

## Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 28/12/2020 09:43

Ahoj je mi 41 let, jsem svobodný, žiju aktuálně u matky, v minulosti jsem žil s přítelkyní, mám syna z předchozího vztahu, se kterým se nevidám. Jsem vyučen, pracuji jako zedník. Zdravotně jsem v pořádku, neléčím se s žádným onemocněním. Pravidelně jsem sledován u psychiatra, kde jsem medikován pro úzkosti a vnitřní napětí Tiapridalem a Mirtazapinem. Rodinnou zátě mám. Alkoholismus je u otce, strýce, bratra a bratrance. Zhruba od 20 let jsem chodil několikrát v týdnu do hospody na pivo a alkohol pil i během pracovní doby, souviselo to s mým zaměstnáním, prací na stavbách, chodil jsem s kolegy do hospody, zvláště když jsme přes týden pracovali mimo bydliště. Po rozchodu s přítelkyní ve třiceti, ale přišel zlom a začal jsem si kupovat alkohol domů, začal pít víno a začal pít od rána.

Léčil jsem se v červnu 2013. Přijatý jsem byl se zbytkovým alkoholem. Přes den jsem pil zhruba 6 piv, večer 2 litry vína, někdy kořalku. Při příchodu na léčbu jsem byl nervózní, roztěkaný, trpěl jsem nespavostí. Depresi zapíjím v té době alkoholem, začínám pít po ránu, pracuji pod vlivem alkoholu, piji na hladinku. Propuštěn jsem po týdnu po ukončení detoxifikace.

Druhá hospitalizace proběhla v listopadu 2013. Po propuštění z detoxu v červnu jsem abstinovat 2–3 měsíce, užíval Antabus, který jsem po přepití vysadil. Při příjmu na druhou hospitalizaci jsem se cítil střizlivý a překvapilo mě, že mi naměřili 2 promile. Po detoxikaci mě propustili do práce.

Třetí hospitalizaci absolvuji v srpnu 2014. Zrecidivoval od Nového roku, piji 12 piv denně a panáky kořalky, když jsou k mání. Při příjmu jsem byl překvapen, že mám 2,19 promile v krvi, když jsem měl jen dvě piva. Občas beru Buspiron, když mám deprese, měl bych ho brát pravidelně. Propuštěn jsem po týdnu.

Čtvrtá týdenní hospitalizace absolvuji v lednu 2015, po detoxu domluven nástup na střednědobou ústavní léčbu. Opět mám 2 promile při příjmu a poslední dobu nejím a zvracím občas a úplně jsem abstinovat po minulém detoxu asi 2 měsíce. Piji pivo, 7 denně, večer 4 l vína, k tomu příležitostně tvrdý alkohol.

V lednu 2015 až duben 2015 jsem absolvoval ústavní léčení a dokončil je, jaterní testy mám při propuštění v normě. Adaptace v režimové léčbě jsem měl prý dobrou, nebavilo mě přílišné teoretizování, řešil jsem konkrétní věci, které se mně bezprostředně týkali. Pracuji na vztahu s přítelkyní, kde mám potíže se žárlivostí.

Mám nasazen ambulantně Antabus 2x týdně, docházím si pro něj k obvodní lékařce.

Pátá hospitalizace na detoxu absolvuji červenci 2015. Piji 3 týdny, 3–4 l vína denně, doléčovací skupinu jsem navštívil jednou v červnu. Při příjmu mám jen 1,5 promile. Hospitalizace jsem po týdnu ukončil.

V srpnu 2015 týdenní, abstinuji

Šestý desetidenní pobyt na detoxu v září 2015. Při příjmu jen 1,6 promile. Recidiva trvá 14 dní. Ráno jsem vypil 2 litry vína, denně 6 litrů. Před nástupem na detox mám úraz z opilosti. Plánuji pokračovat v braní Antabusu, uvažuji o další ústavní léčbě v jiném zařízení.

Sedmý týdenní pobyt na detoxu absolvuji v lednu 2016, kdy tomu předcházela týdenní hospitalizace na psychiatrii, kde jsem byl hospitalizován po ebrietě, při příjmu mám promile, pil jsem 3–4 lahve rumu denně, mám problémy se žárlivostí. Mám ambulantního psychiatra, začal jsem užívat Tiapridal. Rozpil jsem se na Silvestra, dal jsem si plánovaně skleničku.

Osmou třídní hospitalizaci na detoxu absolvuji v březnu 2016 před přeléčením recidivy na oddělení. Při příjmu mám promile, piji 3 dny, abych si užil před léčbou. Je to pro mně bez alkoholu těžké, trápím se.

Následovala u mně měsíční hospitalizace na oddělení, odcházím formou negativního reversu, nedokončil jsme šestitýdenní pobyt, bylo nutné nástup do práce.

Devátou desetidenní hospitalizaci absolvuji v listopadu 2016. V mezidobí v červenci 2016 jsem hospitalizována jiném detoxu, pak jsme byl 3 měsíce na Antabusu. Nyní piji 3 týdny. Při příjmu mám altest 1,3 primile. Docházím k závěru, že Antabus nesmím vysadit. Rozpiji se pak velmi rychle.

Desátou devítidenní hospitalizaci na detoxu absolvuji v dubnu 2017. Při příjmu mám 1,5 promile. Vydržím s antabusem 4 měsíce, po dobrání mám opět třítýdenní recidivu, 4 l vína denně. Chodím pravidelně do

psychiatrické ambulance, užívám Tiapridal, zklidňuje mně.

Jedenáctou týdenní hospitalizace absolvuji na přelomu ledna a února 2018. Na Antabusu vydržím 6 měsíců, pak ještě 2 měsíce abstinuji. Postupně recidivuji, 3–4 l vína denně. Přes Vánoce jsem byl na psychiatrii, uvažoval jsem i o sebevraždě, žiji nyní s matkou, přivádí mně to do stresů. 14 dní abstinuji a pak 3týdenní recidiva. Při příjmu mám 2,3 promile. Další ústavní léčbu nechci. Plánuje brání Antabusu alespoň tři čtvrtě roku.

Vždy jsem měl do 42let interval abstinence 3-4 měsíce a při recidivě jsem opět nastoupil detox.

Hospitalizace jsem měl bez deliria, postupně mi snižovali nasazený Heminevrin. Odvykácí příznaky ve smyslu třesu rukou, pocení, nespavosti odezněli během dvou tří dnů, došlo ke stabilizaci nálady. Jako pacient jsem spolupracoval a zažíval opakovaně vnitřní neklid, který částečně ustupoval po Tiapridalu. Ten mi tedy dál podávali a přidali podávání nové medikace Mirtazapinu, která jsem měl nasazený ambulantním psychiatrem. Měl jsem zvýšené jaterní testy a byla mi doporučena kontrola s odstupem. Po dokončené detoxifikaci pacienta jsem byl v kompenzovaném psychickém i somatickém stavu, klidný a asuicidiální, apsyhotický, bez projevů auto/heteroagrese a nápaditostí v chování, kardiopulmonálně stabilní. Byl jsem poučen o nutnosti další důsledné abstinence od alkoholu a nealko návykových látek, o rizicích případné recidivy. Plánuji se dále léčit v psychiatrické ambulanci a docházet na Antabus.

Odpověďel jsem na otázku, co mne znepokojuje na tom, že se opakovaně vracím na detox, a obsahoval popis mého bažení:

"Nic, já jsem přesvědčený vždycky, když odcházím tady odtud z detoxu, že pít nebudu, prostě nebudu pít. Vydržím to, opravdu, ani mě to neláká, když si někdo vedle mě, třeba v restauraci, dá pivo nebo cokoliv, nebo moje přítelkyně, chodí za ní sousedka hodně často a ony si třeba jednou za 14 dní dají víno, skleničku, a mně to nic neříká, aby mě to nějak rozvášnilo, že bych si musel dát s nimi nebo měl nějaký bažení, to mi opravdu nic neříká. Mně to tak přijde, jako kdybych měl v sobě nějakého budíka, že prostě padne tři měsíce abstinence a začínám nad tím přemýšlet, takový to, co kdyby náhodou, co kdybych jednou si dal, i když to vím, že nesmím ani to jednou, já to vím, že se to nabalí a potom už to jde jakoby zhurta... najednou to jde všechno najednou jak lavina, ale to tělo si to žádá, tak po těch třech čtyřech měsících to je pravidelně, po té léčbě, jak jsem byl poprvé, tak jsem to vydržel taky tak 4–5 měsíců nepít a to potom úplně samo se vám to nabaluje, to máte myšlenky, až je to protivný, teďka bych si dal, teďka večer, no... ne, dám si až zítra, až zítra a jako sám sebe se uklidňuju, omlouvám se, ale není to tak silný, že bych musel pít, to jen, že máte takového červíka v hlavě, a furt se vám to nabaluje, omílá, každý den, ráno, a potom jako když se vám zatmí, a řeknete, no tak jednou, teď si dám jenom na tu pohodičku, pros-tě jak to bylo minulý detox, tak takhle to právě začalo zrovna. Tak si dám jenom na tu pohodičku, vždyť už jsem 4 měsíce nepil, a mně to přijde jako strašná doba, jako kdybych nepil 10 let, pro mě je to strašná doba."

Shrnuli to, tak se učím zacházet se sebou a se svou závislostí. Poslední interval mezi hospitalizacemi byl tři čtvrtě roku. Velmi mi pomáhá Antabu. Už vím, že vysazení Antabusu vede jen k další recidivě.

Vnitřní neklid mi pomáhá zvládat medikace Tiapridalem. Jsem celou dobu zaměstnaný. Z hospitalizací příliš netěším, jsou pro mně trest a slouží mi jako negativní motivace. Jsem pak zavřený, cítím se jako lev v kleci a nemůžu vydělávat, musím si pak půjčovat peníze od matky. Recidivy pak přicházím zastavit poměrně včas, patrně i s přispěním okolí. Mírním škody, udržuji stacionární zdravotního stavu a případně prodlužuji doby mezi recidivami. To s mnou rodinou zátěží považuji za úspěch.

=====

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil Erika - 28/12/2020 10:05

---

Jánty, to je teda počtení.

Při tom, jak jsem to četla, jsem se trochu naštvála.

Toho času co do tebe zdravotníci investovali. Se nedivím, že pak spousta z nich cítí jen zmar.

Koilk peněz ty tvoje hospitalizace pojišťovnu stály.

Myslím, že to máš zdarma!

Mám dceru s diabetem od 3,5 roku.

A vím jaká je práce s pojišťovnama aby něco uhradily.

Sousty věci si musí diabetik hradit sám.

:angry:

---

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Gennosuke - 28/12/2020 13:34

Slusnej horor :-(. Jsi dobry ze i po takove dobe stale bojujes - mnoho lidi na Tvem miste by se uz davno vzdali a proste se uchlastali. Ale tak jak to popisujes - jsi si OPRAVDU jisty ze CHCES nepit? Hele zniceho nic se pred Tebou objevi kouzelný dedecek a nabídne Ti splnení zvlastního prání. Nikdy Ti nedojdou peníze na chlást, nikdy nepadnes na socialní dno, nikdy nebudeš mít abstaky, ani epileptak ani delirko... zstanou Ti jen kocoviny. Budeš moct pit a pit a pit kdy budeš chtít a jak budeš chtít a az jednoho dne umres tak to nebude na chlást. Tak co? Beres? Odkyvnes splnení prání?

Jinak nezkousel Tvuj lekar zmenit medikaci? Treba Campral nebo Selincro. Protoze stavajici system lecby na Tebe ocividne nezabira jak ma :-(. Nevim jestli jsi se to to zajimal uz drive ale precti si neco o TSM - The Sinclair Method - Sinclairove metode. I to muze byt cesta (jakkoliv v podminkach CR naprosto neoficialni).

V kazdem pripade velice obdivuji jak po tolika ranach dokazes stale znovu vstavat a vstavat!

---

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Michal - 28/12/2020 16:57

Já si toto neprožil, tak těžko se k tomu vyjadřovat, ale za ty roky jsem nskoukal xyz videí a přečetl xyz materiálů ať mám přehled o alkoholismu celkové, kde se nechci dostat apod. A u Tebe mi přijde, že chceš, ale prostě je to silnější u podobných případů jsem viděl jen jedno řešení ne xyz krátkých detoxikaci a léčby, ale dlouhá hospitalizace a ikdyž To nějaké věci v léčbě přijdou jako nesmysl - mají svůj význam. Ale co každý déle abstinující alkoholik říká ( téměř každý ) , že boj začne až po léčbě a bez aktivního doléčování několikrát týdně i -AA, skype, cokoliv to nedopadne dobře. Takže možná tato cesta, každopádně Ti přeji ať se Ti podaří dostat démona dlouhodobě pod kontrolu a žije se Ti lépe!

---

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Petr Hrdlička - 28/12/2020 18:25

Tak tohle je fakt horor. Myslel jsem, že jsem na to strašně špatně, po tom, co jsem dnes selhal a dal si 4 piva, ale vidím, že jsou i případy daleko horší. Držím zakladateli tohoto vlákna palce, aby se to obrátilo v dobré.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Karolína - 28/12/2020 21:29

---

Tak to je mazec, Jánty, také si s tím mým litrem vína po přečtení Tvého příběhu přijdu úplně v pohodě. Ale zdání klame, jak říká Nohavica v Roku ďábla, nikdo neví, jak ten kopec máme kdo vysoký. Drž se, chlape.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil krtko - 29/12/2020 09:20

---

Ok Janty. A teraz ako tie skúsenosti premeníš na to, aby sa začalo dariť. V tvojom príbehu mi chýba jedno slovo. Doliečovanie. Keď si bol na liečení, určite ti to spomínali. A nie neboj, nektrizujem ťa. Mám toho za sebou viac než ty. :laugh: alebo skôr :(

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 08/02/2021 10:51

---

Něco pro "muži alkoholici" typicky třeba právě zedníci. LINK  
:https://www.youtube.com/watch?v=zDJKs5kV7JA

P.S.-psal jsem to v ich formě přepsanou lékařskou zprávou z časopisu tuším adiktologie

Umím si věci vygooglit, tak jsem myslel, že je to takhle přístupnější to napsat, jako bych to byl já. Asi většina poznala, přepsanou lékařskou zprávou, respektive článek lékařky.

Jinak, já jsem taky alkoholik a zrovna jsem v tu dobu načínal také x tou abstinencí, akorát, že mám nižší tedy "měl jsem" doufám metabolismus a můj limit je tak 8-9 piv, bohužel před současnou abstinencí jsem udělal "rekord" patnáct desítek za den, ale naprostá uchylna daná psychickými nervy. Udělal jsem si rekord asi o 4 piva.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 19/02/2021 22:36

---

Ahoj, dívám se na film Nanga Parbat a kroutím asi druhý měsíc abstinence, zatím zdárně, moji

spolubojovníci mi rozumějí. Nutkání jednou a to v úterý po jízdě na kole, dehydratace a chuť na kole ze sluníčka. Naštěstí jsem si koupil místo toho oběd a nebyly otevřené restaurace, to mne patrně zachránilo, že to byl oběd kupovaný z okénka, kde nenalévali alkohol, jak je to v každé restauraci nebo bufetu přímo pípa u placení. Ale uf, měl jsem na mále. Příště si zavčas koupím litr džusu, to mi pomáhá. Občas sem napíšu něco ve formě deníku, kdo nechce, tak ať to nečte, kdo chce v dobrém komentovat, tak ať si komentuje, kdo si chce vyřizovat účty, tak jeho karma.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 20/02/2021 08:57

---

Ahoj, také mne napadají tyto myšlenky "jsi typický malý český člověk Janty, myslíš si že si z tebe každá sedne na zadek. Stejně si vymýšlíš a tajně si chlastáš. Jsi děsný levák a na práci zadák." No zatím to přebírám, přiznám se tím, že mám po bytě ty prázdné flašky od piva na tom místě kde před dvěma měsíci po mé konzumaci skončily, jako memento. A představuji si kolik jsem asi do sebe byl schopný vylít alkoholu přepečeného na třeba tvrdý, když se koukám na nějaký nemytý starý smaltovaný hrnc s připáleným dnem v kuchyni, tak si představuji, že je třeba do půlky plná kořalky (pil jsem jen pivo) a je mi to odporné, že tenhle ekvivalent jsem do sebe dostával.

Ale alkoholiky nevráždím, ale jsou mi odporní, to přiznám. Tedy ti co pijí, ti co abstinují jsou mi naopak velmi sympatičtí. Tolik dnešní tantrum jednoho abstinujícího pivaře-alkoholika.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 20/02/2021 12:05

---

Smekám před těmi, co se odhodlali jít na běžnou pobytovou léčbu, protože já se tomu hodně vyhýbal a ztratil jsem hodně času, zhruba 5-7 let, ale pokud opět zklamou, jsem rozhodnut prostě regulérně zajít k adiktologovi a třeba mně na ní pošle. Také mám jiné problémy, hlavně s tím, že najednou jsem na problémy, na které jsem bral alkohol sám, tudíž psychika pracuje a proto to jdu vyjet na kole, jarní počasí, co jiného v sobotu může alkoholik abstinující dělat než sportovat a frustrace, nebojím se to nazvat vyplavit a vypotit.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 22/02/2021 10:30

---

Ahoj můj deníku,

tak zdarec jak sviňa, zatím se držím ale nedovedu si odhadnout jak to dopadne s příchodem jarních dnů a slunce, kdy bude všude plno hospod zahrádek a podnapilých a budou vyložene se s pivem exhibovat i v tramvajích a na ulicích. Do té doby snad něco vymyslím. Jinak jsem udělal dobře, že právě ve čtvrtek kdy bylo tak pěkně a v sobotu, kdy bylo ještě pěkněji, jsem nikam nešel a nejel, protože to k opilství vyložene svádělo a jistě bylo všude v alejích nablito a po cestě spoustu opilých s lahváči a plecháči. Opilci a pití se mi u lidí i vcelku mladých a neproblémových zatím pořád hnuší a i když třeba je to vlastně psychicky podmíněná nenávistná averze k skupině, co vůbec nic společenského nedělá a pije

bezproblémově, tak si za tím stojím a budu nenávidět lidi co pijí alkohol dál, protože mi to pomáhá. Abstinující alkoholiky a dlouhodobě sice problematicky pijící ale nyní abstinující mám naopak až nekriticky v lásce a jsou mi sympatičtí. A myslím to upřímně. Doufám, že mi tahle emoce vydrží, protože mi pomáhá abstinovat. Mějte se jak chcete a jak umíte :-)

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Malachiáš - 22/02/2021 12:23

---

Vzhledem k situaci budou hospody a zahrady asi jeste nejakou dobu zavrene a to nam pomuze.

A az je nase vlada za 30let otevre, tak nam uz to bude uplne jedno :)

Jinak souhlasim, po vyjizdce na kole v pekнем pocasi je slina, vo tom zadna!

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jányty - 22/02/2021 22:45

---

Jo, tak nějak. Patrně domácí léčba má úskalí v tom, že se nedoléčený alkoholik, který nedokončil ty tři měsíce za uzavřenými zdmi areálu léčebny prostě nemůže pohybovat někde dehydratovaný mezi stánky s pivem... na slunci a s pocitem falešného uspokojení s fyzické dřiny a slinou... To je holé šílenství. Střízlivosti zdar.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jányty - 23/02/2021 09:46

---

Příliš jsem dělal chybu v rozumovém přístupu k věci. Moje závislost má obě podoby rozumovou i emocionální. Ne možná tak emocionální jak si připouštím, ale ani ne ryze rozumovou jak si myslím. Nebo naopak? No každopádně abstinence je zvládnutím obou. Rozum mi dává obratné vytáčky a nejde na ně zareagovat jinak než emočním ne. A naopak emoce chtějí někdy nadřadit se naléhavostí, ale rozum umí snad již říci. NE! Takže abstinents musí být nějak dobře vyladěný jak po emoční tak po rozumové stránce, kde jedna zaskakuje za druhou v případě nouze. Platón nebo Cicero, hlavně že je střízlivý! Tolik dnešní lamento.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jányty - 23/02/2021 10:22

---

Uražená mužská ješitnost, sebelítost, časem zničující forma zpracování stresu? Výborné video jablonec

---

abstinenti. Rodinní příslušníci alkoholika-spolualkoholici.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ml-vlhlQ6Mg>

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jányty - 23/02/2021 11:20

---

A uvítám vaše nápady jak to vydržet přes únor, kdy skončí kampaň suchý únor a bude pravděpodobně nával na zahrádkách jak sviňa. Jestli to není tajné, nějaký fígl by se mi hodil. Ahoj, dík.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Malachiáš - 23/02/2021 19:36

---

Me funguji dve veci.

Prubezne pres den piju vodu a mlíko, takže vlastne vubec nemam zizen.

A když už je krize, viz situace popisovana vyse - slunce, kolo, zahrádka, slina, oroseny pullitr - pro tyto případy mam v telefonu sepsany heslovite par bodu/duvodu proc jsem prestal pit.

To si prectu, vzpomenu/vybavim si co se za temi slovy skryva a najednou je mi opet z chlastu zle.

Ale ja mam nejmin co kecat a radit, nepiju teprve od 2.1.2021.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jányty - 24/02/2021 02:30

---

Upřímnost a pokání, to jsem zavedl a taky pravdu, že bez hořící koudelky bych to tentokrát už nezvládl bez pomoci. A to mne děsí, že bych přišel o abstinenci a byl pěkně v pytlí s tou hořící koudelí. To je pro mne fakt motivace.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Stopka - 24/02/2021 10:58

---

Malachiáš napsal:

Me funguji dve veci.

Prubezne pres den piju vodu a mlíko, takže vlastne vubec nemam zizen.

A když už je krize, viz situace popisovana vyse - slunce, kolo, zahrádka, slina, oroseny pullitr - pro tyto případy mam v telefonu sepsany heslovite par bodu/duvodu proc jsem prestal pit.

To si prectu, vzpomenu/vybavim si co se za temi slovy skryva a najednou je mi opet z chlastu zle.

---

Ale ja mam nejmin co kecat a radit, nepiju teprve od 2.1.2021.

zdravím,

mám taky, ale ne v mobilu.

Mám kartičku proč nepiji a zalaminovanou a z druhé strany je i v laminu moje hrozná fotka po tahu... jsem si ji, tu fotku vytiskla v dmku. Vypadá to jak občanka alkoholika, ale s pokorou dodávám alkoholičky co nepije.

Zdroj ohledně takové jakési kartičky, kdo ji radí a i jiné jeho podpůrné rady k abstinenci více viz

Kniha: Jak překonat problémy s alkoholem

Určeno lidem, kteří mají problémy s alkoholem, i těm, kdo jim chtějí pomáhat

autor Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

---

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Michal - 24/02/2021 18:13

---

Jánty jsi frajer, že potom všem jsi to nevzdal a makáš na sobě dál! Respekt! Moc se nedívej do minulosti ve smyslu kolik let jsi ztratil, myslí na to co je teď a tady a taky na budoucnost kolik fajn dní můžeš prožít. Nesoustřed' se ani na zahrádky, ber to jako tabu na nějakou dobu, nechod' opomineme-li Covid vůbec do hospod, restauraci apod až když si budeš jistější, najdi si nějakého fajn parťáka na kolo, výletuj, vypoť se, děláš to dobře, to pomůže vždy. A až přijde krize? Připomeň si co vše jsi prožil, chceš to zažívat znova a znova? NE! Napiš tady do chatu většinou tady vždy někdo je nebo zavolej nějakému SOS kamarádovi, který Tě zná a podrží. Mi vždy stačí naskočit z5 do mojeho vlákna a hned si vše připomenu, tak slib mi, že až ta krizovka přijde, přečti si alepsoň svůj první příspěvek v tomto vláknu! Drž se! Zkoušej nové věci, nové koníčky, obklopuj se správnými lidmi ono to půjde, já mám za sebou oslavu před pár dny a je to asi prvně, kdy všichni pili a jediný já ne a neměl jsem žádné chutě, uvědomil jsem si to až po oslavě, že jsem se s tím nepral, nepřemáhal, že to bylo najednou přirozené - nepít. A je to fajn. jednou mi nabídli sklenku a bez jakéhokoliv problému jsem řekl NE, ale děkuji, ale ne nuceně, automaticky a ani jsem se nad tím nepozastavil na sekundu až vlastně nyní a to si moc dobře pamatuji, jak mi stačila blbá reklama v TV a měl jsem bažení nebo když se někdo napil ve filmu a hned se mi svíral krk a dal bych si taky...

---

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 24/02/2021 23:35

---

Ahoj, nemysli si, že všechno co sem kdo napíše je stoprocentně jeho zkušenost. Mno. Třeba tenhle příspěvek co jsem přepsal z časopisu adiktologie jako úvodní, zrovinka není můj příběh. Mám nižší maxima a nemám žádnou hospitalizaci ani odvykačku. Každopádně jsem to sem dal, protože mi to přišlo zajímavé počtení a jsem rád, že tě to zaujalo.

---

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Michal - 24/02/2021 23:41

Čau, zrovna teď jsem tady nakouknul :). To mě vůbec nenapadlo, že se to netýká Tebe, ale je dobré, že jsi to tady přepsal, celkem odstrašující a zároveň motivující, proto, že tak člověk nechce dopadnout a zadruhé, proto, že to autor nevzdal a zkoušel dále :)

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 25/02/2021 01:52

---

K těm talismanům a rituálům, co mi pomáhají držet si abstinenci patří moje raní káva s mlékem. Na to se těším, protože to jsem opravdu nic takového neznal, když jsem byl po večerní pivní pitce svých pět až 8 piv, ty rána byly klasická opilcova.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 26/02/2021 23:47

---

Chci se pochlubit, začínám i radit lidem s pitím. Je to sice o hubu, ale poradil jsem alkoholikovi co šel vrátit dva lahváče a stál ve frontě s třemi. No celkem zbytečné, nebyl naprosto motivovaný ač ještě mladý patrně solidní alkoholik, už to neudělám. Taky bych se mohl sám rozchlastat, kdyby mi přes tu hubu dal. Jen jsem si potvrdil, že i mně dost trvalo, než jsem si uvědomil, že jsem alkoholik. Je fakt hnusné jak jsem musel vypadat, když jsem viděl tohohle ošuntělého pivaře, jak si kupuje tři lahváče v prázdném vozíku a připadá si mužně. Kus terapie to pro mně byl. Abstinents musí být sobec. V abstinování tak v životě. Život není pro abstinujícího alkoholika, co nemá priority. Ještě se hodně zapotím, než budu mít ten půl rok za sebou.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 27/02/2021 10:26

---

Plán na březem je asi navštívit adiktologa, bez toho to nedám. Únor byl těžší než jsem si myslel, sám jsem to nikdy nedotáhl do úplné celoživotní abstinence. Nemůžu si myslet, že okolnosti a já se zachovají letos jinak.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 27/02/2021 21:46

---

Alkohol je všude v médiích a v televizi, kde se točí reklamy jedna za druhou. Zpěváci zvláště undergroundu např. Dáša Vokatá vychvalují : "Alkohol holuběnka sivá, alkohol jako voda živá, alkohol,

---

kdybych měl alkohol, opil bych se až na mol."

Můj alkoholismus byl i když nejsem tato generace ovlivněn i undergroundovými kapelami, které by se za střízliva vůbec nedali. A to je další spouštěč, na který si musím dát pozor.

Jinak tady dobrý link o účincích alkoholu, sice psáno jako koronavirový insturkce o alkoholu v r. 2020, ale může klidně sloužit jako studie a vyvrácení jakýchkoliv příznivých účinků alkoholu na lidský organismus.

LINK :

<https://1url.cz/Vzy1F>

zajímavé linky na podobné "Trampoty pana Tentkráta"

LINK1(léčebna očima klientů-stopáž "klientka" od 35:00 min

nejzajímavější):<https://www.youtube.com/watch?v=n4X4E2fq0tQ>

LINK2/(rodina počká-o "spluvěžních"doma čekajících)<https://www.youtube.com/watch?v=vTNgrewzdts>

U mně dobrý, filmovou hantýrkou, ale opět březen velmi mlhavý, vyhlídky na opětovnou střízlivost a její třetí měsíční zářez za sebou ještě v nedohlednu. Něco mi říká,že tahle třetí alkoholová obruč(z šesti očekávaných)bude zatím nejtěžší ze všech. Musím něco vymyslet.

---

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 28/02/2021 22:58

Předem neočekávám, že březen bude pro mě lehký na udržení abstinence. Dnes například velmi těžký den, protože všude venku plno lidí pilo, přesto jsem vylezl také, protože jsem si chtěl užít poslední možnost se dostat dál než za humna. Nevím, jestli to bude pro všechny těžší nebo lehčí teď při spřísnění opatření, asi jak pro koho. Dejme abstinenci šanci i v březnu, kdy bude střídavě pěkné počasí a mohlo by zrádně svádět k přerušení abstinence. Až jsem si dnes říkal, že jsem v dost tupé náladě, nevidím a nepouštím si moc jarní emoce, ale je to tím, že prostě nemůžu podlehnout sentimentu, ten mne žene k alkoholu.

---

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 01/03/2021 18:25

Jak čtu na sousední diskusi o DETOXu , tak dneska mám detox od kávy, rozhodl jsem se s pitím kávy přestat(1,5 polévkové lžíce za dopoledne) Prý s tím je spojená bolest hlavy a trvá jen dva dny maximálně. Jestli tedy můžu doporučit vedle na fóru jak do detoxu. Tak den před nástupem detoxu spíše odpočívaje a nenamáhejte se nezvyklou námahou po které by vás boleli svaly, klouby, záda. Protože v detoxu se to vše 10x znásobí jako dnes mně. Zvládám to bez nějakých prášků, nerad bych si to ještě nějak zhoršil, přeci jenom domácí podmínky...

Teď mne ještě čeká srovnat si priority, že jíme aby jsme žili a ne naopak a že v zdravém těle pozitivní duch. Jak se léčím od alkoholu sám, má to nevýhodu, že tady doma nemám režimový opatření a tak to musím v březnu rozhodně změnit.

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Michal - 01/03/2021 18:45

---

Čusek a z čeho Tě bolí ty svaly atd? Z abstinence kávy? To si nemyslím, nicméně káva v rozumné míře je zdravá, já bych se bez kávy neobešel, ale pokud Ti nedělá dobře, tak to chápu - jsou i bezkofeinové.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 01/03/2021 19:57

---

Druhý den dopoledno mne vždy po sportování předchází den bolí celé tělo i normálně. Ale s tím abstínem se všechny tělesné pocity u mě znásobí. Takže k solidnímu bolehlavu a zvracení toho čaje co jsem vypil ráno, se přidala i solidní bolest celého těla, svalů i kloubů. Naštěstí jen tu dobu co jsem byl zvyklý být v kofeinovém rauši. Tedy pil jsem kávu tak 8-10h dopoledne, ale v enormním množství asi jedna a půl až dvě vrchovaté polévkové lžíce a asi půl litru mléka. Dobře mi tak. Odpoledne už se to zlepšilo a teď jsem celkem v pohodě. Zítra prý to bude bolet naposledy a tím to hasne. Takže pro mě zkušeného abstinenta od svých 5-8 desítek denně, celkem zvládnutelný abstín.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Michal - 01/03/2021 21:01

---

V takovém množství asi je to možné :), ale to bude jak píšeš za den, dva v pohodě :). To zmakneš. Mě třeba bolí celé tělo a nesportoval jsem a abstín nemám, to je horší. Drž se!

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jánty - 02/03/2021 11:25

---

Měl si pravdu, odabstinovat od kafe je snažší než od alkoholu. Dnes mne již hlava nebolí a to je to pouze 24h od chvíle kdy jsem si odmítl dát svou denní dávku, tedy 48 od poslední dávky kafe. Nebuší mi srdce, nemám vysoký tlak, nemám kofeinem ztuhlé tělo, má to spoustu výhod. Dnes jsem nespál v noci, protože celý včerejšek jsem víceméně ležel jak mátoha a nepozřel nic kromě čaje s mlékem, který šel ven, ale večer jsem sněd už celkem s chutí. Můj další cíl je dostat se do normálu s jídlem, jíst nejméně jedno teplé nebo i dvě teplá jídla denně a normální porce a dostat se zas na svou váhu a do letních plavek, mám takové malé šortkové neelastické plavky. Rozhodně hodlám využít ve všem březem, kdy bude tři týdny lockdown na rozběhnutí těchto detoxikačních a ozdravných programů.

Ono se musí dát pozor, aby se nedovolil přesmyk do nové závislosti. To se zbavíte jedné závislosti, ale začnete hulit nebo pít hodně kafe nebo příliš kaloricky jídla. Známa zemřela na zánět a rakovinu slinivky, jen proto, že patrně jedla smažená jídla a špatně se stravovala. Člověk není stroj. Nejde jen o přesta pít alkohol, ale obnovit si běžné návyky, které jsem právě tím alkoholismem měl narušené. Střízlivosti zdar a přeju taky na sousední diskusi, ať to zvládnou.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Stopka - 02/03/2021 11:32

---

Jányty zkus čistě čekankovou kávu, bez jiných přísad. Je i zdravá, možná Ti zachutná.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Jányty - 02/03/2021 11:33

---

To máš pravdu, díky za inspiraci, existují i nekofeinové kávy, jako bílá káva, o čekankové jsem neslyšel, jestli není drahá tak můžu zkusit. Jinak asi přeju na černý čaj s mlékem, případně zelený čaj jak pije Nešpor, ale teď mám žaludek na vodě, až asi zítra.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Michal - 02/03/2021 11:52

---

Jányty ahoj, je to tak, já totiž únavu zaháněl jednu dobu energy drinky. Hlavně na začátku abstinence a pak už jsem je nepotřeboval a pil jsem je dal, někdy puliltr někdy 2, ale téměř denně, pak i když jsem byl u TV a neměl fyzicky výdej ani únavu - zlozvyk. Sekl jsem s tím už je to déle a pohoda. Jsou závisloati, které nemají abstinenci příznaky nebo krátké a pak ty složitější. Alkohol jsem zvládnul, energy drinky, ale cigarety mi ale dali zabrat. Z kávy jsou zatuhlé svaly, no tak nad tím bych se mohl taky pozastavit, já piju 3 kávy denně. Jinak k tomu jídlu, švagrová jela 30 dní tzv. Whole30, celkem praktické a postava se změnila k nepoznání. Kdyžtak Google :)

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil pert - 29/06/2021 04:37

---

Takže vážený pane majiteli těchto nicků: Jányty, Honza, Jindrak, Magnus Johanson von Johannesburg, United colors of boredom, Doña Maria Philomena Magdalena Juliana Johanna de, Jean, Count of Paris, Ehwarz aj., co kdybyste si začal psát do vámi založeného vlákna a nezatěžoval svými příspěvky Veřejnou diskuzi?

Všichni moc děkujeme.

=====

## Re: Takhle nějak to mám taky!

---

Vložil Doña Maria Philomena Magdalena Juliana Johanna de - 29/06/2021 11:07

---

Ale jednoduchá věc, nebaví, nečti, Nejsme v analogové době, nikdo nikomu nedává k čtení sylabus. Nejsme tady nakonec katedry jak vidět z příspěvku Perta, jen provokuje jak malý smrkáč.

---

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil MichalB - 29/06/2021 13:50

---

Me je ten clovek burt. Za me nemusis dekovat :))

---

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil Lenka - 29/06/2021 13:52

---

Perte,souhlasím. Se vším. Ty nicky jsou fakt trapné. Na jednu stranu je zábavné,že si dokáže poradit,psát si sám se sebou..

---

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil pert - 29/06/2021 14:05

---

Jako nevím co na mém příspěvku bylo provokativního... těch duševních poruch tam bude víc a měly by se řešit zavčas - opět nic provokativního, myslím to dobře :)

MichalB jasně, neměl jsem mluvit za všechny ;) a Leni, zábavné to chvilka bylo i pro mně, ale čeho je moc...

---

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil Honza - 29/06/2021 14:58

---

Hele, spíš mi tykej, to je moderní, když jdeš do diskuse s někým koho neznáš, tak mu tykáš, jinak se nic nevyřeší, pořád si brát servítky.A dobře to vyjádřil Michal, ten se s tím taky nepáře. Fandím mu, za nás všechny muže, jak se nás mužů tady zastává,jsem tedy rád i za Perta.

---

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil Kleris - 29/06/2021 15:12

---

Proč si ten Jánty vlastně přestal psát "deník"...? Myslím, že to byla dobrá idea.

=====

### Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Honza - 29/06/2021 15:25

---

To je úplně jiné psaní tady než na chatu. Chce to psát menší fejetony. K tomu by se umění psaní deníku hodilo, to je oblíbené u mladších dívek, pak jsou v dospělosti vypsané. Zás nevím o čem by ten dospívající kluk psal...

=====

### Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Kleris - 29/06/2021 15:41

---

Ano, deníky si píš mladiství (dobrovolně), a pak alkoholici (možná méně dobrovolně). Jántý začal (dobrovolně) a utnul... Třeba to mělo důvod.

=====

### Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Kleris - 29/06/2021 15:49

---

Chci tím jen říct, že pokud je někomu opravdu zle (a Jánty popisoval velmi vážné stavy), řešení si tu nevykláboš.

=====

### Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Honza - 29/06/2021 16:06

---

Jánty "z počátků" z časopisu adiktologie?

<https://www.aplp.cz/kazuistika-pacienta-se-zavislosti-na-alkoholu-s-opakovanymi-hospitalizacemi-na-det-oxifikacnim-oddeleni/>

=====

### Re: Takhle nějak to mám taky!

Vložil Kleris - 29/06/2021 17:25

---

---

Proč to děláš, hrdino? :-)

=====

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil Honza - 29/06/2021 17:29

---

Hele Kleris, asi nemáš náladu, rád si tě poslechnu jindy, teď nemám čas. Zastav se zas někdy na mém vlákně. Čus!

=====

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil Kleris - 29/06/2021 17:44

---

Tak, minimálně jde o zneužití (toto není web pro zahrádkáře...). Ať se ti pěkně žije. :-)

=====

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil Honza - 29/06/2021 18:06

---

Tak zas někdy přijď na moje vlákno v lepší náladě! Čau

=====

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil Honza - 30/06/2021 00:55

---

Vítám Vás (asi nově příchozí ale co už...) na mém vlákně fóra lidi dobré vůle přicházejících s nějakým poselstvím, které mi zde chtějí sdělit, neboť je to jak implicitně chápu i zamýšleno, že vlákno a diskuse funguje (vyjma chatu) na správcování si vlastního vlákna. S výjimkou vlákna kravího, kde jim vyhovuje jistá anarchie, to je jejich věc. Pro kverulanty, jsem vysvětlil po 4 reakcích, že nejsem Janty, to si myslím, že je vzhledem k vzpomínání se z alkoholismu celkem akceptovatelná prodleva nebo odezva, takže jestli jsem někoho uvedl v omyl tak se naposledy po x té omlouvám. Honza alias .. viz nicky co mě propálil dobrák Pert kromě toho Ehwarz...

=====

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil MichalB - 30/06/2021 09:21

---

A co te trapi, Honzo?

=====

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil Honza - 30/06/2021 09:27

---

Vše je naprosto ok, střízlivosti zdar. Autority to tu opustili, doufejme , že dočasně, co?

=====

**Re: Takhle nějak to mám taky!**

Vložil MichalB - 30/06/2021 11:19

---

Ja nevím, nicemu nerozumím a ani nepotřebuji. Čím méně toho vím, tím je mi na světě lépe! :-)

=====