

## nepiju

Vložil miroslav hlozák - 08/05/2012 18:27

---

Zdravím všechny.

od svých osmnácti jsem pravidelně pil někdy více jindy méně. Největší nápor alkoholu byl v období roku 1992-2002 kdy jsem byl schopen v pohodě vypít litr tvrdého alkoholu denně (práce v hospodě). Potom začaly zdravotní problémy a hlavně psychické. Skončilo to téměř pokusem o sebevraždu... Tenkrát se něco zlomilo a já přestal na chvíli. Pak jsem do toho spadl znova i když ne v takové míře, ale stále jsem byl schopen vypít běžně na posezení několik piv a půllitr tvrdého. Vždy jsem si říkal, že to mám pod kontrolou protože do práce se chodilo střízlivě, nicméně ten problém byl tam a já nevěděl jak z toho ven. Mnohokrát jsem se pokoušel o nepítí, mnohokrát jsem prosil Boha abych přestal a nyní ve 46 letech se mi to podařilo. Nepiji sice jen čtrnáct dnů, ale jsem na to mimořádně hrdý. Dnes byl test odolnosti kdy při návštěvě restaurace byla místo piva minerálka. Ptáte se jak to přišlo? Před necelým měsícem proběhl jedenácti denní pobyt v lázních. Normálně se pilo pivo, tvrdé až do doby co jsem poznal jednu ženu, s kterou mi bylo hodně dobře a nebylo proč pít. Procházky, povídání... Prostě všechny starosti, trápení byly hozeny za hlavu a já si odpočinul jako nikdy předtím. O to větší šok byl návrat domů. Byla okamžitá návštěva restaurace a tam jsem zjistil, že není něco se mnou v pořádku. Najednou mi vadilo nadávání na všechno, takové ty hospodské řeči. Musel jsem rychle odejít. Duševně mi bylo najednou tak špatně, chtělo se mi brečet... Na druhý den byl koupěn půllitr rumu, který byl dopoledne vypit. Pak se to stalo. Zjištění nebo uvědomění si jak mi ten alkohol ničí duši, náladu, jak mě negativně ovlivňuje. Ze dne na den jsem přestal, nemám vůbec na alkohol chuť a myslím, že to je tím uvědoměním si jak to člověka deptá, žere mu to identitu. Mirek

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 08/05/2012 19:21

---

Výborně, Mirku. Jen nyní vydržet, což je moc těžké, zkus najít poblíž ty AA, tam hodně pochopíš, najdeš cestu, naučíš se žít vedle alkoholu. Už máš své vypito do konce života, ne? Neboj, jde to zvládnout nepít, počítej s tím, že mozek alkohol bude vyžadovat, budou alkoholické sny, deprese, změny nálad, vydrž to!!!!

=====

## Re: nepiju

Vložil Leesá - 08/05/2012 19:55

---

Ahoj,  
držím palce Mirkovi! Přesně tak, člověk do toho musí vnitřně dospět, takový ty rozhodnutí na sílu moc význam nemají...

Líbo, za jak dlouho se to objeví? Předpokládám, že to souvisí s fyzickou závislostí?

=====

## Re: nepiju

Vložil LIBA - 09/05/2012 05:26

---

Každý člověk je jiný, takže u každého jiná doba. Někdo pil víc, druhý méně, ale dozvěděl se o alkoholismu dříve.....

=====

## Re: nepiju

Vložil miroslav hlozák - 09/05/2012 07:39

---

Je teď normální, že můžu mít flašku v ruce a nenapadne mě se napít? Připadá mi, že jsem nikdy alkohol nepil...

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 09/05/2012 11:05

---

Proč by to nebylo normální, pít nechceš, tak držíš jen flašku něčeho. No a?

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 09/05/2012 11:32

---

to je dobře, protože se mi honí hlavou spousta otázek ohledně abstinence. Jsem rád, že mi může někdo poradit. Díky ;)

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 09/05/2012 14:33

---

Mirku, fakt zajdi na AA, kup si Modrou knihu, napsali jí abstinující alkoholici pro alkoholiky pějící, jak na to, co s tím, jak abstinovat, co Tě čeká....a na áčkách Ti bude fajn.

=====

## Re: nepiju

Vložil Lukáš - 10/05/2012 02:46

---

Ahoj Mirku,

jen chci popřát úspěch a výdrž, opravdu mohou přijít slabé chvílky a je dobré když na to člověk není sám. Také mohu doporučit AA, poznal jsem lidi, kteří mi rozumí, dokáží podpořit, naslouchat, zasmát se, nebrat se tak vážně, což je hodně důležitý. Přeji Ti spokojený střízlivý život. Lukáš

=====

**Re: nepiju**

Vložil mirek47 - 18/05/2012 21:17

---

Zatím se držím i bez áček, které je trochu z ruky... Už bylo pár moc dobrých příležitostí na napití, ale stále nepiju! Jsem na sebe pyšný.

=====

**Re: nepiju**

Vložil Liba - 19/05/2012 05:21

---

Míro, pozor, sám, bez pomoci to těžko zvládneš, opatrně s tou pýchou, usínání na vavřínech, výborný je každý den bez alkoholu, ale krize přijde, najdi si aspoň někoho, komu bys zavolał okamžitě, hned, než se napiješ.

=====

**Re: nepiju**

Vložil Andrea39 - 21/05/2012 13:04

---

Zdravím všechny,

víte, myslela jsem si, jak všechny ty řeči o tom, že se člověk musí doléčit, jsou zbytečné. Dostala jsem se na dno, bála se o svůj život, abych nabyla nemocná, pak žila příkladně- začala jsem sportovat, shodila přes 20 kg., jedla vyváženou stravu a posmívala se lidem, kteří tvrdili, že je třeba vše doléčit... Říkala jsem si, proč? Vždyť jsem v pohodě, žiju zdravě, nepiju, nesnáším pití... Ale pak se stalo něco divného. Štvalo mě, že okolí se baví tím, že si něco dají, a já jen krčím rameny, že jsem na vodě. Měla jsem si s někým připít, ale musela jsem se vymlouvat. Řešila jsem to se svým partnerem, ten mi řekl, co je ostatním po tom? To je pravda, ale pokud máte být reprezentativní vzorek, nikoho to nezajímá. Připítky- apod. Začalo mě to štvat- říkala jsem si, že chci být jako ostatní, proč zrovna já se mám vymykat?

Prosím, nikdy nezačněte znovu, jakmile to uděláte a projde Vám to. Je to konec. Začnete si vymýšlet situace, jak to udělat, aby to nebylo poznat. Ono to projde a vy stejně nejste šťastní - alespoň u mě ne- že jste si něco dali. Moje rodina to ještě neví, že jsem zase v háji, protože mě nenachytali. Jen jsem zpět přibrala těch 20 kg stresem, z čehož jsem rozhozená, takže se snažím to dál přejít. Nenávídím se za to. Když si představím, že jsem běhala, nejedla, posilovala a pod., a teď... Nechci žádné utěšování, jen chci potvrdit slova předešlá, pokud nejste doléčení, tak je to v háji. běží to tak nějak samo, nenávidíte pití, vůbec by vás nenapadlo, že byste se měli napít, ale po několika jasných měsících je konec... Myslela jsem si, že to zvládnou, ne, že jsem za vodou, ale potopila jsem se. To mám začít znovu? Jdu si něco koupit, ale nesnáším se... Je to běh na dlouhou trať a hlavně na dosmrti.

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 21/05/2012 13:57

---

Andrej, nic si nekupuj, začni znovu!Stalo se, nezměníš to!Poznala jsi už bezva chvilky bez pití, rodinka v pohodě Ty s ní.....začni opět abstinovat, nyní už víš, že to doléčování je nutné, však vše zvládneš, bude hej.Nepíšu to tu pořád dokola, abych strašila, machrovala, vím, co je potřeba, když člověk přestává pít, AA Ti pomohou.A repré???Moderní je nepít, to nevíš???

=====

## Re: nepiju

Vložil Andrea39 - 22/05/2012 09:28

---

Díky :)

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 22/05/2012 10:14

---

Neboj se, na světě je krásně i bez chlastu, fakt!

=====

## Re: nepiju

Vložil Tom - 22/05/2012 11:38

---

Andrej, zatni zuby a sekni s ním. Na světě je krásně, zvládneš to! Jen si to moc nevyčítej, jak psala Líba, vrátit to nejde. Já abstinuju 9 měsíců a je mi krásně (taky jsem zažil několik recidiv, je to hodně hnusná zkušenost). Drž se

=====

## Re: nepiju

Vložil Martina - 22/05/2012 12:57

---

Jojo, jak píše Líba, jede se znova, furt dokola.

Také jsem recidivovala /už jsem si myslela, že jsem úplně vyléčená, ale houby/ neobstála jsem ve zkoušce, ale ihned jsem mazala k MUDr. a znovu antabus a chození na kontroly, než se zase výhybka přehodila nazpět. No a teď jen vydržet a furt se podporovat, hlavně si nic nevyčítej, nezoufej, protože to ještě víc člověka udolává, zvládlas to devět měsíců, budeš zo zvládat dál, držím palce..

=====

## Re: nepiju

Vložil Iška 1311 - 29/05/2012 09:18

---

Dobrý den.

Myslím, že jsem alkoholik. Mám dědičné dispozice, můj otec se upil, strýc taktéž. Já sama piju d přestávkami od mých "teens". Piju pouze večer a pouze kvalitní víno- 0,75- 1 litr. Mám období dlouhodobé abstinence, ale zatím pokaždé jsem začala znovu. Jedu ve šňůře- zjistila jsem, že mi stačí pití přerušit na dva až tři dny a začnu si střizlivost užívat. Naposled jsem abstinovala téměř rok ( odolala jsem i na svatbě svého syna).

Pak ovšem přišly další příležitosti, a já si dala deci, pak dvě... a jedu v tom opět naplno. Uvědomuju si to nebezpečí. Přesto si myslím, že moje závislost na alkoholu není ještě fyzická, mně prostě to víno chutná.

Přitom nemůžu říct, že bych v jiných věcech měla slabou vůli.

V poslední době, než jsem začala znovu pít, se mi podařilo cíleně zhubnout o 30 kg a taky jsem už pět měsíců nekouřím.

Jenom ten chlast.....

Včera jsem opět zahájila tzv. suché období. Držte mi palce. Ráda bych to zvládla svépomocí stejně jako kouření.

Prosím napište mi, pokud jste zde někdo, komu se to povedlo.

Předem dík, Iška.

---

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 29/05/2012 10:07

---

Iško, jdi mrknout na AA. Tam pochopíš, s čím chceš bojovat! Silná vůle u alkoholismu nestačí. Musíš se naučit vedle alkoholu žít.

---

=====

## Re: nepiju

Vložil Iška 1311 - 29/05/2012 11:01

---

Líbo, díky. To nebezpečí znám z domova- otcova míra na sklonku jeho života byla jedna a půl lahve rumu denně a k tomu ještě šest piv. Zemřel v nedožitých 68 letech, dementní, dělal pod sebe. Přitom to býval inteligentní, společenský člověk. Upřímně, už jsem si našla kontakt na AA v našem městě, ale zatím se strašně stydím tam jít.

---

=====

## Re: nepiju

Vložil Iška 1311 - 29/05/2012 11:27

---

Ještě bych chtěla dodat k mým závislostem obecněji. Kouřit jsem přestala a jsem za to ráda. Ale je to taky tím, že kuřáci jsou v dnešní době tzv. na indexu, v mém okolí se alespoň žádný kuřák nevyskytuje. S pitím je to jiné. Pijí spolupracovníci na společných akcích, pije se doma na oslavách, dokonce i na akcích farního společenství patří k pohoštění sklenka dobrého vína či půllitr piva. Kdo nepije, je v očích veřejnosti divnej. Já se bojím dát si byť jednu sklenku na veřejnosti, protože by se mi pití mohlo vymknout. Jsem řidička a tak se ráda sama nabídnu, že se na oslavách "obětuju" a po skončení zajistím dopravu domů. Nikdo z cizích lidí ani mých kolegů netuší, kde je pravda.

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 30/05/2012 05:10

---

Časem dokážeš pití odmítat jen tak, protože nechceš. Moderní je nechlastat!!! Alkoholismus je v Čechách pořád tabu, alkoholiků je daleko víc, než se uvádí, lidé ani netuší, že mají problém, až když je to neúnosné, pak se těžko začíná abstinovat. Názory "znalců", že jsi divná, když nepiješ, Tě nesmí rozhodit, jsou to většinu hlupáci.

=====

## Re: nepiju

Vložil ewa - 30/05/2012 07:55

---

Zdravím Vás všechny, dlouho jsem ničím nepřispěla, ale na forum chodím pravidelně čerpat. Děkuji, že jste, moc tím pomáháte a věřím, že díky Vaším příspěvkům, se mi daří plně abstinovat. Netušila jsem, co všechno mi alkohol bral, jak nádherná je střízlivost, jak krásně je na světě. A to jsem si to nedokázala bez kapky alkoholu ani představit. Pominuly nepříjemné abst příznaky, sem tam mám úzkost, ale snažím se nepodlehnout. Jen mám strach abych zase neselhala, bojuju to sama, navštěvuju tedy alespon psycholožku, čtu knížky o alkoholismu, čerpám kde se dá. Mám na Vás všechny prosbu, bydlím u Nymburka, nevíte, zda-li je někde v tomto okolí sdružení AA? Dojížděla jsem na Mělník ale finančně se to pro mě nedá zvládnout. Budu Vám vděčná za radu. Děkuji a všem držím palečky.

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 30/05/2012 11:15

---

Ewo, klikni si na Anonymní alkoholiky, je tam seznam všech skupin v ČR, najdi si nejbližší, požádej radu o založení skupiny u Vás!! Mohla bys být činná. Nepojedeš se podívat za týden na víkend do Jeseníků na sjezd AA????? Tam bys poznala sílu abstinence, dobré lidi, nabrala spousta energie, sil, chutě do života.....

=====

## Re: nepiju

Vložil Radka - 03/06/2012 00:07

---

Ahoj všem na tomto skvělém fóru. Mám podobný, ne-li stejný problém, jako většina z Vás tady. Dnes už se mi nechce rozepisovat, je pozdě a ráno mne čeká náročný den, tak si jdu lehnout. Mám pro dnešek jedinou otázku. Ráda bych sehnala Modrou knihu, jak se k ní dostanu, kde se dá koupit, aniž bych hned musela do AA? Prosím, kdo víte, poradte, moc předem děkuju.

=====

### Re: nepiju

Vložil Liba - 03/06/2012 05:43

---

Radko, na stránkách AA máš jistě adresu, kam, komu napsat o literaturu AA. Kup si hned i Kroky AA. Obě stojí 120 Kč.

=====

### Re: nepiju

Vložil Radka - 03/06/2012 11:18

---

Líbo, moc děkuji za radu, už jsem v kontaktu s AA a knížky si určitě objednám. Je to první krok, tak mi držte palce :)  
Radka

=====

### Re: nepiju

Vložil Radka - 03/06/2012 11:56

---

Líbo, vidím, že jsem napsala na špatnou diskuzi. U mne ještě bohužel neplatí, že NEPIJU. Musím se tady trochu zorientovat.  
jedno ale vím naprosto přesně...MOC POTŘEBUJI POMOC, NEJSEM NA TOM DOBŘE A JSEM NA TO SAMA!!! Už nevím kudy kam. Nejsem zvyklá se svěřovat o na tohle téma jsem ještě s nikým nemluvila, tajím to. Bude pro mne těžké se tady otevřít. Prosím, pomozte mi v tom.  
Napíšu o sobě víc, určitě, jinak to nemá cenu.

=====

### Re: nepiju

Vložil Liba - 03/06/2012 14:13

---

Radko, tykej mě a jestli chceš, tak zavolej, něco vymyslíme, probereme, ....jedem, jako s medem! 724 978 049

=====

**Re: nepiju**

Vložil Helena - 03/06/2012 16:34

---

Paní Libo,  
možná byste občas měla i číst. Taky chodím na tyto stránky, mám samořejmě k tomu své důvody.  
Před pár dny tady paní Hanka sdělila, že její otec alkoholik letos v březnu zemřel. Následně jste jí  
poradila, co má s ním dál dělat a kam ho přihlásit. Nedivím se jí, že už neodpověděla. Měla byste se jí  
omluvit, určitě jeho smrt nebyla pro ni lehká.  
Helena

=====

**Re: nepiju**

Vložil lty - 03/06/2012 17:28

---

Heleno, máte pravdu, taky jsem to četla, a je to dost necitelný. To je jako když paní Líba odpovídá rutinně  
a ani nečte, na co !

=====

**Re: nepiju**

Vložil Liba - 03/06/2012 17:36

---

Tak jsem asi překlíkla diskuzi, Hanko, omluva, nějak jsem to popletla. A děvčata, pište také k tématům,  
ne?, ono jen číhat na něčí chyby není moc hezké.

=====

**Re: nepiju**

Vložil Helena - 03/06/2012 17:39

---

Ano lty,  
právě proto, že to bylo vůči paní Hance naprosto necitlivé, jsem na to reagovala. Děkuji Vám za  
podporu, snad to pochopí i paní Líba.

=====

**Re: nepiju**

Vložil Helena - 03/06/2012 17:45

---

Paní Libo,

---

myslím si,že tohle "sakra bylo k tématu",když otec alkoholik zemřel-nebo je to málo?

=====

### Re: nepiju

Vložil lty - 03/06/2012 18:02

---

Mně by bylo trapně a rozhodně bych nepoučovala ostatní, jak mají psát. Nikdo není neomylný, ale taky není vševědoucí.

=====

### Re: nepiju

Vložil Helena - 03/06/2012 18:21

---

lty,  
jsme různí,někdo se potřebuje předvádět a radit.Naštěstí existují i jiní!  
Ještě jednou děkuji za reakci na můj mail,nechtěla jsem nic víc,než podpořit paní Hanku(kterou osobně vůbec neznám).Bylo mi jí líto a ty reakce lidí,kteří si vůbec o jejím dalším příběhu nic nepřčetli a hlavně že "moudře a odborně"radili co a jak dál-trapné!  
Zdravím a přeji hezký večer.  
Helena

=====

### Re: nepiju

Vložil Liba - 03/06/2012 20:35

---

Jste dámy, Vy ,tak trochu mimo, měli jste napsat Hance, a na téma, kam Hanka psala.Kéž byste udělali tolik pro nemocné, jako dělám já, to bylo fajn.A nevyvyšuji se, nechlubím, jen si přeji, aby mě někdo pomáhal, a ne slídil, špehoval, snažil se urazit...nepodaří se Vám to, znám takové "znalkyně", většinou závidí, nedaří se jim abstinovat, nezvednou zadky, aby něco udělali, natož pomohli, ale kritika, tak ta jim jde.Pohoršeny, dotčeny.....lituji Vás.

=====

### Re: nepiju

Vložil lty - 03/06/2012 20:59

---

Kde se ve Vás bere tolik zloby ?

=====

### Re: nepiju

Vložil Helena - 03/06/2012 21:23

---

Povznete se nad to :-)

=====

**Re: nepiju**

Vložil lty - 03/06/2012 21:54

---

:cheer:

=====

**Re: nepiju**

Vložil petrata - 03/06/2012 22:21

---

holky vy to moc nechapete liba neni zla, je to nejlaskavejsi alkoholik co znam...libo ahoj, zdravim a rada hlasim, ze dobre jsem...trosku me zmatlo jake malichernosti lidi resi..ale neva, zdravim te i bludicku, andrej a stare druszvo..me se to dari..tak potichu a pomalu, pa

=====

**Re: nepiju**

Vložil Radka - 03/06/2012 23:33

---

Jsem tady nová, tak zatím stále tápu, jak tady na diskuzi, tak ještě víc v životě. Stejně, jako lty a Helena, protože jinak by sem ani jedna z nich nechodila. Obě mají problémy s alkoholem a ten z nich mluví. Nechápu, proč takhle osočují a urážejí, zmýlit se může každý, i paní Líba. Jsme jenom lidi.

Pečlivě si pročítám příspěvky lidí, kteří se tu svěřují se svými závislostmi na alkoholu a se svými bolestmi. A je to právě paní Líba, která trpělivě vysvětluje, snaží se nás správně nasměrovat a nešetří vlídným slůvkem povzbuzení. Není sama, je tady takových dobrých duší víc a to je moc dobře. Proto má toto fórum smysl!

Jenom se bojím, aby pár takových "šřouralů", jako lty a Helena tyhle lidičky neodradil. Tolika lidem určitě pomohli a pomáhají. Mne už hrozně pomohlo jenom to, když si tady čtu a vidím, že v tom nejsem zdaleka sama.

Tak děvčata, jsme přeci všechny na jedné lodi, ne???

Dobrou noc všem :)

=====

**Re: nepiju**

Vložil Liba - 04/06/2012 05:25

---

Petrato, konečně jsi se ozvala!UFFFF!Radko, jak je?A dívky děkuji.Nic si z toho nedělejte, kdo nic

---

nedělá, nic nezkaží.Vůbec si na tu odpověď pro Hanku nepamatuji, ony budou chvilku rýt, cítit se dotčeny, zhnusený, pak dají pokoj.Z toho slídění musí být nešťastný.Život alkoholika, s alkoholikem je pěkně drsný, těžký, odpověděla jsem tu aspoň tisíckrát, vždy v dobrém úmyslu, jistě mě neodradí.Je fakt, že je mně tu moc, jsem tu často, nehoním si triko, jen vím, jak každý čeká na odpověď, potřebuje jí co nejdřív, a jaksi je nás tu málo, doufám, že ony taky poradí, pomůžou-což je daleko těžší, než urážet, napadat.....

=====

## Re: nepiju

Vložil Roman Roman - 08/06/2012 21:03

---

"Pár šťouralů?"

myslím, že něco takového, by takto zaměřené stránky jen těžko rozložily.

Od Líby, jsem již přečetl hodně příspěvků. Všechny měly něco společného...tím společným bylo:

Upřímná odpověď.

Snaha pomoci.

Nechyběl hlavně ani pocit pochopení, soucitu.

Tato žena obhajobu nepotřebuje. Důvody, proč píše na toto forum, jsou jen její a nejsou důležité.

Důležité je, co v jejich příspěvcích je.

Pokud sem někdo napíše cokoliv kritického, je potřeba i pro něj slova pochopení. Kdo jiný, než MY.

Proč my?

Asi nikdo z lidí, co mají zkušenosti z alkoholem a podobnými věcmi, nemůže o sobě říct, že by hodně věcí nepokazil, že se vždy choval tak, jak by asi chtěl, že vždy dokázal udržet impulzivitu na uzdě.

Napadání druhého člověka, není ani tak znakem zloby, jako spíše zoufalství.

Ženský...hodte to za hlavu :)

Co se týká mě, mívám dost často, impulzivní reakci, je to něco jako křik do světa. Není mi to k ničemu a vždycky mě to štve. Nevím si s tím rady.

Ahoj.

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 01/08/2013 21:15

---

Potřebuji nejspíš pořádně po hubě,protože to čím jsem se tak hrdě chlubil je pryč.Piju zase a docela hodně.Dokážu nepít,kdy mám nějakou povinnost,ale když "můžu"tak si s chutí-nechutí dám.Jsem schopen dát i půlitr tvrdého...Občas se tím trápím a myslím,že byla chyba,že jsem si myslel ,že to zvládnu sám...a jsem v pr....li.Piju ,přibírám na váze...Vy co jste mi fandili,promiňte a promiň Mirku,že jsi sám sebe zase zklamal.

=====  
**Re: nepiju**

Vložil mirek47 - 01/08/2013 21:40

---

...a ten pulitr jsem schopen vypít za hodku...Je to jako když nepotřebuji kouřit doma a přijdu do práce a první co je tak si zapálím cigáro.To je můj problém.Kolikrát jsem si již říkal.že přestanu,ale nejde to.V práci samozřejmě nepiji,nicméně se těším na šestou hodinu,že si dám kousek té ohnivé vody.Tu musím mít ,pokud to umožní situace stále.Je to jako pes,který potřebuje vodu.

---

=====  
**Re: nepiju**

Vložil Eva - 01/08/2013 22:00

---

Myslím Mirku, že už máš něco za sebou. Já jsem také pila, vždy jsem se litovala a nenáviděla za to, že jsem se znovu napila. Na druhý den jsem procházela očistou. Měla jsem pocit, že všechno musím nějak odčinit za to, co jsem udělala.Ale to byl bludný kruh. Opít se, litovat se a pak si říkat, já to zvládnou sama. Alkoholici pevnou vůli nemají. Jen málokdo to zvládne bez pomoci a mám pocit(soudě podle sebe), že se to začne stupňovat a nezůstane to "jen" u půllitru tvrdého. Nelituj se, přestaň se nenávidět a udělej s tím něco!!!!

---

=====  
**Re: nepiju**

Vložil mirek47 - 01/08/2013 22:08

---

já nevím jestli to zvládnou...Je jasné,že se teď lituji,protože jsem vypil"svou dávku".

---

=====  
**Re: nepiju**

Vložil Eva - 01/08/2013 22:20

---

A nezvládneš co? Požádat o pomoc odborníka není přece žádná ostuda. To ještě nikoho nezabilo. Spíš naopak, uvidíš jak na sebe budeš hrdý a jak se Ti uleví. :)  
Pojmenuj ten svůj problém a vyřeš ho!!!!

---

=====  
**Re: nepiju**

Vložil mirek47 - 01/08/2013 22:30

---

Já si nejsem jistý, že někoho požádám o pomoc. Jsem rozpolcený "blíženec", který jednu hodinu kňučí jako poraněný lev a druhou hodinu zakousne antilopu...

=====

## Re: nepiju

Vložil Monika - 02/08/2013 10:21

---

Mirku, asi takto. Je zásadní rozdíl, jestli, to, že chceš přestat chlastat, chceš slyšet od ostatních, nebo jestli to chceš opravdu TY! Pokud to chceš ty, nezáleží na tom, jestli jsi blíženec, nebo například konzervativní býk. Je to prostě tvé rozhodnutí. Ovládají tě dvě planety, ne dva mozky a když mozek vyšle do těla signál končím, tak prostě končíš, ale musíš to chtít jen a jen ty. A pokud se chceš litovat, tak v tom ti nikdo nepomůže, ale zase jen a jen ty! Všichni procházíme v životě nejrůznějšími zkouškami a někdy sejdeme ze své cesty a je jen na nás, jestli chceme tu naši správnou, kterou uvnitř cítíme, že správná je, najít. Držím ti palce!  
Monika

=====

## Re: nepiju

Vložil PetrCh - 02/08/2013 15:28

---

Ahoj Mirku. pul litru tvrdýho je vážný problém..že to chvíli vydržíš, když potřebuješ jít do práce je ok, ale za rok to už vydržet taky nemusíš a bez chlastu po ráno nevyjdeš ani schody a nenaděláš nic.. Ted bych řešil hlavně zdraví, myslíš, že to játra dávaj? Dojdi si na jaterky, udělej ti i pankreas (slinivku) a myslím, že budeš dost načatej, tvrdý je totiž na zdraví ta největší svině..Aby taky za dva roky nebylo po tobě

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 02/08/2013 17:10

---

Mirku, proč se lituješ? Kdo Ti nalil násilím ten alkohol do krku? No, a já jsem vodnář, a také mně alkohol dostal. Jako každého člověka, bez ohledu, kdy se narodil. Hledáš jen důvody, jak nepřestávat pít. Až bude opravdu zle, nemusíš ten chlast, život, skončíš jako dement nebo umřeš. Takové jsou konce alkoholika. zvládnout,

=====

## Re: nepiju

Vložil PetrCh - 02/08/2013 19:19

---

Souhlasím s Libou..Pul litru tvrdýho denne jen tak nedas.a vsadim se, ze to zapijis pivem..Taky se

jednou nemusis probudit

=====

## Re: nepiju

Vložil Pratchett - 12/08/2013 10:44

---

Dobrý den,

po několika letech pravidelné konzumace jsem přestal pít. V podstatě ze dne na den. Teď už je to osmnáctý týden.

Spojil jsem to dohromady s redukcí váhy, sem tam si dám nealkoholické pivo, ale alkoholu se vyhýbám - i radlery jsem si odpustil.

Mám ze sebe ohromnou radost. Největší problém s mým nepitím má okolí. Je to docela paradox - když jdu s kamarády na pivo nebo do vinného sklepa, mají pocit, že trhám partu, když si nedám pivo. Snažím se být ve stejně dobré náladě jako oni, ale většinou odcházím z akcí jako první, jelikož mě to nebaví.

Našel jsem si jinou zábavu, možná se rýsují i noví přátelé...a každému hned říkám, že jsem abstinující alkoholik. Většinou to vezmou v pohodě - až do doby, kdy si jdeme někam sednout (Jak můžeš vědět, že jsi alkoholik, když jsi nebyl ani u doktora? Kecáš, nepiješ jenom proto, aby sis z nás dělal srandu (podotýkám, že nedělám!). A co by se asi tak stalo, kdyby sis dal jedno pivo?)

Anonymní alkoholiky mám ve vedlejší ulici, zatím nemám potřebu je vyhledávat.

Dotaz: Je možné, že se dostanu do stavu, kdy si fakt jedno, dvě piva budu moci dát a přestat? Nebo mám počítat s doživotní abstinencí?

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 12/08/2013 11:05

---

Jestliže jsi usoudil, že jsi alkoholik, tak platí doživotní abstinence, určitě. Není to tak zlá představa.

=====

## Re: nepiju

Vložil Lucy - 12/08/2013 13:41

---

Tak tyhle reakce mě dostávají. Je smutné, jak se alkoholismus v podstatě podceňuje a jak je společnost na alkoholu závislá. Potom se není čemu divit, že už alkohol zkouší děti, že mají alkoholici velký problém přestat...protože všude kolem je nám neustále předkládáno, že je přece normální dát si panáčka, skleničku.

Já nejsem alkoholik. Alkohol jsem ale "přestala" pít před cca 2-3 léty sama. Důvodem byly zdravotní problémy, kdy jsem loni nemohla vypít ani sklenku malého piva, aniž by mi nebylo zle. Teď už je to lepší, takže si malé pivko nebo skleničku vína sem tam dám. Taky jsem si na alkohol vytvořila averzi, jelikož má přítel s pitím veliký problém.

Všude, kam přijdu a dávám si nealko, se na mě koukají jako na blázna. neustále poslouchám "a proč si nedáš?", "tak si dej", "to tě nezabije", "jednu si s námi přece dáš".

---

Ne, prostě nedám. Odmítám už s lidmi o tom polemizovat a prostě razantně prohlásím NE a dál neřeším.

Chápu, je to unavující, ale myslím, že by jsi měl trvat na svém a úvahy co když si dám jen jednu si vůbec nepouštět k tělu. I jedna může být start. A akcím, vinný sklípek je asi lepší se vyhnout obloukem. Tyhle akce se pořádají převážně jen kvůli alkoholu.

=====

## Re: nepiju

Vložil Justýna - 12/08/2013 15:15

---

No, je docela mazec, když si vybavím, že poprvé jsem s kamarády byla opilá ve 14ti letech. Hnus. Zvláště, když pak člověk o 10, 20 let později ví, jaké byl tenkrát ještě děcko. Divím se, že z nás, takto opilých dětí, nikdo neumřel na otravu alkoholem. No, ale vlastně se stačí o víkendu večer rozhlédnout ve městě kolem sebe a historie se opakuje u jiných náctiletých. Myslím, že rozumní lidé člověka do chlastu netlačí. Někdo třeba nabídne, ale já řeknu ne a on s tím nemá problém. Ani nemusím popisovat, proč nepiju. Prostě řeknu "nechci", "nemám chuť"... Kdyby mi někdo vyčítal, že nepiju alkohol, tak bych neměla potřebu se s ním dál bavit.

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 01/09/2013 19:32

---

Dnes jsem se rozhodl požádat odborníka o pomoc. Držte mi pěsti, abych vydržel!!!!

=====

## Re: nepiju

Vložil PetrCh - 01/09/2013 19:48

---

Ahoj. Hlavně tam zajdi dřív, než si to nemocnej mozek odůvodní a radši zamíříš do hospody.. Ale pamatuj, odborník není spasitel, hlavní musíš udělat Ty sám

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 01/09/2013 19:51

---

Zítra jdu do anonymních alkoholiků...

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 01/09/2013 19:55

---

už toho je dost.Začínám si uvědomovat určité souvislosti závislosti jako lhaní,skrývání láhví,podrážděnost...Doufám,že to zvládnu.Hlavně teď momentálně chci...

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 02/09/2013 05:48

---

Mirku, děláš dobrou věc pro sebe, napiš, jak pokračuješ, věř, že ti tu fandíme!

=====

## Re: nepiju

Vložil Leesá - 02/09/2013 22:23

---

jojo, Mirku, přijde mi, že to je u každého podobné... Držím moc palce

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 03/09/2013 07:47

---

Tak jsem si včera ráno řekl,že bych už tam nemusel,že zas tak velký alkoholik nejsem...  
o půl čtvrté poledne mi "něco "říká...ale mazej!!!Tak jsem se oblékl a mazal.S malou dušičko,ale stálo to za to!!!!!!

=====

## Re: nepiju

Vložil Liba - 03/09/2013 07:49

---

Hurááá.A jedem jako s medem.Pravidlo, rada áčkařů-"Zvedni prdel a jdi na AA"

=====

## Re: nepiju

Vložil pavla78 - 03/09/2013 14:34

---

Pane Mirku, držím Vám palce. Je dobré, že jste se rozhodl nebojovat se svým problémem sám. To, že je

---

člověk alkoholik, si většinou uvědomí. Horší je to přiznat svému okolí. Stejně tak já jsem si uvědomovala, že mám velký problém, ale strašně jsem se za to styděla a pořád jsem si naivně myslela, že to zvládnou sama. Nevládla jsem to, málem jsem se upila. Nakonec jsem skončila v nemocnici, kde mi samozřejmě doporučili léčbu. Brala jsem to jako strašnou ostudu, ale byla to moje záchrana. Teď mám čtyři týdny po čtyřměsíční ústavní léčbě. Měla jsem tam spoustu času na přehodnocení svého života. Musím říct, že mi to hodně dalo. Na spoustu věcí jsem změnila názor a chci začít úplně nový život. Svoji minulost už nezměníme a ani nemá smysl zaobírat se výčitkami. Jako každý alkoholik jsem hodně ublížila svému okolí, ale hlavně jsem ublížila sobě. Výčitkami to ale nezvrátím, můžu to všechno napravit tím, že budu abstinovat. Je to hodně těžké a kdo není závislý, to nepochopí. Musíme se s tím naučit žít a říkat si, že každý den bez alkoholu je takové malé vítězství. Přeji Vám hodně štěstí a hlavně nesnažte se být na to sám. Zvládnání závislosti není pouze o vůli. A hlavně si skutečně musíte uvědomit, že jste závislý a že chcete abstinovat hlavně kvůli sobě. Drže se. Pavla.

=====

### Re: nepiju

Vložil mirek47 - 03/09/2013 15:14

---

Díky za podporu. Mno já doufám, že to zvládnou, že jsem sice nabyl úplně na tom samém dně, nicméně je to pro mě obrovský strašák. Budu se snažit.

=====

### Re: nepiju

Vložil pavla78 - 03/09/2013 16:08

---

Jako strašáka to berte. Já jsem se také nedostala na úplné dno, soudě podle příběhů pacientek v léčebně. Ale měla jsem k němu pěkně nakročeno. A věřte, že kdyby mi ještě někdo loni řekl, že skončím v léčebně, tak se tomu vysměju. Závislost má pomalý začátek ale rychlý konec. Jako alarmující berte, že své pití před okolím tajíte.

=====

### Re: nepiju

Vložil mirek47 - 03/09/2013 16:21

---

Každé poučení je dobré, díky za to.

=====

### Re: nepiju

Vložil Liba - 03/09/2013 19:30

---

Není ostuda vstát, hrabat se ven, ostuda je zůstat ležet a čekat na zázrak. Sami si lijeme ten chlast do krku a dobrovolně, sami se můžeme od něho odpoutat, on je silnější než my, zničí nás. Abstinence není

lehká za začátku, ale určitě je bezvadná, najdete svou důstojnost, klid, smích, obyčejný normální život.

=====

## Re: nepiju

Vložil Standa - 03/09/2013 20:17

---

Dno se nachází tam, kde přestaneme kopat. Každý ho má jinde. Tož přestaň kopat. Vyhrabej se ven, jsou lidi co ti pomůžou postavit se zpříma. No a pak je to na tobě kam půjdeš, protože jinak začneš znova kopat to svoje dno a právě na tom místě, kde si kopat přestal. Standa s úsměvem...

=====

## Re: nepiju

Vložil PetrCh - 03/09/2013 20:40

---

Hezky a pravdivě napsáno o tom dně :)

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 05/09/2013 19:48

---

Je čtvrtek-nepiju.Jsem na začátku cesty,ale řeknu vám,mám takovou chuť do života bez alkoholu,že mě to až překvapuje.Udělal jsem doma za pár dnů tolik práce co před tím za tři měsíce.Zase mě těší žít.(pro sebe)... "mirku,vydrž"...

=====

## Re: nepiju

Vložil Standa - 05/09/2013 20:51

---

Ahoj mirku...paráda. Keždé ráno si uvědom a nahlas řekni jak si vděčný za to ráno, kdy se probouzíš střízlivý! Bez ohledu na to jak se teď cítíš, věř mi, že toto euforické období skončí a přijdou dny krušné. Nečekej na to, protože to málokdo překoná..alkoholik nikdy. a můžeš navštěvovat mítinky AA a poslouchat jaké mají lidé zkušenosti s letitou střízlivostí a jak překonávají obtíže reality...

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 05/09/2013 21:06

---

Jo,já vím,že přijdou krušné chvíle.Na Ačkách jsem byl v pondělí poprvé....a dobré...

=====

## Re: nepiju

Vložil Standa - 05/09/2013 21:13

---

Výborně...máš první krok za sebou-přestat pít. Teď ten druhý..nezačít! Drž si palce, máš na to! Amen...

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 28/10/2013 08:29

---

Po nějaké době a po zapomenutí hesla :) se opět ozývám s povzbuzením pro sebe a ostatní.

Dnes je dva měsíce co nepiju a trošku to přiblížím.Začal jsem tím,že jsem v opilosti poslal sms do AA. Najednou si moje opilost uvědomila,že už tak nechce žít.(je pravda,že jsem se na to připravoval dlouho tím,že jsem se modlil ,abych přestal)

Takže druhý den jsem navštívil AA ,mno a od té doby nepiju.Je pravda,že jsem potřeboval nastartovat a nyní to zvládám sám(do áček momentálně nechodím,něco mi tam vadí...)Každopádně AA doporučuji,je to "benzín pro motor nepít".

Jinak se raději vyhýbám oslavám,akcím s "kamarády",nenavštěvuji v supermarketech regály s alkoholem...Piju o trochu víc kávy a začal jsem pít hořkou meltu...Občas potřebuji mít něco stále v hubě.Kupuji sušené ovoce,oříšky a další nízkoenergetické pochutiny,abych se se ještě unesl. Takže tak...Jo a chválím se a vychutnávám si i chválu druhých!To si myslím je nesmírně důležité v začátcích abstinence.

TAK ZAS NĚKDY. :) Mirek

=====

## Re: nepiju

Vložil Pavla 7 - 28/10/2013 10:25

---

Ahoj Mirku

super udělal jsi mi radost hned po ránu, teď jsem vstala udělala si kávu, a přečetla tvůj příspěvek. Takže hezké ráno, já ma za tři dny také dva měsíce, ale někde uvnitř cítím že ty největší zkoušky na tuty přijdou, stále si uvědomuji nebezpečí. Slyším ten hlas našeptávač....už aby z mé hlavy vypadl :laugh: . Jinak se drž a buď silný, také budu.

=====

## Re: nepiju

Vložil Pavla 7 - 31/10/2013 22:20

---

Ahojte,

tak jsem dorazila s putyky :lol: , asi není čím se pochlubit, jen podělit z poznatky. Kamarádka co pije často měla nějaký problém a byl čas jen dnes večer, mám toho poslední dobou moc. Takže jsme šli, dala jsem nealko a nakládání hermoš. Bavila jsem se v celku dobře, a byla v klidu, popravdě jsem si vzala uklidňující tabletku, nechci situaci podceňovat. Kamarádka to nemohla moc vydýchat, během večera mi řekla minimálně 20x ať nepindám a dám si pivo, ve finále koupila dvě a jedno přede mě položila a nechala ho tam. Mám zítra volno a mohla jsem se pěkně zmordovat. Známe se 20 let ona pije hodně často ale né do mrtě, takže můj problém podceňuje.

Nezlomila mě ani omylem, dala jsem si své pressíčko, pokecali jsme a nakonec se dost opila až jí začalo být zle. Okamžitě jsem si vybavila ten stav opilosti který mi na sobě vadil a byla jsem šťastná že v něm nejsem taky. Navíc jsem pozorovala změny stavu a reál je mnohem lepší, vím že to bude boj než to všem doopravdy dojde. Nechci se někde zavírat ani to moc nejde, začínají se mi vybavovat ty stavy a odporný motanice, není nad čistou hlavu a upřímný smích.

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 02/12/2013 06:40

---

AHOJ všichni.Mám dnes narozeniny ,na které jsem patřičně hrdý-mám dnes tři měsíce nepití!!!

Po třech měsících zjišťuji,že to není až tak těžké...

Pár věcí co mi pomáhá abstinovat----Za prvé to na rovinu říct každému,kdo vám chce nalévat nebo nabízet pití,že jsem alkoholik a léčím.To vždy fungovalo od dalšího nabízení k pití(kupodivu).

Za druhé mít pro koho nepít.Já nechtěl hlavně zklamat lidi z áček.

Za třetí-užívám si a uvědomuji si každičkou chválu kohokoliv na nepití.

A proto-gratuluji si k "narozeninám" a přeji všem ,aby vydrželi...mirek

=====

## Re: nepiju

Vložil ha13 - 02/12/2013 18:03

---

Mirku blahopřeju k narozeninám a přeju hodně úspěchů ve tvé cestě nepijácké :)

Děláš to dobře,jen ještě nepít hlavně kvůli sobě.To je krásný pocit.

=====

## Re: nepiju

Vložil mirek47 - 22/12/2013 08:43

---

Blíží se svátky.Pro mě první bez alkoholu.Docela si to uvědomuji.Zrovna včera jsem musel zabít kapra a u toho mi přišla myšlenka,že to bez rumu kdysi nešlo,že ten rumík patřil jaksi k tomu.Pak konec roku-"nejpitnější den roku"...Já ho dlouho neslavím(než byla půlnoc tak já už vždy spal-unavený...víte z čeho...)

Takže letos poprvé bez.Nemyslím,že to bude těžké.Vím,že pokud nebudu chtít sám tak se druhými zlomit nenechám.Odolávám nabídkám na napití stručně,zdvořile,ale dostatečně rázně.

Zítra tři měsíce a tři týdny...a stále dál,doufám.

Přeji vám všem klidné a střízlivé svátky!Mirek

---

=====

**Re: nepiju**

Vložil R.M. - 04/01/2014 23:06

---

Dobrý den Andreo, přečetla jsem si tu Váš příběh a zajímalo by mě jak jste na tom nyní po roce a 7 měsících?

=====