

## Problém s alkoholem

Vložil Pavel - 29/01/2012 20:18

---

Ahoj, jmenuju se Pavel a je mi 22 let. Už několik let se snažím přijít na to, jestli mám nebo nemám problém s alkoholem a hlavně ho nějakým způsobem vyřešit. Pro začátek by mě zajímal názor Vás ostatních. Piju od svých 15ti let, začínalo to nevinně popíjením na diskotékách o víkendu, v mých 16 se mi to ale vymklo kontrole a několik měsíců jsem pil denně 3-4 piva, o víkendu mnohem víc plus tvrdý alkohol. Pak se situace zlepšila a vrátil jsem se k popíjení pouze o víkendech. Druhý den jsem míval pravidelně kocovinu a okna. Jeden víkend v mých 17ti letech jsem se opil tolik, že jsem nebyl schopný chodit a domů mě nakonec odvezla policie, když na mě narazili při pochůzce. Další vážnější situace nastala zhruba o půl roku později, když jsem zůstal v nonstopu opilý beze spánku téměř dva dny v kuse. Po každé podobně vážné situaci jsem alkohol omezil, ale bohužel se mi po čase pokaždé přihodilo něco podobného. Že je pro mě pití nejspíš vážný problém jsem si také uvědomil před pár měsíci, když jsme byli na firemním teambuildingu. Večer se popíjelo, druhý den ráno jsem se vzbudil a vůbec nic jsem si nepamatoval a první co jsem udělal bylo to, že jsem vzal ze stolu zbytek flašky s vínem s tím že ho dopiju, jako takový vyprošťovák. Bohužel jsem do toho spadl natolik, že jsem nakonec vypil 2 litry rumu s colou, díkybohu to na mě vedoucí příliš nepoznali, jelikož jsem s nimi přišel do styku minimálně a ostatní chování přisuzovali zbytkovému alkoholu a kocovině. Od té doby jsem vydržel nepít dva týdny, postupně jsem ale začal pít opět čím dál tím víc a vyvrcholilo to včera, když jsem vypil přes půl láhve whisky a mám opět okno, bohužel to bylo na rodinné oslavě a dovedete si představit tu ostudu. Během pití se chovám úplně jinak, druhý den mám výčitky, teda když si zrovna něco pamatuju, stavy úzkosti a lehčí deprese. Bude pro mě jediným možným řešením přestat pít úplně? Mám pocit, že jinak na základě mých dosavadních zkušeností se k silnému pití vždycky po čase vrátím a tak je to pořád dokola, stydím se sám za sebe a když se snažím sám sobě namluvit, že si dám jen 2,3 piva, nikdy to nedokážu dodržet a často se dostanu do fáze, kdy o sobě nevím. Jinak v rodině je alkoholik téměř stejného typu i můj otec. Moc děkuji za názor Vás všech...

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Liba - 30/01/2012 05:10

---

Pavlíku, jsi alkoholik, víš to!

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Jana Mertosová - 30/01/2012 15:13

---

Pavle-ani já tě nepotěším.Tvé pití vykazuje jasné alkoholické znaky.Asi namítneš,že jsi na alkoholismus příliš mladý.Bohužel máš geny závislosti svého otce vyznačené.jestli s tím chceš doopravdy něco dělat?Obrat se na příslušného psychiatra s AT A UPŘÍMNĚ SI S NÍM O SVÉM PROBLÉMU POHOVOŘ.Začni se sebou něco dělat,dokud je ještě čas.Vážně!Vyhledej si v místě bydliště skupinu AA(možná se ti budou zdát na poprvé k smíchu,ale Tvá situace k smíchu není).Držím palce.A dej vědět.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Kateřina - 31/01/2012 15:40

---

Já to mám podobně jako ty. Vydržim bez chlastu dlouho a pak když se napiju tak se neznám. Jsem závislá a pokud se nechceš dostat do větších útrap jako jsou deprese, úzkosti atd., tak s tím něco udělej. Deprese a to všechno budou ještě horší a životu nebezpečnější. A to už mám za sebou spousty pokusů.

Jen si přiznat že seš závislý. Já abstinuju 2 měsíce a můžu říct, že se mi rozplétají věci o kterých jsem neměla ani páru.

Pomyšlení na to, že už se nikdy nenapiju je pro mě stále tabu. Je to ale zase důvod zjistit a pokračovat s léčbou, čím chce být člověk ve svém životě důležitý. Protože chlast to není v žádném případě.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Liba - 01/02/2012 13:26

---

Alkohol je velice zrádný. Často pomůže, -usnout, rozveselit, zapomenout, dodá odvalu-, ale mnohem víc ubližuje, ničí rodiny, životy, zabíjí.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Liba - 13/02/2012 17:35

---

Letko abstinujících, kam jste se mě potratili?????????

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Jana Mertosová - 13/02/2012 21:31

---

Taky netrpělivě čekáš co je nového? Věřím, že jsou všichni v pohodě a nepijí- proto je tu ticho.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Bludička - 14/02/2012 10:38

---

Zdravím strážné Anděly.

Hlásím přílet, svádím boje se svou makovicí, která mě stále nabádá k nepravostem :( , ale též i krůčky k nápravě :) . Nevzdávám se a ani o tom nepřemýšlím!!!!!! Mé myšlenky nevedou nikdy k tomu vzdát to a být horší, ale být lepší a střízlivá.

---

Tak snad s příchodem jara se tu opět letka sejde. Tímto je též vyzývám.  
Mějte se pěkně.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Jana Mertosová - 14/02/2012 17:57

---

Chválím! Nepřemýšlet a jednat. Jsi skvělá!

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Bludička - 14/02/2012 21:43

---

Moc děkuji,

i tato pochvala moc motivuje :) .

Ale vím, že skvělá nejsem a dlouuuuho nebudu. Skvělá budu, až na tom budu jako ty, nebo Libuška a jiní.  
Mějte se krásně.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Liba - 15/02/2012 05:04

---

Bludi, pleteš se, každý jsme na tom stejně, a ty první dny, měsíce jsou nejtěžší, máš to proto těžší, jsi lepší.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Jana Mertosová - 15/02/2012 20:25

---

Všichni jsme jednou začínali. Nerozděluje nás nic-jen jediný lok-a jsme zpátky.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Pavel - 21/12/2014 23:09

---

Ahoj, tak Vás všechny zdravím po téměř třech letech, co jsem toto téma zakládal a psal do něj příspěvek. Říkal jsem si, že by mohlo být zajímavé se s ostatními podělit o tom, jak pokračuje můj problém s alkoholem. Ihned potom, co jsem příspěvek napsal, jsem konzumaci alkoholu skutečně

omezil a situace, které jsem zde popisoval, jako jsou "okna" atd. se naštěstí díky bohu ani jednou neopakovala. Abstinovat jsem ale nikdy úplně nezačal. Poslední cca rok a půl jsem začal hodně sportovat, chodím do posilovny a k tomu navštěvuji další nejrůznější sálové lekce. Rozvrhnul jsem si to schválně tak, abych byl v posilovně hlavně v pátek večer, kdy jsem měl největší chuť se jít opít. To skutečně dodržuji, po posilování či cvičení se mi uvolňují endorfiny a já nemám nejmenší chuť na alkohol, protože se cítím prostě skvěle. Takže abych to shrnul - místo pravidelných víkendových akcí jsem se dal na sport a posilovnu a jsem od té doby šťastný jako nikdy předtím. Alkohol jsem letos pil cca 5x, takže tak max. jednou za dva měsíce při firemních akcích, ale nikdy to už nedopadlo výčitkami vůči sobě či od ostatních, nikdy se neopiju tak, abych si něco nepamatoval atd., jak tomu bylo dříve. I když stále cítím, že pití nemám úplně pod kontrolou, rozhodně můžu říct, že jsem udělal za ty skoro 3 roky obrovský pokrok oproti mému dřívějšímu nezřízenému a nekontrolovatelnému pití. Držím palce i vám všem ostatním a díky za předchozí názory, hodně mi to pomohlo abych si uvědomil, že mám skutečně problém.

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil petrch - 22/12/2014 14:03

---

Ahoj.Tím padem nejsi alkoholik, si pouze ožrala...tot vše

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil nikola1 - 22/12/2014 14:41

---

I když se ti zda,že je to lepsi,neusni na vavrinech.kdykoliv se to muze zvrtnout a budes zacinat znovu.Je urcite fajn,ze jsi zacal sportovat.je to dobry pro telo i mysl.Ja mam dnes 185 dni bez alkoholu a tesim se uz konecne na cviceni,protoze jedna zavislost byla vymenena za jinou.Ale dulezite pro me otazka alkoholu a ta zatim je v plusovych hodnotach.Hodne sil pro vsechny,kteri se rozhodli tuto zrudu ignorovat.Je fajn mit tohle forum,mne to dost pomaha:-)

=====

## Re: Problém s alkoholem

Vložil Luděk - 22/12/2014 14:59

---

Pavle, gratuluju, tohle je taky můj ideál, dát si občas a mít to pod kontrolou. Bohužel mívám nějakou shodou okolností před Vánoce alkoholový exces, stejně tak i letos, v pátek jsem dal asi 15 piv, přišel jsem domů ráno, samozřejmě okno. Pěkné střízlivé Vánoce přeju všem!

=====