

## Dokáže člověk přestat pít bez pomoci?

Vložil Bára - 13/10/2025 09:08

---

Ahoj všem, jmenuju se Bára a konečně jsem si přiznala že mám problém s alkoholem. Piju pouze pivo ale ve velkém množství.

Piju každý den, začalo to tak 4 piva denně ale teď už zvládnou bez problémů 7 piv denně.

Hodně se za to stydím ale nevím jak přestat. Přes den jsem vždy odhodlaná ale přijde večer a já se začnu nudit a tak vezmu pivo a začnu.

Ode dneška s tím chci skoncovat, chtěla bych vědět váš názor zda je možné to zvládnout bez pomoci? Případně nějaké rady. Všem moc děkuju :) :(

=====

## Re: Dokáže člověk přestat pít bez pomoci?

Vložil David - 14/10/2025 23:06

---

Ahoj Báro, já taky piju denně, většinou tak dvě sedmičky vína za večer. Piju už víc než 20 let a když si nedám, mám abstinenční příznaky. Jestli zkusíš přestat pít, můžeš se o to pokusit ze dne na den, třeba to půjde bez abstinenčních příznaků. Pak existuje taky metoda postupného snižování dávek, tzv. tapering, kdy každý den ubíráš určité množství alkoholu a vyhneš se tím výraznějšímu abstáku. Já bych se chtěl dopracovat k menším dávkám alkoholu, třeba jednu lahev denně místo dvou. Pokud nic nepomůže, pak je na místě odborná pomoc. Napiš, jak to jde.

=====

## Re: Dokáže člověk přestat pít bez pomoci?

Vložil Chuchto - 15/10/2025 09:07

---

Ahoj, tak to tedy fakt nevím, asi každá snaha dobrá.

Z vlastní zkušenosti domácího odvyknutí mi to nevyřešilo důvod pití, že jsem byl opuštěný, to jsem nyní naprosto totálně, takže za mně sám asi neodvykat. Hodpoda mi řešila kontakt s lidmi.

Hodně zdaru.

=====