

## Postupné omezování pití

Vložil Kamila - 22/12/2020 22:14

---

Ahoj, ráda bych se tady poradila ohledně abstinenčních příznaků. Piju cca 15 let denně. Začala jsem ještě před plnoletostí. Pila jsem hodně, cokoliv, mám za sebou jednu otravu, postupně se moje pití vykrystalizovalo do výhradně kvalitního vína nebo piva. Piji denně 3-4 deci vína nebo 1-2 piva už několik posledních let. Nikdy nemám kocoviny, nikdy dávku nepřekračuji, nikdy nepiju před 18h večer ani po 22h, nikdy nepiji tvrdý alkohol. Víno mám jako odměnu, relax..

Nyní mě ale překvapila reakce mého těla na omezení pití. Chtěla jsem pár dní nepít, ale vždy po 48h od posledního pití se dostavila bolest hlavy, která se vystupňovala až k nesnesitelné a dnes (zase 48h od posledního pití) se k bolesti hlavy přidala i příšerná nevolnost, rozmazané vidění, motání hlavy a zvracení. Je mi opravdu špatně.

Protože potřebuju fungovat, mám dvě malé děti a dokončuji náročnou vysokou školu, nemůžu si takovéhle stavy dovolit. Nemůžu se nechat vyřadit na takovou dobu než to přejde.

Potřebuju poradit, zda se dá dosáhnout omezení a třeba časem úplné abstinence postupným snižováním frekvence pití abych se vyhla abstinenčním příznakům. Víím, že to nyní nemůže být víc než 48h, mám tedy v plánu pít obden a za nějaký čas (jaký by měl být??) opět vyzkoušet třeba ty 2 dny, jestli to bude po fyzické stránce snesitelnější.

Děkuji za rady.

=====

## Re: Postupné omezování pití

Vložil Jánty - 24/12/2020 01:05

---

Jsem Janstý a jsem alkoholik.

Mám dojem, že cesta vede jen přes absolutně rovnou a přímou abstinenci, takové ty kompromisy se mi nikdy tedy nepovedli a už to zkusím přestat asi deset let.

Pěkné Vánoce.

=====

## Re: Postupné omezování pití

Vložil Erika - 24/12/2020 07:35

---

Omezování alkoholu u mě nefugovalo.

I když jsem vypila víc než ty, jak uvádíš 3-4 dcl vína.

Ale každý má hranice jinde.

Jsem pro radikální rez. :) Vydřet!! Ty bolesti hlavy odezví

=====

## Re: Postupné omezování pití

Vložil Jánty - 24/12/2020 10:04

---

Ahoj,

jsem Janty a jsem alkoholik. Zbystřil bych a nešel do toho přes bolesti hlavy, to bych sám doma nezkoušel. Může to být třeba aneurisma, které by se mohlo protrhnout a to není moudré, takto pokoušet život. Jinak pěkný Vánoční čas a držme se!

=====

## Re: Postupné omezování pití

Vložil Erika - 24/12/2020 11:22

---

Ahoj Janty, jsem Erika a jsem abstinující alkoholická.

Myslím, že aneurisma by bolelo i po poziti vína.

Ze začátku abstinence jsem měla : bolesti hlavy, motání hlavy, třes v ruce, desnou unavu, vykyvy nálad, byla mi stása zima, bolesti v nohou, špatnej spanek, nechutenství a já už nevím co jste.

Samozřejmě, že bolest hlavy může být od všeho možného.

Ale když to je po vysazení alkoholu, spíš bych to přisouvala tomu.

Ale furt se podívají tomu množství.

Krásné vánoční svátky

=====

## Re: Postupné omezování pití

Vložil Petr Hrdlička - 25/12/2020 20:31

---

Erika napsal:

Omezování alkoholu u mě nefugovalo.

I když jsem vypila víc než ty, jak uvádíš 3-4 dcl vína.

Ale každý má hranice jinde.

Jsem pro radikální rez. :) Vydržet!! Ty bolesti hlavy odezví

Já taky myslím, že omezováním to nejde. To si tak dá člověk jeden den dvě piva a už si myslí, že to zvládá. Za pár dní to ale už nestačí, tak se to zvedne na 3 piva, později 4 a nedávno už to bylo 6. Takhle to mám já a věřím, že většina z nás. Omezování nefunguje.

=====