

Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 31/01/2025 20:01

Ahojte!

Jmenuji se Petr a su alkoholik. Teda popořadě - mám problém s pitím přestat a taky mám problém s pitím zase nezačít. Minulý rok jsem trhl rekord a dal 150 dní bez alkoholu. Tento rok bych to rád překonal, ale zatím se nedaří.

Zajímalo by mě, kolik jste toho vypili, když jste lili? Třeba za mě je to předevcírem 5 piv a 0,5l vodky, včera 4 piva a 0,7l vodky a dneska zase 4 piva a 0,6l vodky. Ráno jsem zvracel, ale podařilo se mi to rozpít :-)

Upřímně bych s tím rád skoncoval, ale zajímá mě jak hluboko ve sračkách su. Mě ten půllitr vodky za den už připadá jako fakt moc, ale rád bych znal jak si na tom stojím s Váma ostatníma.

Díky, Petr

P.S. Jinak toto fórum už pročítám od roku 2015, protože od té doby o svém problému vím, ale liju už od svých 17ti, tj. od roku 1995.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Perry37 - 31/01/2025 20:54

Очень много, конечно.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 01/02/2025 17:30

Tak první den strizlivosti (snad z mnoha) je za mnou. Teda mimo kocovin jsem horsi stavy nikdy nemel, nejhorsí snad bylo, že po nekolikadenním tahu jsem se pozvracel. Jen tak na okraj - mezi 20ti a 30ti lety to bylo vetsinou 8-12 piv denne s tím, že hospoda byla tak 3-5x tydne. Po tricetce zacaly panaky a to bylo pak 5-7 piv + panaku. Hospoda tak 5x tydne. I nadale by me zajímalo jak jste na tom vy. Urcite se tím nechci chlubit, spis to uvedim jako varovani, že toho alkoholu clovek potrebuje cim dal tím vic. Drive jsem se chodil bavit a videl v tom hlavne tu zabavu. Ted uz se potrebuju rychle dostat do nalady a skonci to tím, že se hodne casto neudrzim na nohou. Je to fakt mor.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 03/02/2025 22:31

Piješ dost. Já vypiju za večer většinou jednu až dvě lahve vína (0,75l). Občas si dám den bez alkoholu. Dřív jsem byl schopen vypít i 15 piv, ale to už je snad minulost.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 06/02/2025 12:02

Díky za reakci - su za to rád. Jsem to opět nezvládl. Tento týden chlastám od pondělí, kdy jsem si dal asi 8 piv + republik, v úterý jsem lil od 9h od rána (Plzeň + vodka), ve středu jsem pak měl asi 4 piva, ale k tomu 0,7l vodky. Myslím, že v tom lítám fakt hrozně. Dneska klepající se ruce a totální nemožnost se na něco soustředit. Popravdě su asi docela v háji. Dneska opět nějaká ta Plzeň, ale asi už to utnu. Zítra musím fungovat (i když to jsem si sliboval na dnešek).

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 06/02/2025 15:52

Jako těch 15 piv je dost. Měl jsem rekord 24 piv (0,4l) v Pegasu v Brně, ale to je dávno. Většinou jsem nešel přes 8-10 piv. Ve vínu jsem zvládal tak 2 láhve, ale není mi po něm dobře a tak to byla jen nárazovka. Už se na to musím vykašlat - mám dneska skoro střízlivej den - jenom 0,4l vodky a cucám 4-tý pivo. Jenže funguju :- (Popravdě je mi ze sebe samotnýho na nic. Zítra už musím fungovat a jakmile z toho blbýho cirkusu vyplavu tak mám napůl vyhráno. Pak jen vydržet...

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 06/02/2025 15:56

Začal jsem dělat stránku o svém chlastání, ale asi je lepší, když to bude jen tady a třeba se v tom někdo najde a tak...

O mně

Jmenuji se ... uděláme to anonymně, bo pak budu upřímnější :-) Aneb když jíst tak do polosyta, když pít tak do polomrtva :-)

Blog alkoholika a kuřáka

No asi takto - chlastám už od 14ti let, ale pravidelně řekněme od 16ti let. Momentálně mi je 46 let (2024) a tak to znamená, že moje kariéra alkoholika trvá už 30 let. To docela ujde, ne? Proč jsem založil tento blog? Protože s touto závislostí bojuju už nějakou dobu (ne 30 let, spíš tak posledních 10-15 let) a při příležitostném odvykání mi pomáhá číst příběhy vyléčených alkoholiků. Tudíž Vám představím svoji zatím neúspěšnou cestu plnou snažení a neúspěchů :-)

Všechny články

Tak dneska zase chlastam. Behem dne 3 piva o 4 deci vodky. Zena nic nepoznala. Z pohledu alkoholika je to vyhra jako hrom - su fakt dobrej. Z pohledu strizliveho cloveka je to asi ta nejvetsi prohra - lzu zene i sobe :- (Od zitrika planuju suchej rezim a verim si, ze ho dodrzim. Jedinym problemem zustava, ze alkohol beru jako kamarada, neco, co je jen moje a co me bavi. Chlastani beru jako hobby a ne jako

nemoc. V tom bude asi můj problém. Dneska nepuju do mrtva, prostě se naliju a pujdu spat. Ostatně rád říkám - když jíst tak do polosyta, když pít tak do polomrtva :-)

Kurva proč?

Takže proč jsem založil tento blog? Protože su alkoholik a ani nevím kolikrát hledám na netu příběhy alkoholiků, kteří popisují jak do toho spadli a jak z toho vylezli ven. Totiž ti, kteří z toho nevylezli, tak ti o tom nepíší. Já su někde mezi (asi). To, že su alkoholik, mi řekla moje žena, která je stále se mnou, ale to moje chlastání jí sere a to dost. Tolik asi na úvod. Dále bude historie mého chlastání, bo to rád čtu i u jiných.

Jak to začalo?

Tak asi někdy v těch 14ti letech, když jsem byl s tatou na modelářským sletu v Přibyslavi. Tata šel chrápat a já tam zůstal s flaškou Becherovky a ostatními modeláři, které zajímali jen letadla (mě v té době také) a tak jsem prostě pil s nima. Dopadlo to tak jak se dalo čekat - ještě během večera se mi udělalo blbě a abych zachoval dekorum tak jsem šel na frajera kolem plechového hangáru vyřídít svůj bouřící se žaludek a hned jeho rohem jsem ze sebe vyklopil všecko, co sem ten den sežral. Bohužel tam stál Trabant. Takže celá jeho kapota byla vymalovaná mým jídlem. Po tomhle extempóre sem se místním omluvil, že du taky chrápat. Po ránu (spíš dopoledni) tata nakoukl do stanu a zeptal se jestli žiju. Zalhal jsem, že su v pohodě. Bylo mi blbě, že bych zvracel, ale už sem neměl co. Asi nejhorší kocovina mého života (trvala asi 4 dny), ale to jsem nevěděl, že tuto kariéru dokážu topnout :-)

Další roky:

Od té doby jsem jen párkrát chlastal - třeba na Vánoce nebo Silvestr u sousedů - všem jsem dělal sifon a měl tudíž přístup ke všem ingrediencím - džusy, vodka, rum. Pro sebe jsem udělal míchaninu skoro bez sifonu. No a byl jsem nametenej :-)

Pak jsem šel na průmku, kde jsme začali chlastat až tak od 3tí třídy. To jsme chodili občas na pivo po škole, ale nic hrozného. Spíš to bylo v té době s kamarády z jiných škol, že jsme chodili každé pátek nebo sobotu (opravdu nebo) na pivo. Sraz v Brně pod hodinama na České a pak hurá do Pegasu nebo jinam. Byl jsem hrdej na to, že jsem vždy vypil nejvíc, což znamenalo 8-10 piv 0,4l. Tak mě to naučil tata - musíš být nejlepší a tak jsem byl...

Vysoká:

Stejným způsobem to probýhalo, když jsem si udělal titul na VUT. Tam se chlastalo fakt úžasně. Bydlím v Brně a tak jsem neměl problém se účastnit každé akce. Z té doby si pamatuju akorát jak sem chytal taxíka někde na Purkyňce a to tak, že jsem pobíhal s roztaženýma rukama po ulici, abych zabránil obsazenému taxíku projet a "chytit ho". Nepovedlo se a potupně sem se klátil domů s tím, že ráno mám zkoušku (vůbec nevím jestli jsem ji dal nebo ne).

Dnešek:

Tak už mi je 46. Strašné číslo. Mám 2 děti / holky a k tomu relativně tolerantní ženu. To relativně znamená, že jít to moje chlastání sere, ale je zatím se mnou. Teda upřímně, má se se mnou dobře, bo nejsou blbec a umím vydělat. To je ostatně to, kvůli čemu jsem ten blog založil - chlastám a funguju. Třeba včera jsem v excelu vyrobil ceník pro celou naši malou firmičku, podle kterého budeme fungovat několik dalších měsíců. Kdybych zůstal střízlivej tak to udělám až k nejbližšímu termínu a odfláknou to. Když su nalitej tak mám elán, že z toho udělám excel, který můžou kolegové hrdě prezentovat i svojí

tchýni (to berte s rezervou).

Budoucnost:

No, asi tady budu psát svoje (ne)úspěchy v boji s alkoholem. Mě občas pomáhá, ale většinou mi škodí. Proto se z toho po těch letech chci vymanit, ale nedaří se mi to. Proto se z toho tady raději "vypíšu", bo když toto téma otevřu doma u ženy tak mě pošle do prdele (má pravdu, jen jí to neříkejte).

Co dál?

Budu sem psát všechny svoje faily (aby tomu rozuměli i vaše děti) a uvidíme. Pokud nad tím "démonem" vyhraju tak budete hned druzí, kteří se to dozví.

Pac a pusu, Autor

Chvilku mi bude trvat nez se tady vyznam a udelam na techto strankach rozumnou strukturu prispevku. Prosim o trpelivost. Nekdy do budoucna bych z toho rad udelal AA stránky, abychom si vsici pomohli.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 06/02/2025 17:50

Tak pro dnešek jsem to zvladnul. Zapicnhuto v 16h a od te doby nic. Ono se to nezda, ale pokud alkac jako ja dokaze během dne utnout chlastani tak je to mensi vyhra (teda pokud to neni kvuli tomu, ze by usnul). Neusnul jsem a venoval se rodine. Tak mi drzte palce, abych prekonal ty posledni 2 dny bez alko.

=====

Soukromé seznamky pro svobodné srdce.

Vložil Ondřej Šimek - 07/02/2025 17:58

Meet Women Who Want Fun in Your Town

Most realistic porn game

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Lenka - 07/02/2025 19:11

Ahoj Petře, jsem ráda, že to sem píšeš, taky sem občas zavítám. Mám to podobně, přestávám - nepřestávám. Nepiju tolik co ty, 2-3 velký panáky naší slivovice, zato denně. Problém je, že mi fakt chutná a taky mám potom hodně energie, Vyjíměčně si pak dám víc /a pak mi je druhý den zle/. Proto jsem taky hledala různé informace, došlo mi, že by to po těch letech nemuselo už být ok a začala mít obavy z abstáku. Závislák jsem stopro. Našla jsem i tyhle stránky a početla si. Tady to dřív žilo, ale teď

už nic. Škoda, myslím, že s tímhle problémem je nás dost. Já jsem vzala vážně suchý únor, tak dneska sedmý den nic. První dva, tři dny tedy nebyly nic moc, teď už se to dá. Držím ti palce ať zvládáš.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 11/02/2025 21:36

Tak jak se vám daří abstinovat?

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Lenka - 18/02/2025 07:44

Tak zdravím. Já 10 dní fajn. Pak tři dny kiks. Sice málo, ale kiks. Teď zase držím, ale suchej únor to už nebude. A mám chuť a honí se mi hlavou, že to moje popíjení zase tak strašný nebylo, když slyším jak si užívají druzí. Že by myšlení alkoholika? :(

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Filip - 26/02/2025 09:33

Já jsem na tom bohužel podobně. Měl jsem 9 měsíců pauzu od alkoholu ale pak jsem se k tomu pomalu vrátil.

Minulý čtvrtek jsme začli pít.

Čtvrtek tak 10 piv.

Pátek to samé a v sobotu do toho přibyla nějaká kořalka. V neděli jsem se udržoval pivem ať není zlé a tím jsem to přesunul na pondělí.

V pondělí místo konce opět udržování takže 6 piv a tři sklenice vína.

V úterý opět od rána udržování takže za celý den asi 14 piv.

Dneska jsem s tím přestal a necítím se vůbec dobře.

No můžu si za to sám.

Nezažívám to poprvé, tak nechápu proč se nepoučím.

Snad to je naposledy.

Minulé jsem sem taky psal a pak jsem to vydržel těch 9 měsíců.

Jinak piju pivo skoro denně 4 až 8 večer.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 26/02/2025 21:09

To jsi dobrý, že jsi vydržel 9 měsíců. Já piju denně láhev až dvě vína.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Filip - 27/02/2025 06:19

To jsem sice vydržel, ale pak jsem se k tomu pomalu vrátil. Teď doufám že vydržím díl.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 08/03/2025 17:08

Čaute! Tak mokrej Únor za sebou a trochu jsem si ho přetáhl do března :-). Jak tady psala Lenka tak 2-3 panáky denně nejsou moc, při takové konzumaci bych zřejmě nepřemýšlel ani o tom přestat, ale asi to máme každý jiný a nějak podobně to začalo i u mě - kdysi, když mi bylo -náct tak jsem uměl chodit do hospody na 3 piva pak jít domů, až to skončilo tím, že jsem hospody chodil nejnalitější. Ta opatrnost je na místě i když se jedná jen o relativně "málo".

Bilance za tento týden - pondělí 1 pivo a 0,5l vodky, úterý to stejné, středa jsem dal rekord 0,9l vodky, ve čtvrtek kocovina a tupohlavost a začátek střízlivění. Poznal jsem jak u mě funguje takovou šňůru přetnost - nemůžu další den s kocovinou jít hned na nulu, ale stanovím si limit, kolik toho můžu dát (limit si občas bohužel během dne přizpůsobím), ale čtvrtek i pátek to bylo 1 pivo a placka Vodky. Tudíž dneska jsem se probudil v pohodě a bez nutkání si znovu dát.

On takovej opravdovej zlom mezi alkoholovým požitkářem a alkoholikem je, že když to požitkář přežene, tak jeho cílem je se co nejdřív začít snažit fungovat, kocovinu přetrpí a večer už je OK, ale alkoholik s tou kocovinou nechce bojovat, protože je mu líp, když ji rozpije a po pár pivech a panácích je za hodinu nebo 2 fungující. Po pravdě při takovém rozpití kocoviny se po 2-3 pivech + panácích cítím střízlivej. Jako bych svému tělu pár promile dlužil :-)

No každopádně teď se zase neuchlácholit, že je všechno v pohodě a že si za pár dní můžu zase dát.

Venku už je pěkně takže asi zase hurá na kole do práce.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 08/03/2025 23:06

No to přepíjení kocoviny dobře znám, ono není dobré to vysadit naráz, doporučuje se postupně snižovat dávky. Já se celkem držím, dnes odpoledne svižná procházka, večer sedmička bílého na pohodu.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 09/03/2025 11:25

No prave - asi bych to prepíjení kocoviny videl jako prerod v alkoholika :-) Jen se to prepíjení nesmi zvrhnout v prodlouzeni alkoholovyho tahu. Ono si clovek precte, ze alkoholik je clovek, kterej si da kazdej den jedno pivo. To je kravina. Myslim, ze pravidelni rozpijení kocovin je ta chvile zlomu.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Rachel - 09/03/2025 18:04

Ahoj,

já jsem dřív pila spíš kvartálně. Přesně jak píšete, přepíjení kocovin je podle mě přerod na alkoholika. Ale to mě vlastně bavilo nejvíc, ráno (třeba už v 5) vylézt pro lahváče a dát si ho ještě v posteli, to bylo to nejlepší na celým pití. Jak se mi ulevilo. Když jsem byla na tahu, zlávdla jsem třeba 8-10 piv. Tvrděj občas, to pak bylo peklo. Když byla kocovina, vypila jsem cokoliv a celkem hodně, klidně lahev tvrdýho, v kocovině mi to chutnalo a už to neopíjelo tolik.

Já jsem taky ten typ, co má po chlastu elán, tvořivou energii a zvládala jsem pracovat. Snad líp než střízlivá. Lidi mi za to vyslovovali obdiv. DDD Taky mi to normálně myslí, jsem taky vysokoškolák a dokážu po chlastu vytvářet hodnoty. Ale pozor, podle mýho pozorování, kvalita jde dolů a dost často si ostatní myslí něco jinýho :)

Dneska je to přes dva a půl roku co nepiju. Zpětně to vidím jinak. Dneska mám návaly energie a pracovní chuti bez chlastu. Je to jiný, ale stojí mi to za to. S tím chlastem jde člověk do propasti. Je to nevyhnutelný, můžeš si namlouvat co chceš. Někomu to trvá dýl, někdo chlastá celej život a postupně si úplně otráví mozek. Někdo tam spadne rychle. Jistý je, že člověk blbne a síly mu ubývají rychleji. To já nechci, volba je jasná. Hodně zdravu všem bojujícím!

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 13/03/2025 14:50

Tak to je taky slusny vykon :-) Mam ted uz 6 dni bez a ono to nechýbi, kdyby jen nahodou pak neprisla ta narazova chut. Bojim se, ze prijde zitra pri patku, ale uvidime. Pokud ano tak si to dam az vecer, aby u toho nebyla rodina a abych byl rano v pohode. Nicmene uz me to zase nahlodava. S tou euforií to mam podobne. Když mam hodne nevyrizenych pracovnich vecí, do kterych se mi nechce, tak mam elan vsechno vyresit, anebo aspon zacit resit. Vetsinou to ani nepodelam a dokonce mi to pomuze. Jedna se teda nastesti vetsinou o reseni po e-mailu. Když se mi podarilo tech 5 mesicu nepít tak je pravda, ze ta euforie se dostavovala casteji a bylo to fajn, jen jsem si ji nedokazal navodit sam, když byla potreba nejvice, ale to je asi nastaveni psychiky.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Rachel - 14/03/2025 07:05

Ahoj, tak ti držím palce na víkend. Mě už unavovalo, jak to bylo nahoru dolů, chvíli jsem byla střízlivá, i měsíc, i dva, jednou půl roku. Pak sem se zas ožrala, zas sem hrabala z kocovin. Necejtila se fyzicky dobře. Za tu krátkou euforii mi to přestalo stát. Už hledám vrůšo jinde :)))) Nebo spíš ty pocity, třeba mě naplní sport, dechový cvičení, hodně medituju. Tak jsem víc soustředěnější, práce mě baví..

Když jsem pila, mohla jsme pracovat opilá, ale ne s kocovinou. To sem se celá tak klepala nebo spíš chvěla a blbě viděla a nemohla sem se soustředit. Takže si to vždycky vybralo svojí daň. je dobrý si na to vzpomenout :)

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 16/03/2025 12:52

Tak jsem to nedal a v pátek půllitr vody a 2 piva a to stejný i v sobotu. Dneska už mám dojezd a tak se z toho dostanu pomocí placky vodky. Kupodivu mi není špatně, ale vlastně už od pátečního rána jsem se na pátek odpoledne / večer těšil. Je to hrůza to bažení a popravdě je to silnější než bych si dokázal představit. Každopádně od zítřka další pokus a musím překonat ten týden. Zajímavé je, že si té závislosti člověk začne všimnout až když už je pozdě.

Nejhorší je, že jsem kvůli tomu začal lhát, protože když se mě žena zeptá, jestli jsem něco pil tak to popřu, bo nechci aby mi kvůli tomu nadávala a tak zatloukám :-(

Dopočetl jsem si, že vlastně půllitr vody odpovídá cca 8mi pivům. To jsem dřív dával úplně v pohodě, ale dneska mi víc chutná tvrdej.

Co se týče sportu tak to je dobrý lék - začal jsem běhat už někdy v roce 2016 a od roku 2012 jezdím dost na kole (rekord byl přes 3.000km za rok). Nicméně v loni to bylo méně než 1.000km.

Popravdě ten sport samostatný nestačí a potřeboval bych i jiné koníček, ale ono tak jednoduchý místo toho chlastat, že se pak člověk musí do toho něčeho nového tlačit :-(

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 16/03/2025 13:02

Rachel - píšete, že už 2,5 roku nepijete. Jak se Vám podařilo odolat, když přišlo to bažení? Bohužel na to návod nemám a budu rád za jakoukoliv radu.

Už jsem vydržel 5 měsíců + 2 měsíce v kuse (01-06, 06-07/2024), ale s vidinou, že si dám až na dovolené - popravdě to dopadlo neslavně - ani si nepamatuju cestu letadlem.

V 06/2024 jsme měli konferenci a tak jsem si tam dal, ale kupodivu jsem to tenkrát docela zvládnul.

Nicméně si to už musím zakázat navždy, ale sám se toho bojím, protože se s alkoholem kamarádím už 30 let a vlastně dospělý život jinak neznám.

Navíc kolem mě chlastají všichni až na ženu. Su rád, že ji mám, protože ona je tím jediným kontrolním

mechanismem, který mám. Jenže pak se holky do sebe pustí - asi taková scéna jako když slepicím v kurníku nalejete RedBull a rozmícháte do toho extázy a při takovým řevu pak je pro mě nejjednodušší zdrhnout a zlejt se.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 16/03/2025 13:49

Jo a s tím, že chlastám(e) od rána - ano to jsem si už taky zamiloval. Není nic lepšího než si hned ráno dát. Takže su v tom až po uši. Problém je, že dřív jsem měl tu morálku začít ráno co nejdřív fungovat, dojet do práce a dělat to, co je správné. Nyní díky tomu, že můžu pracovat z domu tak tato motivace zmizela. Sice taky pracuju, všechno zatím zvládám, ale není to správný. Problémem je, že to beru jako hobby a je to fakt nezdravé hobby.

Doufám, že to bude ostatním k něčemu, aby se nedostali do stejných sraček, ze kterých se neumím vyhrabat.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 16/03/2025 14:55

Sorry, dneska mám povídkou :-). Tak nakonec ty placky byly 2. Nicméně nejsou opilej a už se těším na to, až budu na 100% střízlivej, což bude dneska večer. Ničím dalším už dokrmovat nebudu, leda, že by se mi žena a holky pohádaly. Pak beru kramle a valím z domu.

Popravdě jsem si říkal, že někdy navštívím AA, ale od těch mě odrazuje to pánbíčkarství orientace. Tudíž beru toto fórum jako takové soukromé AA.

Díky za vyslechnutí a sorry za obtěžování.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil lokaj11 - 16/03/2025 18:10

ahojte tak ja mam dnes 4 den prve dva dni bolo peklo tak nech sa vam darí

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Rachel - 23/03/2025 07:39

Petře, klidně můžeš tykat, tady si lidi tykaj. Ta práce z domova je blbá, já nejradši pila doma sama a

takhle to k tomu svádí. Když musí člověk řídit, je to lepší.

Hele je to jen o motivaci. Když jsem si uvědomila, kam to všechno vede. To mě probralo. Vedu si deník od roku 2014, koukám do něj zpátky a to mi pomůže zahnat bažení. Vidím, jak dlouho jsem padala pořád zpátky. Sice jsem život zvládala, ale bylo to pořád tam a zpátky. Mě můj vlastní život pořád ukazoval, že alkohol není pro mě, měla jsem strašný, ale strašný úzkosti, který jsem léčila zase chlastem, takže víte, že se to nezlepšilo. Ted už vim, že moje životní volání bylo jinam. Bez pití jsem ho začala následovat a můj život se pomalu transformuje. Není to ale hned a je důležitá trpělivost. Když jdeš pořád dopředu, bažení se zmenšuje.

Tak hodně zdaru !!!!!

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Ožralok - 25/03/2025 16:34

Ahoj Petře,

jak se máš? Snad jsi sem nepřestal psát?

Jinak abych ti odpověděla na původní dotaz - vypila jsem ke konci běžně dvě lahve vína.

S alkoholem jsem začala celkem brzy a bohužel jsem si vždy hrozně užívala stav opilosti.

Postupem času přišly úzkosti, deprese - stejně jak píše Rachel nade mnou - a tyhle stavy jsem samozřejmě zapíjela, abych se alespoň na chvíli cítila normálně. Byl to začarovaný kruh.

Už to budou 4 roky, co nepiju, a nikdy se k tomu nechci vrátit. Mám v životě konečně nějakou stabilitu a psychické stav se mi hodně zlepšil. Doteď se občas s hrůzou budím ze sna, kde jsem se opila a udělala nějakou ostudu... ráno je to vždycky skvělý uvědomění, že to byl jen sen a nemám kocovinu.

Zase napiš :)

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 30/03/2025 22:40

Dvě lahve vína není zas tak moc, to vypiju a nikdo na mě nic nepozná.

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Rachel - 31/03/2025 20:11

Ahoj, jak se vám daří? Petře?

Dvě lahve vína je pro mě dost DDD, po vínu hlavně jsem měla okna. Fuj jak píšeš ožralok, ty noční můry

fujky fuj. 4 roky, gratuluju!!!!!!

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Lenka - 01/04/2025 08:48

Ahoj všem. Já to zase o víkendu zmršila. Včera jsem se tzv. léčila, tak jsem do sebe nalila během dne 3 deci vodky. Nejhorší je práce z domova. Mám na sebe děsný vztek a dnes je mi strašně. Nenapiju se, vím, že to je cesta do pekel tak musím dnešek přežít. Nejhorší je, že je na to člověk sám. Zkusila jsem i linku pro odvykání, ale tam mi paradoxně řekli, že to na závislost nevidí. Ale když nedám ten blbý měsíc tak to je co? Tak jsem se sem aspoň vypsala. Fakt je, že 4 roky trvalé péče o ležící mě psychicky zlikvidovaly a tak bez vidiny konce je útek jen ten chlast. A kdyby nebyly ty hrozný úzkosti, který frňan spolehlivě zažene. Takže zkusím zase od začátku, ach jo.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Rachel - 04/04/2025 06:19

Lenko uplně ti rozumím, ty úzkosti jsou hrozný. Mě taky psycholog řekl, že nejsem závislá.

Já jsem teď dva a půl roku střízlivá a pořád zpracovávám výčitky a lituju se. Ale jedno vím jistě, vím co nechci. Nechci zpátky. Ted vím, že už další problémy chlastem nevytváším. Taky vím, že se jednoho dne osvobodím od těch výčitek. Třeba to bude dneska:)

Držim palce!

R

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 18/04/2025 22:23

Nic se tady neděje, nikdo nepije, nikdo se neopil?

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 21/04/2025 18:53

Ahojte! Už su zpátky :-) Teda popravdě i co se týče alkoholismu. No jen tak na úvod - konečně jsem se jako aspirující alkoholik i zranil. Bylo to tak, že na veletrhu v Brně byla výstava, které jsme se zúčastnili a tam jsem si dával povětšinou pivo. Dopadlo to tak, že po výstavě jsem si v pátek ráno dal nějakou Vodka a vzhledem k tomu, že jsem nedodržel ten klasický pitný režim tak mě stačilo vypít asi 2-3 deci a to mě vypnulo. Bohužel tak, že jsem padnul a zlomi si klíční kost. Takže můj první opravdový úraz pod

vlivem. To už je teda měsíc zpátky. V Okultní Nemocnici U Svaté Panny (pardon - Fakultní Nemocnici U Svaté Anny) mě dali dohromady a mám to sešroubené. Popravdě jsem za to rád, že existují tak dobří lidé, kteří opraví takovýho kokota jako su já, který si to přivodí svojí vlastní blbostí. Klobouk dolů a díky zavše. Za rok+ mi vyndají ten nerez, kterej tam mám. Od té doby jsem 26 dní nepil. Teď už je to 5tý den, co piju. Nicméně mám docela bobky se ožrat. Víím, co mě tenkrát vypnulo (dehydratace), ale i tak, už mi táhne na padesátku a měl bych se víc hlídat. Takže pro dnešek 0,6l vody a jeden Radegast 12 na chuť - to vše tak, abych dokázal fungovat pro rodinu. Popravdě to není umírněný pití, ale nedostal jsem se dnes do fáze, kdy bych byl opilej. Úplně si to asi zakázat neumím, protože nevím čím to nahradit...

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 21/04/2025 18:57

Každopádně zítra začnu zase další non-alko maraton a plánuju je vydržet 26+dní / pokořit předchozí metu. Bez alkoholu žít neumím, ale pokusím se najít cestu jak tu bestii zkrotit. Vzhledem k tomu, že to je tady anonymní tak su i upřímněj.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 03/05/2025 18:04

Cauky! Su tady docela novej a bohuzel taky chlastam :-(Nicmene se snazim s tim neco delat a od pristiho tydne zacnu naplno s ne-chlastanim. Budes muj virtualni partner? Jdeme do toho spolu?

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 03/05/2025 18:06

Toto byla reakce na Lenku.

Petr napsal:

Cauky! Su tady docela novej a bohuzel taky chlastam :-(Nicmene se snazim s tim neco delat a od pristiho tydne zacnu naplno s ne-chlastanim. Budes muj virtualni partner? Jdeme do toho spolu?

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 03/05/2025 18:10

Děkuji za péči. Popravdě pořád piju, ale zkouším se z toho vymanit. Jen to bolí. Není to lehký.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Lenka - 03/05/2025 20:05

Ahoj Petře, já teď pár dní zase držím, několikrát jsem to zvorala, ne až tak moc, ale zvorala. Pokud chceš ráda budu ten virtuál, občas mám tu potřebu taky a tady doporučená AA fakt nejsou moje parketa.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 04/05/2025 11:39

Tak teď proběhl víkend, který byl pro mě snad jen o alkoholu. V pátek jsem šel brzo spát a tak jsem v sobotu vstával asi 5:30. No hádejte co jsem udělal s takovýmto časovým bonusem? Správně, dal jsem si hned ráno pivo i vodku. Nakonec to byly 4 piva a 0,7l vodky. Díky tomu dneska potřebuju vyprošťováka což znamená 1 pivo a 0,2l vodky. Víc jsem si toho ani nekoupil a až to vypiju tak mi bude líp.

Od zítřka už mám v plánu to zase vysadit, protože to fakt neovládám (včera jsem chtěl jen ty 4 piva a bez vodky, jenže ten mozek přepne a pak už to jede).

Navíc vysadím i nikotin, který mě už štvě snad odjakživa. Přestal jsem kouřit asi milionkrát, ale poslední na půl úspěšnej pokus byl před pár roky, kdy jsem přešel na Velo (dokonce to nejslabší). Nicméně to funguje tak, že Vám to dá víc nikotinu než cigareta a to taky není dobře.

A aby se to nepletlo tak ještě najedu na dietu, ať dám 5kg důle. Sice nikotin pomáhá spalován a tak to bude ještě těžší, ale když už výzva tak pořádná.

Pokusím se o případným progresu tady napsat. Pokud to toho budete chtít jít se mnou tak prosím, budu rád. Jen bych Vás nerad zklamal (sám sebe jsem už zklamal tolikrát, že jsem si na to už zvyknul :-)

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 04/05/2025 19:39

Zdravím, já jsem se poslední dobou celkem držel, pil jsem malé množství na pohodu. Včera jsem trochu chytl slinu a dal jsem dvě sedmičky vína a tři piva, což už je u mě přes míru. Dnes trochu kocovina, takže přepíjím, od zítřka zase malé dávky. Držte se.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 04/05/2025 19:53

Najlepšie nepiť vôbec. Mňa pitie tiež štválo a jedného dňa som sa zobudil s tým, že by to mohlo výjsť a

takto nepijem vyše štyri roky. A je to to najlepšie rozhodnutie v živote. Viem, že sa to hovorí ľahko, ale ľahké to nebolo, ale ten výsledok, teda abstinencia, je niečo preúžasné. Treba vydržať čo najviac, cca po pol roku som cítil, že som na dobrej ceste a dnes trocha nadľahčene hovorím, že keď som poriadne spoznal časom abstinenciu, stal som sa práve od nej závislý a neviem sa jej nabažiť. Konečne slobodný. Držím palce, skúste nepiť vôbec, je to úplný ideál, pretože snaha o kontrolované pitie sa vždy časom zvrhne.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Lenka - 04/05/2025 21:40

Taky všechny zdravím, já zatím pátý den nic a to všichni kolem mě mohutně nasávali. No jo, čarodejnice. Bohužel chutě se objevily, nejhorší byl pro mě třetí den, ale dalo se to ustát. Doufám, že absták mě už nepotká, už je to snad dobré. Zkušenost s tím nemám. Chci věřit, že ten čistý /aspoň/ měsíc teď dám. Dál raději nic neplánuju, ale jedno vím zatím jistě, znovu už to nechci zažít. Jde to vážně ztuhla, tak se všichni držte a dejte vědět, jak se daří.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 10/05/2025 14:36

Koukám, že David, Pistik i Lenka to dáváte v pohodě. Teda je to fakt pohoda, nebo je to boj? Já se vylejvám už od středy :- (Dneska jsem si koupil půllitrovku vodky, kterou jsem dopoledne vylil, abych si dokázal, že to zvládnou. Už jsem si dokoupil jinou. Zítra se vrátí žena s dětima a tak je snad uvítám střízlivej. Včera jsem volal do Renadi, že bych se objednal. Nebrali mi to a zpátky nezavolali :- (

Asi to budu muset dát sám. Popravdě je to kurva boj. Až se žena vrátí tak chci být střízlivej.

Jo a kolik jsem toho dal v pátek? Myslím, že to byly 4 piva a 0,5l vodky.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 10/05/2025 14:46

Dřív jsem pil Republiky, teď už jen Vodku (aby to ze mě nebylo cítit).

Hele, kdo tady chtěl jít do abstinence? Popravdě asi do toho půjdu a budu rád, když v tom nebudu sám. Tuším, že jste to slyšeli hodněkrát.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 10/05/2025 14:47

Jo a pokud budete z Brna tak o to líp ;-)

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 11/05/2025 05:29

No, Vodka už došla a v obchodě otevírají až v 7h. Naštěstí mám ještě 2 piva. Akorát ty jsou pro mě něco jako nealko :-)

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 11/05/2025 07:28

Tak jsem si stáhl audioknihu od Tomáše Němčíka. Asi chlastal o trochu víc než já, ale zase asi ne o moc :-)

Zrovna čtu článek o něm:

<https://www.prazskypatriot.cz/vzhuru-do-nemoty-dejte-si-pred-tim-nemcikova-panacka-mozna-vas-chut-prejde/>

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 11/05/2025 08:51

Asi už jsem přišel na to proč chlastám. Nicméně to tady ventilovat nebudu - je to mezi mnou a mojí ženou. Musím to s ní poréšit a snad mi to dodá klid.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Lenka - 12/05/2025 07:39

Ahoj všem, já to teda moc v pohodě nedávám. Včera jsem to zvorala, ale byly to jen dva panáky a sice těžce, ale utnula jsem to. Což musím brát jako úspěch. Asi bych se s tím na těch stránkách chlubit neměla, že jo. :angry: Tak snad se mi bude dařit dál pokračovat v nepití. I já už znám svůj spouštěč a včera si to ověřila, stačí mi jedna hodně špatná, nečekaná zpráva a jsem v ...eli.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 12/05/2025 08:52

Čau! Já to včera taky zvorál a vypil jsem toho opět zase přes čáru. Dneska se solidně klepu, ale musím se dát dohromady. Nejjednodušší by pro mě byl teď vyprošťovák, ale nesmím. Alkoholtester mi pořád ukazuje 0,4 promile a tak nevím jestli jsem ho už nepřetáhl. Od 20h jsem přitom nic nepil a navíc jsem včera nepřekročil ani jedno promile. Asi jsem se už propracoval na hladinkáře. No nic, můžeme se tady vzájemně podporovat, ono to bude zřejmě běh na dlouhou trať, které však nemá cíl musí se to takto brát. Toto je asi to nejtěžší.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 12/05/2025 09:09

Zrovna teď se čtu na netu, že "Ještě těžší, než zbavit se závislosti na nikotinu, je boj se závislostí na alkoholu. „Ten, kdo se k tomuto boji rozhodne, se musí připravit na příznaky z vysazení. Jde o pocení, třes, vnitřní neklid, touhu po alkoholu, někdy i halucinace,“ popisuje psychiatr Jan Tuček."

No popravdě dneska se klepu a toto se mi stalo tak maximálně 5x v životě.

Stalo se vám to taky?

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Lenka - 12/05/2025 10:51

Zbavit se alkoholu je asi fakt těžké. Třes znám, měla jsem asi třikrát a dost mě to vyděsilo a bylo to hnusné. Velice brzy mi došlo, že to je chlastem a že s tím musím něco dělat. Běh na dlouho to bude určitě a podporu uvítám.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Rachel - 14/05/2025 05:46

Já znam spíš takový vnitřní třes. Uplně klepání jsem neměla, ale znam hodně lidí, co to mají. Já měla pocení, vnitřní třes, neklid a strašnou chuť se napít. Tu jsem nevydržela a většinou se napila..... Za tři dny mám 1000 dní bez alkoholu. V poslední době se cejtím víc sama a občas mam bažení....

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 19/05/2025 21:44

Držím palce všem, třeba hlavně vydržet.

Petr: pýtal si sa, či je to pohoda, alebo boj. Teraz budem hovoriť za seba svoj pohľad, je to už nejaký čas a teda už mám aj nejaký odstup na zhodnotenie. Podľa mňa je to hlavne drina. Spočiatku hlavne drina, a hlavne po psychickej stránke. Naučiť sa odmietat', čeliť rôznym poznámkam, všetko na teba doľahne, výčitky, to všetko treba denne zdolať. Potom prichádza čoraz silnejší pocit slobody a pohody.

Ešte nejaké poznámky, určite je alkohol viac devastačný ako nikotín, prestať fajčiť je jednoduché, ale problém alkoholu je, že silno pôsobí na psychiku. Mení ju a dostáva sa pocit blažena a potom baženia. Tras som mal, normálka. Ráno som mal problém písať. Normálne bol problém udržať lyžičku. 4 polky a bolo po trase. Ako som začal abstinovať, tak tras po týždni zmizol. Ono tie fyzické abstinenčné príznaky zmiznú skoro, oveľa ťažšie je to s myslou a dušou, tá sa hojí trochu pomalšie.

Podľa mňa máte na to v pohode prestať. Keď som ja prestal, tak prestane každý, dokonca bez liečenia, iba s radami od lekárov. A to pijete ešte menej ako ja. Veď ja už som mal pol liter vypitý na obed a normálne som fungoval, niekedy aj sedmičku, niekedy o víkend som bol schopný stiahnuť aj dve. Iné dávky. Chce to čas. Ak vydržíte určitý čas a zažijete abstinenciu a ten nápor slobody, už nikdy nebudete meniť a mať chuť sa napiť.

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 19/05/2025 21:48

Ešte poznámka k tomu, že človeku sa niečo pokazilo a napil sa, a tak.

Vždy si povedzte, že neexistuje dôvod sa napiť. Fakt neexistuje.

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 19/05/2025 23:30

A Pistik, ty jsi přestal pít sám, bez léčení? To klobouk dolů. Já nemám za cíl přestat pít, ale tzv. harm reduction. Vždycky se mi povede na nějakou dobu snížit dávky, ale pak se zase rozpiju a snižuju to nanovo. To je hlavní problém.

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 20/05/2025 08:19

Ufff, Ty si se toho třesu zbavil až po týdnu? Popravdě takový stav neznám. Nejhorší co si pamatuju bylo, že mi tupohlavost trvala až do večera a chodil jsem jako po obrně. Takový ten stav, že člověk je úplně blbej a neumí si nasypat ani cukr do kafe, bo než tu lyžičku k hrnku přiblíží tak většinu rozsype. Díky za ten popis, pomohlo mi to aspoň k tomu, že vím, kde s tou závislostí su.

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 20/05/2025 08:23

Vnitřní klepání myslíš jako, že si "nesvá"? Takové to, že by si nejsi ničím jistá a nejrady by člověk zalezl do kouta a spal? Gratulka k těm 3 rokům bez alkoholu, to je inspirativní.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 20/05/2025 08:23

Vnitřní klepání myslíš jako, že si "nesvá"? Takové to, že by si nejsi ničím jistá a nejrady by člověk zalezl do kouta a spal? Gratulka k těm 3 rokům bez alkoholu, to je inspirativní.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 20/05/2025 08:23

Vnitřní klepání myslíš jako, že si "nesvá"? Takové to, že by si nejsi ničím jistá a nejrady by člověk zalezl do kouta a spal? Gratulka k těm 3 rokům bez alkoholu, to je inspirativní.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 20/05/2025 08:23

Vnitřní klepání myslíš jako, že si "nesvá"? Takové to, že by si nejsi ničím jistá a nejrady by člověk zalezl do kouta a spal? Gratulka k těm 3 rokům bez alkoholu, to je inspirativní.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 20/05/2025 08:23

Vnitřní klepání myslíš jako, že si "nesvá"? Takové to, že by si nejsi ničím jistá a nejrady by člověk zalezl do kouta a spal? Gratulka k těm 3 rokům bez alkoholu, to je inspirativní.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 20/05/2025 08:30

Server tady reaguje trochu pomaleji než bych čekal a tak odpověď pro Rachel je tady 3x. Zkusím si to pamatovat. Jinak já dal týden bez alkoholu a bylo to fajn. Jenže jsem si v neděli dal "kontrolovanou" dávku 2 piva + placku Vodky a od té doby v tom zase lítám :- (Na dnešek mám 4 piva a 0,5l Vodky - to se snažím nepřekročit, bo zítra musím v práci fungovat. Včera (po neděli) jsem měl totální tupohlavost a potřeboval se z toho "vypít", což znamenalo (dle plánu) 1 pivo a placka Vodky. Nepovedlo se. Dal jsem nakonec 3 piva a 0,6l Vodky :- (Průser je, že jsem se dneska vzbudil naprosto v pohodě, ale už od včerejška jsem věděl, že dneska budu lejt. Kurva jak moc mě to sere. Chci se toho zbavit, ale fakt nevím jak :-(((

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 23/05/2025 21:27

Ahojte, ten dnesni den беру skoro jako "bez alko". To tedy znamena 3 piva a k tomu 3.5 deci vodky. Rozloženo do 7 hodin to pro me znamena, ze jsem vlastne nemel spicku a fungoval tak, ze to na me nikdo kolem me nepotnal. Ted su vlastne strizlivej a su si jistej, ze rano nebude touhla chlastat. Hmm, asi to neni OK, tohle by clovek nemel delat. Divny je, ze jsem pracovne i rodinne zvladl vse tak jak okoli ocekava.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 23/05/2025 22:39

Ahoj, já jsem dal včera větší množství vína, dnes dvě sedmičky na spravení, teď jsem zcela střízlivý.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Lenka - 25/05/2025 08:15

Tak já včera po x dnech taky ujela. Blbá návštěva, hodně blbé téma, vydržela jsem odolávat do odpoledne. Pak 4 velký panáky, už se to nedalo. No, nezdá se mi to obzvlášť moc, ale stejně mi je dneska zase nanic. Jako novinka i od žaludku. Obdivuju ty co se drží a mrzí mě, že to tu už moc nefunguje. Co jsem tu přečetla, tak jak se tu lidi podporovali a to nadšení asi mělo něco do sebe. A že jsem bába zvědavá, docela by mě zajímalo, kolik jich opravdu drží.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 25/05/2025 21:10

No tak jsem byl v neziskovce. Jako prima pokec, kterej mi dal vědět akorát, že na to budu asi sám, bo nejsou sám uvědomělej, že to na 100% chcu. Proč? Protože když su nalitej tak se chovám jako debil.

Když mám do 1 promile tak mi to docela pálí. Slečna / paní v neziskovce měla krásný hlas, mluvila tak, že se zajímala o můj problém, bylo to moc milé, jenže já to v to chvíli dělal pro ty lidi kolem sebe, kterým by se to líbilo, ale ne pro mě. To je kámen úrazu. Su alkáč - vím to, ale nejsu vnitřně o tom přesvědčen. Docela stihomam, že? Víím, že mám problém, ale nechci akceptovat to, že už nikdy nebudu lejt. Vždyť to byl kamarád každéj den - když stará pičovala, když se děti (ženský) doma hádaly, když si strhneš nehet, kdyžTě vytroubí kokot. Člověk si dá alkohol a všechno je zase fajn.

Můj největší průser je, že si to neumím nahradit. Co třeba skládat modýlky (jako děcko jsem to dělal). Na hovno. Nebaví mě to na kraji padesátky a kurva se k tomu nedonutím. Není nic jednoduššího než chlastat.

Ty modýlky bych mohl skládat s dětma, jenže mám vrtulníkovou ženu, která kontroluje každý krok obou dětí a když už si s níma chci hrát tak mi určuje, jak si s níma mám hrát. V tu chvíli je nejlepší poslat starou do prdele a jít pít.

Nikdo nemá ten život lehkej, když má na zádech odpovědnost.

Já bojuju s tím, že nějakou odpovědnost mám a tím jak být dobrým otcem pro holky, ale ještě k tomu vyhovovat manželce, která po 20ti letech není tak milá, jak byla na začátku.

Jen mě to vše v poslední době strašně sere.

A tady se vrací kamarád alkohol.

Dřív (20 let) jsem se resetoval 1x měsíčně.

Později (30 let) jsem se restoval 1x týdně.

Dnes (46 let) bych se resetoval nejraději 10x denně.

:-(

P.S. Sorry za překlepy, tento post jsem nerevidoval.

P.S.S. 4dcl Vodka + 3 Piva

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 25/05/2025 21:23

Jinak proč tady zvracím svoje faily? Protože mě pomáhá slyšet příběhy jiných alkáčů. Docela dobrý (co mě pomohlo) jsou na youtube posty od JAS (z Jablonce). Pokud na tom jste stejně jako já tak se na to mrkněte. Povídají tak bývalí alkáči o tom v jakých sračkách byli.

A proč to tady píšu? Zkousím si sám pomoci a vzhledem k tomu, že nejsu sám s tímto problémem tak doufám, že tento chat najde někdo další, kdo o sobě pochybuje a vyděsí ho to.

Za mě mám teď před sebou 3 týdny chastnání / pracovně / neumím se tomu vyhnout (mezitím 10 dní plánované abstinence), ale do dovolené v červenci chcu být "bez".

Boj s chlastnem nejde vyhrát, jen Slováci od Košic s ním remizovali :-)

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 26/05/2025 22:27

Já kdybych se už rozhodl vyhledat odbornou pomoc, tak půjdu někam, kde praktikují harm reduction přístup a netrvají na striktní abstinenci. Ta představa doživotní abstinence je pro mě neakceptovatelná. Jinak dnes mám po delší době den bez alkoholu a kupodivu ani nemám absták.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 29/05/2025 21:29

Ahojte, no môžem vám povedať môj pohľad na niektoré veci, je to už 4,5 roka, takže už mám nejaký odstup a nadhľad. Každopádne ide o čisto môj subjektívny pohľad a čo pomáhalo mne, nemusí pomáhať inému.

Každopádne k tomu trasu. Ono to nebol ako nonstop tras, ale chytili ste lyžičku, pero, tak sa vám menšie veci triasli v ruke, prípadne samo od seba ste sa roztriasli, hlavne ráno. Ja som sa jedno ráno takto zobudil a cítil som, že by som to mohol dať a podarilo sa. Vedel som, že musím prestať, ale som nevedel do čoho idem. Sú dva aspekty, telo a duša. Abstinenčné príznaky fyzické odozneli rýchlo. Tras po týždni, potenie možno dva týždne, nespavosť asi mesiac. Cez deň sa to dalo, len ste sa museli niečim neustále zamestnať, horšie to bolo v noci. Pritom žiadne myši, slony, deliria, nič také. Skôr fyzické utrpenie, bolesť celého tela, ale dalo sa to zvládnuť. Proste ste sa museli vyklepať, a ja som do hlupa pozeral do stropu a len si premietal v hlave "musíš vydržať!" a vydržal som. Potom však nastupuje psychika a to je horšie. Všetko na vás doľahne, výčitky, bolí duša a hlavne sa človek musí naučiť nanovo žiť, tešiť sa a hlavne v spoločnosti odmietajú. Lebo ten chľasť je všade. Ale to sa tiež dá zvládnuť. Je to ťažké, ale dá sa. Každopádne píšem o sebe, niekedy sa vraj musí na detox, v tomto sa nevyznám. Ale radil som sa s psychiatrickou, spomínam si, že mi odporúčala liečenie, že sám je málo pravdepodobné, že to dám, ale podarilo sa. Nie som moc fanúšikom ústavného liečenia, ale asi je niekdy potrebné. Rozhodne to ale môžem zhrnúť, že prestať piť a následne žiť, nebolo to ani tak utrpenie ako skôr každodenná DRINA.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 29/05/2025 21:37

Potom ešte k tomu kontrolovanému pitiu, tu vás asi sklame, ale k tomu som trocha skeptický, ale opäť zdvôrazňujem, že ide iba o môj pohľad. Sám som strašne chcel piť zasa normulne, ale bolo to nad moje sily. Pokúšal som sa o to, boli svetlejšie chvíľky, ale vždy som sa rozpil a skončilo to ťahmi, z ktorých bol čoraz väčší problém sa dostať. Môj názor je, že každý má za sebou nejakú pijackú minulosť a je určitá hranica a ak ju prekročíte, od toho momentu už nejde proste kontrolované piť. Telo sa dostalo do určitého štádia, kde sa to nedá ukočírovať. Nastávajú častejšie a väčšie problémy a ich náprava vás stojí síl, až opäť sa radšej napijete, aby ste zabudli. Mne to trvalo dlho si to uvedomiť, ale dnes môžem s

plným vedomím a svedomím prehlásiť, že dokážem nepiť, ale nedokážem piť. Netvrdím, že sa nedá opäť naučiť normálne piť, ale je to skôr výnimka a to fakt skôr vyhráte eurojackpot.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 29/05/2025 21:45

A ešte trocha na povzbudenie. Ja som si tiež nedokázal predstaviť, že už sa nikdy nenapijem, veď čo to bude za život. Teraz vám môžem s čistým svedomím povedať, že keď som prestal piť, tak život neskončil, život začal. Po čase vás zachváti šťastie, začnete sa tešiť z maličkostí, ale ako to znie absurdne, ja som začal viac spoločensky žiť. Zájdem si na koncert, prípadne prechádzam okolité kopce, začal som pestovať čaje. Máte popri práci čas na koníčky, prečítate si knižku, zájdete si niekde, a viete že prídete bezpečne domov a viete o sebe. A jasné, všade vás ponúkajú, ale proste "ďakujem, nepijem!" Ak sú neodbytný, temám problém povedať, že už som si svoje odpil. Normálne vždy slušne odmietnem a ak to niekoho zajíma, aké to je nepiť, tak mu poviem, že to je tá najlepšia vec v živote, čo som spravil.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 27/06/2025 11:57

Čaute!

Tak jsem se zase vylil. Lil jsem 5 dní v kuse a ta bylo 3-5 piv + 0,5l vodky. Dneska taky. Od zítřka nepiju. Tentokrát to myslím vážně. Četl jsem příspěvky od našich slovenských kamarádů a vidím se v tom. Kurva, ten chlast je fakt hrůza :- (Problém je v tom, že mi doktor zakázal jezdit na kole kvůli zlomené klíční kosti (je sešroubená), ale ten sport mi dával motivaci se na alkohol vysrat. Takže to dám bez požehnání doktora. Člověk musí mít nějakou zábavu aby ho odvedla od chlastu. Máte někdo doporučení kde jinde hledat motivaci?

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 29/06/2025 18:26

Zkoušel jsi někdy vykašlat se na tu vodku a pít jenom pivo?

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 30/06/2025 19:31

David: len keď dosiahneš určitý level pitia, je kontrolované pitie prakticky nemožné. Snažíš sa o to, niekedy to ide lepšie, niekedy horšie, ale zasa sa nakoniec totálne rozpíšeš, preto sa odporúča ako najlepšie riešenie doživotná abstinencia, odpadajú riziká

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 30/06/2025 19:43

Petr: motiváciou nech Ti je samotná abstinencia a následný šťastný, spokojný a slobodný život! Skôr zrejme myslíš, čím tie hormóny šťastia nahradíš. Čokoľvek. Prečítaj si knižku, kukaj seriál, venuj sa rodine, hrabaj sa v záhradke. Sám sa v niečom nájdeš. Napríklad ja som to mal takto. Ku konci to vyesedávanie v krčme ma neskutočne švalo, vlastne som nikde nechodil. Až keď som prestal piť, vždy ma niečo v okolí fascinovalo a tam som vybehol sa pozrieť. Rozhľadňa, kaplnka, kopec, čokoľvek. Dospelo to do štádia, že prechádzam všetky kopce Kysúc a tento rok sa mi podarilo s kamarátom už prejsť za deň na jeden záťah kysuckú magistrálu - 52 km peši. Niečo pre zdravie i šťastie zároveň. Počúvaj srdce a ono Ti našepká, čo tvoju telu prospeje.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 13/07/2025 01:34

Pistik, já bych rozlišoval kontrolované pití a harm reduction. Kontrolované pití, aby si člověk dal dejme tomu občas pár skleniček s přáteli, je skutečně obtížné u těžkých pijáků. Ale harm reduction přístup má smysl i u těch "pokročilejších" pijáků. Nenauč se třeba pít jako konzumenti, ale přesto mohou snížit škody, které jim alkohol působí. Dnes se tyto přístupy začínají více uplatňovat. Ale je to asi individuální, každému vyhovuje něco jiného.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Samot - 16/07/2025 15:42

Ahoj, já jsem 8 let čistej.

Přišel jsem postupně o všechno díky alkoholu. U mě to šlo ráz na ráz. Ve 38 letech jsem skončil v garzonce, 150km daleko od všech co jsem měl rád. Bez přátel, bez rodiny, zpřetrhané vztahy, bez peněz, bez práce, bez perspektivy.

To vše vás čeká milí alkoholici.

Zatněte zuby, zajděte na AA a začněte žít pěkně čistej život bez drog a alkoholu.

Držím palce.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Lenka - 16/07/2025 18:14

Samot, dnes na mě vyběhl tvůj příspěvek. Děkuji, protože to je přesně ta podpora, která je potřeba. Já nepiju čtvrtý týden, strašně jsem se na sebe nas., když jsem se po týdnu zase napila a bylo mi zle. Jinak zakázala jsem si ty čisté dny počítat, normální je přece nepít, počítáním si to budu pořád připomínat.

Zkraje mi hodně pomohl tonik se zázvorovou šťávou, piju to pořád.

Teď si i "dopřeju" červené nealko víno a nealko pivo. Asi to je špatně, ale jediný alkohol který jsem já kdy pila byla slivovice. Víno ani pivo nikdy, nic mi to neříká a tak mně to zatím funguje, nedám ale víc jak sklenku.

Zajímalo by mě jak se daří ostatním,
utichlo to tu.

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 13/08/2025 14:01

Ahojte!

Tak se zase po nějaké odmlce hlásím. No bohužel jsem to nedal. Zase liju. Třeba minulý týden jsem nepil a byl doma vzorným tatškou a manželem. Jenže pak jsem ženu s dětima odvezl na letiště (měla dovolenou s kámoškou a jejíma dětima) a první co jsem udělal, že jsem se zase vylil. Takže to sám nedávám a už mám kontakt na psychiatra, který si na mě snad udělá čas a předepíše mi Antabus. Je to asi jediná cesta z toho ven. Potřebuju to jako berličku, že když přijde to bažení tak si budu moct říct "Blbče, máš v sobě Antabus tak na to rychle zapomeň.". Popravdě myslím, že bych dodržel i to jeho dávkování sám o sobě, ale zatím to vypadá, že to bude chtít mít doktor pod kontrolou. Uvidíme, zatím mě ani nedal termín. A to se na netu člověk všude dočte jak je Antabus dostupnej a když se to zkusí prakticky tak zjišťuju, že je to složitější než povolení na stavebním úřadu.

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 13/08/2025 14:45

Možná Ti z Vás, kteří už s tím bojujete dýl než já, budou vědět, že se boj s alkoholem nedá vyhrát hlavně, když je na to člověk sám. Mám výhodu, že ségra mě podporuje, ale žena mě jenom drbe. Popravdě se jí nedivím, když už chlastám tak dlouho a že jsem ji tím zklamal. Jinak na to byl kdysi i fór o Slovácích - Boj s alkoholem nejde vyhrát, jen východňáry s ním remizovali :-). U nás se to možná říká i o moravácích - jen já už to prohrál.

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 21/08/2025 20:12

David: pozrel som, čo je to harm metóda, ale troška som skeptický. Myslím, že určite sa dá využiť napríklad pri fajčení, pri liekoch a asi aj pri určitých drogách. Len ten alkohol. Ako môže to fungovať, ja to

nespochybňujem. Len keď sa vrátim v myšlienkách dozadu, ako som skončil a prestal, nie som si úplne istý, či ľudia, čo hľadajú radu už tu, sú schopní piť kontrolovane. Dá sa to, ale je to ako výhra v športke. Ešte môj pocit. Aj keby som čisto teoreticky mohol sa napiť bez následkov, alebo by ma niekto dokázal naučiť to kontrolovane, nikdy by som to nespravil. Ja som si tak neskutočne zvykol na triezvy život, že nikdy by som už nemenil.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil pistik - 21/08/2025 20:17

Petr: hej, hovorí sa to :lol: Ja som z Kysúc a tu je ten vzťah k alkoholu mimoriadne kladný. Čo si však všimam, že už sa tak nepije nonstop, lebo tu ľudí dosť drží triezvych robota (napríklad fabriky, stavby, kde sa stále fúka). V minulosti sa pilo častejšie aj v robotách, čo hovoria aj pamätníci, ale čo nemožno prehliadnúť, tak oveľa viac teraz odchádza psychika z toho pitia oproti minulosti. Pije sa možno trocha menej, ale problémov s pitím je oveľa viac.

Každopádne držím palce, musíš prestať, to je cesta. Dá sa to.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 26/08/2025 08:57

Měl jsem kolegy, kteří pracovali za komančů spolu a dnes si založili společnou firmu. Ten zvyk chlstat v práci si přenesli i do dnešní doby a tak se stávalo, že když jsem je navštívil (byl jsem u nich docela často) tak že do 10-11 dopoledne se vypila jedna nebo dvě flašky (ve čtyřech lidech). Sice nebyl nikdo úplně na mol, ale hladinku měli všichni. Mám takovej pocit, že to dělali proto, že stihli do odpoledne vystřízlivět a doma je pak žena nezjebala :-)

Nicméně já mám teď asi 13-tý den bez alkoholu a je to zatím na pohodu. Mám menší výhodu v tom, že když si řeknu, že pít nebudu tak nepiju, ale kdyby se naskytla příležitost, která by "sedla" tak se asi zase rozjedu. Ta "harm reduction" nebo jak se tomu říká asi může mít smysl, ale třeba můj problém je, že když už si dám alkohol tak se musím hodně hlídat, abych se nezliil, protože ten zlítej stav už můj mozek od alkoholu očekává. Z tohoto pohledu je lepší si alkohol nedat a netrápit se počítáním piv :-). Teda ono by stačilo nepít panáky a pak by to bylo výrazně lepší tomu odolat.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 06/10/2025 16:31

Ahojte! Tak se po nějaké odmlce zase hlásím. Trochu jsem do toho v mezičase spadnul takže to v mém podání znamenalo zhruba 0,5-0,7 litru vodky denně a vydržel jsem to vždycky 5-6 dní, pak chvilku pauza a zase nanovo. Nicméně jsem si řekl, že to není udržitelný a tak jsem si zašel k Mudr. pro Antabus. Dneska mám desátý den bez alkoholu a je to fajn. Naštěstí jsem neměl žádný abstáky, ale určitě jsem během těch 10ti dní měl chuť. Nicméně v tom je ten Antabus dobrá pojistka, že prostě si dát nemůžu no a tak jsem si nedal :-). Tož si všichni držme palce!

=====
Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 26/11/2025 07:48

Tak už nepiju 61 dní a tím pádem 2 měsíce. Je to lepší? Jo, je to lepší. Nejsou kocoviny a su vyrovnanější. Antabus je fakt dobrá brzda / pojistka, která na mě funguje, resp. nechci si kazit zdraví tím, že bych riskoval se na to napít.

Chuť samozřejmě je, ale je to spíš pouze "chuť" stejná jako mám třeba na biftek. Není to stejná chuť jako na cigáro nebo jiný nikotin - to je fakt hnusná závislost. Takže tuto chuť bych spíše přirovnal ke "zvyku" než k závislosti, ale vím, že mezi oběma definicema je jen krátkej krůček :-)

Nedávno jsem měl sraz ze školy po hodně letech a tam jsem teda měl fakt pořádnou chuť na pivo. Dobré na tom bylo, že byla chuť "jen" na pivo a ne na panáky.

=====
Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Ivet2511 - 02/12/2025 17:36

Ahojky,

mě se raději ani neptej. Mám za sebou 10 let alkoholismu. Sepsala jsem o tom knihu, tak třeba koukni.

<https://form.simpleshop.cz/Jm96Q/>

=====
Re: Kolik toho vypijete?

Vložil David - 05/12/2025 00:44

10 let alkoholismu, co to je, já chlastám 25 let.

=====
Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Michal - 08/12/2025 21:20

Ahoj, rád bych se s vámi podělil o svůj příběh. Můj otec byl alkoholik. Bohužel to nezafungovalo jako odstrašující případ, ale bohužel chlastám taky. Začalo to v mých asi 16 letech a posledních asi 10 let leju téměř každý den. Je mi 38. Jsem schopný chodit do práce, jsem ženatý, máme dvě děti, ale popíjím. Když byla slivovice, tak denně tak 6-8 velkých panáků, občas do tpo pivo a o víkendu do mrtva (slivovice, pivo). Pravidelně jsem usínal v obýváku. Když už děti měly trochu rozum, tak se ptaly proč tatínek s nima nespí v ložnici. Když jsem vypil všechny zásoby domácí kořalky, tak jsem přešel na víno. Jenže to jsem do sebe lil, jak jsem byl zvyklý s pivem. Cca dvě deci na ex. A po pár takových dávkách, celkem třeba 1,5- 2 litrech- mrtvo.

A když jsem se v květnu odhodlal a přestal chlastat, tak jsem vydržel nepít 2 měsíce. Musím říct, že mi bylo bez chlastu dobře, ale byly to asi nejdelší 2 měsíce v mém životě. Psal jsem si takový stručný deník o mých pocitech a o tom, jaké situace vyvolávaly chuť se napít. Shrnu ty největší spouštěče:

Hádka s manželkou

Různé takové situace, jako grilování, u kterého se popíjelo pivo.

Nebo když jsem si koupil bednu lahvových birellů a dal si je do sklepa, kde jsem chodil upíjet kořalku a pivo. V ten moment, jak jsem tam tu basu položil, tak mi to v hlavě zase sepnulo. Ten starý zvyk, jít do sklepa, otevřít si lahvičky a dát si panáka. No vypil jsem těch birellů asi 5 po sobě.

Nakonec jsem 2-měsíční abstinování porušil na dovolené v Chorvatsku, kde jsem se jeden den tak zlíl, až jsem odpoledne usnul na pokoji po celodenním chození po městě a pití místních kořalek a piva.

Samozřejmě za přítomnosti mých nevinných dětí, protože ten den nebylo moc pěkné počasí.

Od léta zase leju, pokusů přestat bylo zase nespočetně. Nejhorší je teď ten podzim, kdy se moc nedá jít ani s dětma ven. A když jsme jen doma, tak děti samozřejmě víc zlobí a tak zase piju, aby mi bylo aspoň trochu jedno, že zlobí.

Vrcholem a docela velkým trapasem byl asi min. víkend. V pátek se pilo se známýma u rozsvěcování vánočního stromu u nás v obci. V sobotu jsem vstal asi v 5 ráno a šel si dát pivo, pak další, no a pak co zbylo ve flaškách- víno, vodka. Po obědě jsme šli blahopřát bratrovu mladému k narozeninám. Základ jsem měl slušný. Tam jsem dal pár piv a před celou rodinou jsem u nich usnul na sedačce. Samozřejmě to vím jen z vyprávění od manželky.

Tak jsem si řekl dost. Týden jsem se nenapil, až v neděli 3 panáky rumu (záminka byla ta, že mě bolí žaludek). A ještě je problém, že v práci se skoro každý druhý den nalévá po ránu jedna "zdravotní" štamprlika. Nevím už, jak jim to říct, že nechci. To bývá někdy dlouhé přemlouvání. V létě ty 2 měsíce jsem jim říkal, že už si s nima prostě nedám. Jenže teď je mi hloupé zase říkat, že nepiju, když třeba za měsíc zase otočím a dám si s nima.

Co jsem si tady přečetl vaše příspěvky, tak asi moje pití není tak hrozné, ale vadí mi to, že piju. Když abstinuju už třeba jen týden, tak se cítím líp, lépe se soustředím v práci, nedělám tolik chyb a přijde mi, že mám i lepší náladu. Když piju každý den, tak jsem pak v práci i doma otrávený a nemám chuť ani náladu se s nikým moc bavit.

Štve mě to, ale nevím jak přestat. Už jsem aj uvažoval, že navštívím psychiatra, aby mi předepsal Antabus. Ale nechci mít v "papírech" napsané, že jsem ALKOHOLIK.

Omlouvám se, že je můj příspěvek tak dlouhý, ale jsem rád, že to můžu aspoň někam napsat a doufat, že si můj příspěvek třeba aspoň někdo přečte a zareaguje na něj.

Manželce ani nikomu jinému se s tímto svěřit nemůžu. Ona ví, že si rád vypiju. Když neusnu v obýváku nebo jsem schopný postarat se o děti, hrát si s nima atd., tak jí to až tak nevadí.

Mohl by mi někdo prosím poradit, jak postupovat při vyhledání odborné pomoci a jak to chodí? Budu pak mít např. ve zdravotní kartě "nálepku" Alkoholik?

Děkuju předem těm, kdo si přečetl můj příspěvek.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 02/01/2026 09:29

Díky za příspěvek! Hele, já dal 2024 5 měsíců bez. Teď jsem dal 3 měsíce bez a to za pomoci antabusu, ale bohužel přes svátky jsem si měl antabus dávat sám. No dal jsem cca 10 dní a pak jsem se na Silvestra zlíl, to stejný včera na Nový rok a dneska se pokouším být bez, ale nejde to, zbytkáč pořád mám. Každopádně zítra si už antabus dám a vím, že ho nesmím vysadit. Antabusu se neboj, je to asi nejlepší prostředek, který Tě donutí nepít.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Michal - 02/01/2026 10:33

KAhoj Petře, díky za odpověď. A jak jsi to dělal, když jsi užíval antabus a pak ses napil? Někde jsem četl, že i po vysazení dalších několik dní antabus působí. Ne že bych to měl v plánu. Jen mě to zajímá. Před Vánoce jsem se na chlast nasral a byl jsem celé svátky i silvestra na suchu. Dneska 12. den čistý.

Zatím jsem se k tomu psychiatrovi nedokopal. Ani vlastně nevím, co bych měl říkat. Introvertovi se o tom těžko mluví.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Chuchto - 02/01/2026 10:39

Zkus jiného psychiatra, když tenhle nepomohl. Nevím. Good luck.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Chuchto - 02/01/2026 11:08

Pokud leješ středně a ne jen "malá závislost" tak bych to nefušoval na koleně, ale šel do té "ozdravovny" ať se snaží oni.

Pozn. -

MALÁ závislost he dle mně pro muže 75kg bez tuků(za mlada) 5piv 10° za večer, aby se dalo bez problémů usnout(tzn. když si to necháš těsně před spaním a vyleješ na ex 5 piv 10°). Ber info s rezervou, je to jen z mé jedné zkušenosti, nejsem adiktolog a taky introvert co nešel nikdy do léčebny ani k psychiatrovi s tímhle a potřeboval by i po 4 letech abstinence(jen 1x porušené, tu skupinu jak sůl, ale stydí se).

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Michal - 02/01/2026 12:36

Chuchto, gratuluju ke čtyřem létům abstinence. Nevím jestli jsem lehký pijan nebo střední. Ale už mě ten neustálý kolotoč nebvil- chlastat několik dní, vystřízlivět pak výčitky a zase nanovo. Už to tak trvá několik let. Jak si tady pročítám diskuze, tak jedna diskutující psala, že vypila 2 piva denně. "Normální" Čech- alkoholik, si řekne, že 2 piva denně, to není alkoholismus. A přesto i takové pití jí vadilo a snažila se/snaží se abstinovat. V mém případě by mi 2 piva denně nevadily, ale já když jsem se o to pokoušel a dal si 2 piva nebo 2 sklenky vína s manželkou, tak jsem pak chodil po baráku a vymýšlel, co bych ještě vypil. Kdo umí pít, ať pije, já to prostě neumím.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Michal - 02/01/2026 12:39

Ještě jsem se na netu dozvěděl, že existuje nějaká linka pro závisláky všeho druhu. Tak jsem si říkal, že zkusím prozatím tuhle cestu. Prý dokonce po nějaké době zavolají a ptají se, jak pokračuješ v abstinenci.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Michal - 02/01/2026 13:31

Chuchto, jak vypadala Tvoje recidiva? Vylil ses jednou a pak dál abstinovat nebo to trvalo nějakou dobu?

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Chuchto - 02/01/2026 15:56

Jel jsem na motorce na výlet a podcenil počasí, zcela dehydratován mi došel benzín těsně před kempem, kousek tábořili motorkáři, mířil jsem do kempu jako sportovní instruktor zájezdu hluchoněmých maturantek. Byl jsem dehydratován, šel jsem za světlem. Byli to gayové, pili a vodu neměli, celou noc jsem vydržel, ale ráno mi podstrčili šálek coly, ale něco v ní bylo... Po otřesném probuzení jsem vypil zbytky alkoholu, který tam nechali.. Věřil bys tomu..?

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Chuchto - 02/01/2026 18:11

Tak jestli chceš ještě nějakou informaci o mně, tak si napiš mé matce. Sorry jako. Radím tobě a ne ty mě.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Chuchto - 02/01/2026 18:42

Ahoj, pokud jsi vodkovej, tak dá se dohledat odhodlávání jinech diskutujících zde. Jinak ne každéj kdo ti radí je dobrej na razení.

Třeba tady kleris mne na začátku odvykání obvinila, že se vydávám za jiný nick, což nebyla pravda. ZDE je její první příspěvek, kde se přiznává...

<https://www.alkoholik.cz/zavislost/forum/3-jsem-alkoholik-a-nevim-co-dal/32103-co-delat-dale-volnejsi-po>

kec-bez-vulgarismu.html?limit=10&limitstart=5140#43551

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Chuchto - 02/01/2026 20:35

Vyhledal bych sednouceho lékaře adiktologa.

Typuji, že nad 5 piv denně se to nedá sám zvládnout.

A proč se s tím mordovat, když se stačí 2x týdně někde objevit na 1,5h a je hotovo, pak jen dodržet do další schůzky, jde taky o čas, čím dál jsi od nepití tak tím jakoby snažší(byť stejně záludné na relaps) to je.

Možná ti nabídne, že vhodné začít pobytově, to už zná dle množství kolik toho piješ atd.,

jakoby tíhu odvykání TI pomůže nést někdo jiný, kdo vym_šlí strategie a taktiky, ty to "jen" realizuješ, jak ve fotbale, trenér a údržbář hřiště a klubu, vše zařídí, ty jen dojdeš a "odmakáš to."

A navrhne ti to tak aby si zvládl i svoje další aktivity a byl platný doma, v práci, u prarodičů, dětí, v obci atd. Čau

Good luck.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Chuchto - 03/01/2026 12:29

Eště doplním, že každý jsme jiný a mně by třeba přišlo nejlepší kombinace "svobodárna" kdy bych měl na začátku pomoc s pobytem a pak chodil k dle potřeby, ale to sou fantasmagorie. Být bohatý v Kalifornii co jako rocková hvězda vydělal balík a teď jen mění živ. styl. Realita je jiná. Varianty jsou skromnější a do kéčeben se asi lidi trochu bojí, že spolu klienti budou dost nerudně kulantně řečeno. Asi psychologie je součást věci a lidi přestává když musí, já taky, došli mi prachy na pivo v hospodě a pít doma jsem nechtěl, měl jsem potřebu jít mezi lidi, kvůli tomu sem pil pivo. Dnes bych ani neměl na lístek 30min 39Kč tam a 39 zpátky.. Tak zdarec jak sviňa.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Chuchto - 03/01/2026 17:47

Jinak dlužím odpověď na dotaz ne pivaři co nikdy nepil vodku k pivu ani jinde dostal oteklý zub prvně po 3,5letech nepřerušené abstinence, kde mi vypadla amalganová plomba a ucpalo se to a vytýkal hnis do dásně vedle a ta se pěchovala tlakem tak +1 atmosféra, strach ze zubní pohotovosti a trhání zubu.

Doma sem to před spaním kloktal co nejmenším množstvím vodky. Vždy před spaním v posteli jsem kloktal a vyplivl do jiné lahve. Tak týden jsem dělal jen kloktání lahve 0,5l a vyplivl do jiné lahve. Druhou lahev jsem občas polknul jen cca 0,2dc před spaním asi 3 dny. Třetí lahev sem začal polykat a pokračoval od cca 24h do 4h do rána a vypolykal po kousíčkách 0,4l. Jak jsem ležel a skoro spal poznal jsem až když lahev byla lehká cca 0,1l zbytek na dně. Zbytek po vykloktaných jsem vylil, šel jsem na pohotovost, tam mi to jen opíchlí a otevřeli ten zub a nebolelo to a moje zubařka mne vzala hned za týden a vše vyřešila.

Už jsem se nenapil.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Petr - 28/03/2026 17:00

Tak se zase po nějaké odmlce hlásím. Beru antabus a popravdě od se dá přepít. Sice po něm člověk zrudne a další den je ta kocovina trochu jiná, ale jde to. Teda není to správně a nikomu to neradím, bo je to údajně záhul na játra. Nicméně jsem si nemohl pomoci a přepíjím ho. Moje zkušenost je taková, že před pár měsíci jsem se bál i nealko piva. Teď vím, že když ho beru ve čtvrtek tak si v neděli můžu dát pár piv, ale pokud si dám víc jak 2 tak už to začnu pociťovat - je mi horko a zrudnu v ksichtě a na hrudi - vypadá to jako kopřivka. Teda aktuálně mám 0,2l vodky a k tomu druhé pivo. Víc si toho dneska nedám, protože nechci riskovat horší reakci a ta by zřejmě přišla. Jediné, co je na tom pozitivní je, že mě antabus naučit "rozumně" pít, asi bych si nedokázal představit život bez piva. Totiž když jsem si dal třeba 5 piv bez vodky tak mi to nezpůsobilo ani to zrudnutí. Toto jsem provozoval asi tak týden a většinou mezi 4-6tým pivem jsem už přestal mít chuť dál pít, protože jsem prostě byl plnej. Od ledna jsem tudíž nebyl nikdy "ožralej" a tak začínám věřit, že se dá pít i normálně.

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil Rachel - 12/04/2026 07:13

čau petře, čtu tu tvůj příběh. Je škoda, že to tu nežije. Jak se to s tebou vyvíjí dál? Držim palce!

=====

Re: Kolik toho vypijete?

Vložil mackers - 13/04/2026 23:00

Ahoj všichni. Mám opravdu rád hazardní hry, protože jsem se naučil, jak na nich vydělávat peníze, a chci se s vámi podělit o část svého úspěchu. Našel jsem ho tady v online kasinu. Je to <https://spinbetter-czechia.cz>, které bylo speciálně vybráno na základě všech parametrů: licence, zabezpečení, renomované platební systémy a plynulý provoz. Všechny mají bonusy a minimální vklad. Můžete si někde vyzkoušet roztočení zdarma. Zkuste to.

=====