06/2019 11:40

---

Erika. Je to firemná akcia. Myslíš, že sa tam ľudia idú ožrať, aby sa zhovadili pred ostatnými kolegami? Čo samozrejme nevylučuje, že sa to niekomu podarí. A prečo by si tam musela byť do polnoci? Keď budeš chcieť, odídeš.

My máme tiež firemnú akciu teraz v sobotu. A keďže vedia, že nevypijem, tak mi hneď po skončení akcie dali nočnú zmenu, hajzly :laugh: . Idem bez obáv, že by som vypil. Pohľad na alkohol mi nerobí nič, už som si na to zvykol. Rešpektujem, že nie každý je abstinent, ani nikoho neprehováram, aby nepil. Nie som extrémny bojovník za abstinenciu. Je to len moje rozhodnutie abstinovať.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Erika - 11/06/2019 11:55

---

Dik Krtko, ale jezdím tam už 15 let. Tak vím o čem to je.

A dělám řídicí manželovi. Slibil, že do půlnoci tam nebude, vím jak se mi tam nechce. Ale on se zase pobavit trochu chce

=====

---

### Re: Jak omezit pítí

Vložil krtko - 11/06/2019 12:06

---

Aha, OK. To mi máme takú firemnú akciu aj pre rodiny s deťmi. :cheer: .

=====

---

### Re: Jak omezit pítí

Vložil pert - 11/06/2019 12:57

---

Každý ten človíček co tu napsal do tohoto vlákna je úplně na jiné úrovni ve vztahu k alkoholu a názorech na život, uť, rozebírací období všeho mám naštěstí už za sebou... ale trvalo mně to no...

Krtku obdivuju tvou trpělivost na konverzaci, já to zas tady na chvíli vzdávám, spíš napíšu většinou jen do chatu... mám z horka uvařené mozkové závity a moje zcela průměrné íqé to přestává všechno stíhat zpracovávat :woohoo:

=====

---

### Re: Jak omezit pítí

Vložil Erika - 11/06/2019 13:05

---

Pert, mas úplnou pravdu. Nekdy se divím, že na ty mi cinity nekdo odpovída. Před temi všemi smekam :cheer:

=====

---

### Re: Jak omezit pítí

Vložil Michal - 11/06/2019 17:11

---

Ahoj Stef pro Tebe stejně jako pro mě nic než abstinence nepřipadá v úvahu ...víš to :) A divím se nad některými názory viz. Rošťá ... tak se jednou za čas ožeru, co budeš mít z např. 25ti abstinovaných dní, když se 26 ožereš jako prase a pod vlivem uděláš něco co nejde vrátit a ovlivní Ti život? Žádný a v očích ostatních budeš stejný ožrala jako dřív nebo někdo před pár dny...vypil jsem 2 tady ty piva 2 ty 2 ty a ještě si dám 2 jiné ALE pozooooo 45 dní jsem nepil... "paráda" :D

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 11/06/2019 17:21

---

Rozhodně piju tak abych věděl co dělám a každý je jiný ne každý tomu propadne. Tak podle vás Teda jsou alkoholici asi všeci ne? Pro někoho může být úspěch vydržet bez toho 25 dní i 10 je pro někoho úspěch a má motivaci rozhodně je to lepší než do sebe klopit každý den něco a sudte až poznáte ne z toho co sem napsal když víte prd jak to je ;)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil stef - 11/06/2019 17:36

---

Ahoj Miso,

ano, ja uz necem pit vobec, myslim si, ze Remi ma pravdu a suhlasim s Tebou taky, clovek sa snazi dlhsie nepit, opije sa 1x 2x a je tam kde bol pred tym.

Bol by som rad ak by mi to zmyzlo i z podvedomia, blokol som si kazdeho zo stareho alkozivota som pripraveny sa vzdac hudby a snad vydrzim ak pridu cravingy. Musi sa mi moj zivot niecim pacit. Zatial behavam, chystam chodit na AA, no oki je tu trosku osamelost, ale musim nieco prekonat i sam, zivot nemusí byt len zabava, ale moze byt aj smutnejši a mal by som s tym byt vphode, nechcet vsetko nadoraz. Musim byt silny.

A rozumiem i Rostimu, ak mu to nerobi problem a vie to vykryvat, tak to ma fajn, a ja i ked som nepil posledne roky den co den, ale citim ako mi to ublizuje, tak by som chcel zit cisty zivot, snad som pripraveny sa vzdac. (pisem nesmelo lebo mam obavy, ale chcel by som to zvladnut uz)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Michal - 11/06/2019 17:58

---

Zdravím mám takový menší problém je to asi od ledna co sem vydržel až do konce března nepit bez problémů. Pak začalo období kdy to šlo víkend co víkend ale poslední už byli skoro do mrtva okna mám i po pár pivech podle mě piju dost a chtěl bych to zase omezit ale rodina mě kritizuje že piju naprosto normálně a že s tím problém nemám i přítelkyně mě říká že nejsou normální že to řeším (studovala to) ale já bych stejně chtěl to omezit protože mám výčitky svědomí na druhý den i když vím že se nic nestalo. Někdy nedokážu mít stopku jindy mi to zas nedělá problém tak nevím ptám se spíš o rady těch kterým se to podařilo omezit dekuju a preju hodně sil..... Rosťo Tvá slova ;) pil jsi do mrtva , okna, tak tady nelži a hlavně sám sobě a není to zrovna dlouho ;)

Stef,

s tím bloknutím alkokamarádů si udělal velmi dobře, nevzdávej ti, zkoušej dál cestu najdeš, ale musíš makat....jen ra samota kamaráde, te se bojím musíš si najít nějakého kamaráda/kamarádku aspoň jednu....dáš to hlavu hpre!

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil krtko - 11/06/2019 18:56

---

...ale já bych stejně chtěl to omezit....

A v čom je problém? Tak to obmedz. Ak si teda toho schopný.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 11/06/2019 20:56

---

Chápu a omlouvám se teď mám pocit že to možná zvládám ale vím že do toho člověk lehce spadne nechal sem se unést

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Michal - 11/06/2019 21:23

---

Vpohodě Rosťo....já si to také myslel, tak jako ty původně. To neznamená, že Ti to fungovat nemůže, třeba ano, ale buď obezřetný :)

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil Rostislav - 11/06/2019 21:29

---

Ono je tohle boj na celý život když si to člověk hlídá tak je to fajn dá se to ale pokud to neřeší a pije si veselé dal ob den každý víkend apod. Tohle jsem měl dřív já špatná partie kamarádů a byl sem v tom až po uši řítit sem se do propasti závislost a totální dno ale nějak před pádem sem se prudce zastavil a řekl si vážně tohle chci? A došlo mě že ne ty lidi sem odstrihl ze života. A i okolí dost vnímá to že piju daleko min jako dřív ale že já v sobě sem si uvědomil že by tudma cesta nevedla je fakt že když sem psal tohle vlákno byl sem v těžké depresi takže dost věcí sem si na hlavu nakydal sam ale nic méně dekuju všem za vyjádření je fajn vědět že jsou lidi kteří s tím bojují také přeji vám všem strašně moc sil a hlavně štěstí.

=====

## Re: Jak omezit piti

Vložil krtko - 11/06/2019 21:49

---

Rosťo, ak to teda zvládaš obmedziť, nevádi ti to, ani nikomu okolo, tak to nerieš. Uži si to. Zbavíš sa výčitiek zo zlyhania.

---

=====

## Re: Jak omezit pítí

Vložil Michal - 11/06/2019 22:01

---

Mi se líbí na youtube "Nohavicova teória alkoholického kopca" .... a já osobně jsem se k tomu bodu zlomu prochlatal a to poctivě už nikdy nebudu mít alkohol pod kontrolou a to je má realita. Když bych šel na pivko dokázal bych pít kontrolovaně jednou, podruhé, potřetí..... ale třeba po 20té spíše méně s nalháváním, že už to mám pod kontrolou bych se ožral jako prase a následující den prožíval to samé dokola - kocovina, deprese, selhání... a to nemluvím o tom, jak bych musel po 3tím pivku (které mi tak chutná) jít s velkým přemáháním domů :) tak to hold je ...odkaz hodím do chatu ;)

=====

## Re: Jak omezit pítí

Vložil Allie - 12/06/2019 15:31

---

Přesně tak, Michale. Jsou lidi, kteří už nikdy nebudou chodit, jsou lidi, kteří se nemůžou poradne najíst, jsou lidi, kteří nemůžou pracovat, jsou lidi, kteří ví, že brzo umřou. No, a my jsme lidi, kteří nemůžou pít. Jenom pít. S tím se dá docela slušně žít. ...

=====

## Re: Jak omezit pítí

Vložil Chuchto - 13/10/2024 10:51

---

Ahoj, tohle mne napadlo, vidím to jako cestu k abstinenci.

Uvědomil jsem si, že vlastně poslední etapa k abstinenci, před tím rozhodnutím abstinovat bylo, že jsem vlastně se pokusil kontrolovaně pít a ještě ztíženě jen doma a jen těsně před spaním a jen naprosté minimum abych usnul.

To byla dost "prasárna" protože vypít při vaření 60% té minimální dávky(3 10° piva) a během večere 1x a po večeři poslední 5.pivo a "jít spát" se nedá praktikovat dlouho když je vám 40 a tělo už nemá rádo takovéhle extrakousky.

Méně komfortní než na lačno jít do hospody v 18h a pít co hrdlo ráčí (byť u mně v 10° pivech do zavíračky v 21h našťestí) a samozřejmě i v tom, že pití doma a s lahve (byť vychlazené) a sám (ačkoliv v hospodě jsem taky byl jen samotářský piják u pultu) nedává moc smysl.

Zvláště proto, že vydržet do 22h30min (každý den jsem schválně šel nakoupit piva až v 22h před zavíračkou) a odnesl je za 30min domů bylo asi od 18-22h fungovat s rostoucím malým abstákem, protože 5 piv nebylo co si tělo chtělo dát a 22h30min bylo vlastně až 1,5h po zavíračce, když jsem už dávno měl po špičce a už došel s pivní opičkou domů v omámení pivem.

Tudíž jsem si to "dobře a úmyslně pok\*rvil" a konzumace byla i nebyla a to mne samozřejmě nas\*alo že musím pít 5 piv takto nedůstojně a vyprdl jsem se na to úplně. To byl záměr od počátku.

Vtip a cíl byl, abych nezkonzumoval ani trochu víc než musím a tedy abych nezakoupil víc piv a neodnesl si víc piv domů. A taky a to zejména, abych nezačal konzumovat během dne, protože obojí bych pak už nemohl kontrolovat (piva by následovali byť bych začal v 15h končil bych stejně až v 21h, a pokud bych donesl 6piv domů tak je taky všechny vypiju a to poslední prostě zbytečně navíc, i když 5 na spánek stačilo).

---

Tak to můžete zkusit podobně, případně, takhle čekat než se dostanete na řadu v léčebně.  
Hodně štěstí!

=====

## Re: Jak omezit pití

Vložil Chuchto - 13/10/2024 11:26

---

Prosím neberte to jako návod.

Jsem si vědom, že vypít takto najednou velké množství alkoholu nebylo vůbec zdravé a v případě návyku více než 5 piv denně by to mohlo skončit i fatálně a ublížením si (taky jsem pil najednou takto jen dia piva, kvůli cukernatosti by to mohlo třeba způsobit cukrovku já nevím to pít takhle často delší dobu).

Jen to tady píšu, že jsem to zkusil, že mi to nevyhovovalo (vyhovovalo mi to pro mé rozhodnutí přestat pít-proto jsem to takhle z\*urvil to své pití) a že jsem pak toho nechal úplně.

Samozřejmě moje zjištění a postřeh z toho byl, že prostě to nesrazím tu konzumaci pod ten limit své závislosti 5 piv ° 10° denně a že tedy se na to výhledově vyprndu úplně. A čekal jsem na vhodný moment, ten přišel týden před vánoci před lety.

Z těch 5 piv to šlo odvyknout ještě sám doma, i když si nejsem jistý zda jsem to udělal dobře a nenavštěoval alespoň svépomocné skupiny.

Každé pití má i psychologický důvod (tedy možná některé nemá, jako společenství pijáci, nevím) a to moje mělo taky a to sem tedy vůbec nevyřešil (pil jsem kvůli izolaci doma a měl hospodu jako nejlevnější psychoterapii, být mezi lidmi, i když jsem pak zjistil mezi pijáky co to měli jako já a vlastně se neměli a nebylo o čem s nimi bavit).

Je mi jasné, že když někdo pije dva litry bílého denně, tak asi není dobrý nápad si před spaním nalít do sebe dva dva litry bílého..., to samé s lahví tvrdého apod., to jsou jen mé poznatky a nevím zda vůbec někdo kdy přestával pít "jen s návykem, na 5 desítek denně" i když jsem samozřejmě byl schopen zkonzumovat i 15 jako rekord asi za 12h konzumace a ráno jsem neměl ani bolehlav. A mělo to prostě různé negativní závislostní projevy, jako nekontrolované vypití třeba 3 piv v půlce výletu na kole, když jsem si povolil jen dvě, jedno bylo už směšně málo a pak doražení se vždy v hospodě ihned po dojezdu na nádraží po tom výletě, takže vlakem už jsem byl jak z hospody ve stavu opilosti.

Hodně zdaru, píšu to i jako svou psychoterapii tak to berte s rezervou, Dík

=====