

## Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 19/08/2019 21:34

---

Ahoj.vade příspěvky si tu čtu asi dva měsíce. Jsem alkoholička, piju víceméně už cca 30 let. Alkohol mi nikdy nechutnal, od prvopočátku jsem ho pila pro jeho účinek...opít se, zapomenout, usnout. Nebudu vypisovat svoji alkokarieru...vždy je to podobné. Začala jsem cca před 15 lety ambulantně-antabus a AD. Rok se mi skvěle abstinovalo, nebyl problém.Pi vysazení antabus jsem vydržela cca 3 měsíce...občas pivo s manželem. Výsledkem byl za pár týdnů detox má psychiatrii: zastaveno tahu. Pila jsem asi dva týdny a nebyla sama schopná přestat. Následovaly různě dlouhá období pokusu o abstinenci a kontrolované pití.Vse vyústilo v pobyt v Bohnicích, za dva roky opakovačka. Celou dobu jsem měla podpůrnou individuální terapii, psychiatra a medikaci- AD. Loni měsíční, preventivní pobyt v Bohnicích: duální diagnózy (panická porucha). Od té doby piju.Více,či méně, denně,či obden. Poslední měsíc si hodně uvědomuju, v jak hrozném maléru jsem...tedy po teď tím taky, ale teď jsem to nějak racionálně uchopila. Víím., zeusím závit abstinovat. Víím, že se řítím do záhuby. Víím,že když toho nenechám, tak umřu. Víím všechno, vývoj, progresi i konce. Víím, že se mě to bezprostředně týká. Víím, proč piju toužím po střízlivém životě bez alkoholu. Nic mi nechybí, mám pro co žít. Přesto už rok nedokážu nepít déle,jak dva dny. Oblbuju sama sebe...jen se připojím,ráno mi moc moc není atd. Přesto velmi dobře víím, že můj mozek už funguje totálně zavislostne. Kudy z toho ven?

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Ja - 20/08/2019 08:26

---

Lacey, píšeš:

"Kudy z toho ven?"

...nuž, najlepšie Ti poradia AA, členovia klubov abstinujúcich a špecialisti. B)

"Zážitky a bohaté skúsenosti máš vlastné, aj na rozdávanie, tak sa s nimi podel' (s ostatnými)"... :dry:

...do Bohnic v Prahe-8 určite trafiš aj sama!... :angry:

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil MichalB - 22/08/2019 13:30

---

Lacey, a jak to tedy mas? Chces prestat, protoze te okolnosti donutily a pritom by si pit chtěla - v tomto stavu jsem se nachazel cca 2roky. A prijde mi, ze v tomto nastaveni, nejde prestat pit - to je ma zkusenost.

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 23/08/2019 00:34

---

Děkuji za odpověď. Jasně, že Bohnice... byla jsem tam třikrát. Režim i ostatní věci jsem vždy zvládla v pohodě. Jsem režimový člověk, to fakt nebyl problém. Stejně jako tak jsem vždy fungovala v terapii. Bylo mi řečeno, opakovaně, že jsem totálně manipulativní člověk. Oblbnu terapeuty a všechny, co se mnou mají co si činní. Byla jsem z toho zděšená. nedělám to vědomě... řešila jsem, jak se toho zbavit. Prý to nejde, jsem to prostě já. Přes všechny tyto věci... jsou to v konečném důsledku marginálie, které nám tendenci zneužívat jako alibi..

.chci překročit svůj stín, vyhrabat se z toho zacyklení a abstinovat. Je tu někdo, kdo by mi mohl pomoci? Ja- máš pochopitelně ve všem pravdu. Byť i pro mě jsou tvé příspěvky složitější, via, co říkáš, víš proč a mazat se s námi, vzájemně si říkat, jak je to těžký...to je pochopitelně o ničem.

Tvrdě do nás... Ji hu

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil krtko - 23/08/2019 05:23

---

Lahni si, zatvor oci a v tichu popremyslaj. Vies si predsavit zivot bez alkoholu, ze uz nebudeš pit? Predstav si situaciu, ze prides niekam, kde si zvykla vypit. Napríklad oslavu narodenin. A predstav si, ze tam prides a nevypijes. Vies si to vobec predstavit?

To sloвне chcenie abstinovat musis pretavit aj do chcenia abstinovat v hlave. Musis sa s tou abstinenciou stotoznit.

A ako z toho ven? Den po dni. Sustred sa len na ten jeden konkretny den, dnesok. Popravde, na abstinenciu si treba zvyknut. Chce to cas, mnoho trpezlivosti a disciplinu.

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Gennosuke - 23/08/2019 09:55

---

Lacey napsal:

Bylo mi řečeno, opakovaně, že jsem totálně manipulativní člověk. Oblbnu terapeuty a všechny, co se mnou mají co si činní. Byla jsem z toho zděšená. nedělám to vědomě... řešila jsem, jak se toho zbavit. Prý to nejde, jsem to prostě já.

Mam to uplne stejne. U me navíc jeste katalyzovano tim ze jsem sociopat. Ale da se s tim zit ;-).

Co se tyce Tveho problemu tak pises "...kdo by mi mohl pomoci?...". Asi Te zklamou :-(. Nikdo! Pokud Te ma nekdo zachranit tak to musis byt Ty sama. Uz jsem tady kdysi psal takovy prirovnani... jsi jako clovek ktery stoji pod obrovskou vysokou horou a musi se za kazdou cenu dostat na její vrchol. Mas rodinu a pratele kteri Te muzou povzbudit aby jsi se na cestu vydala. Jsou tady lekari, terapeuti kteri Ti poradí jaka je spravna cesta (za velkym stromem se dej doleva, cesta vpravo konci o kus dal v propasti :-)). Jsou tady leky, Antabus, Campral, Selincro ktere Ti cestu ulehci (misto 50kg batohu potahnes do kopce 20kg :-)). Ale to hlavni a to tezky a narocny a na prvni pohled treba nemozny to budeš muset vsechno zvladnout Ty - pouze a jenom Ty!

S dovolením navazu na dotazy vyše - jak to vlastně máš? Snazíš se přestat pít protože MUSIS PŘESTAT PÍT? Protože když budeš chlastat tak skončíš na fyzickém, psychickém i sociálním dne? Nebo proto že už NECHCES PÍT? Me trvalo roky než jsem pochopil že tohle nastavení uvnitř hlavy je asi to úplně že všeho nejdůležitější - že jakákoliv snaha která je nucená, tlacena okolnostmi, je předem

odsouzena k neúspěchu. Kdyby se teď před Tebou zjevil kouzelný dědeček a dal Ti návrh - můžeš dál chlastat, nikdy Ti nedojdou peníze, nikdy nebudeš trpět abstakou ani dalšími zdravotními problémy z chlastu, do konce života můžeš být v klidu a v pohodě vykropena na srot - kývneš na to nebo se budeš dál snažit přestat pít?

=====

### Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Allie - 23/08/2019 20:12

---

Tvl. Kouzelný dědeček. .. to ale není tak lehká otázka. Jasně, abstinuju necelé tři roky, chlast mi nechybí, naopak, nikdy více. Ale když si vyjmenoval ty negativa, co by dědeček smazal, co ještě by mi bránilo? Je to kvalita života. Ta s chlastem prostě není. Furt ten život ovládá, krade. A to je zlé. Takže na pivo bych nešla ani s kouzelným dědečkem.

=====

### Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Allie - 23/08/2019 20:16

---

Ahoj Lacey. Neoblubuješ terapeutky, doktory, okolí, ale jenom sebe. A to je problém, nejde o to, aby si přesvědčila okolí, že nechceš pít, ale aby si dokázala v sobě pochopit, že už nechceš a nebudeš.

=====

### Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil MichalB - 23/08/2019 21:21

---

Lacey, a ta manipulativnost se týkala čeho? Zavislosti/alkoholu? Pokud ano, tak většina alkoholiku se snaží manipulovat lidmi v okolí, lhat jim, vymlouvat se atd., aby mohli "nejak fungovat" a přitom pít. A většinou dochází k manipulaci k dosahování svých potřeb. Ale to je vedlejší :-)

Jak si tu pomoc představuješ?

Nemám ponětí, proto se ptám.

Nekomu by mohlo pomoci doprovod do léčebny/na AA/AT poradny, nějaká forma psychické podpory .. a další mě teď nenapadají :-)

Vedel jsem, co mám dělat, ale to kolidovalo s tím, že jsem chtěl pít, jen bez těch vedlejších nepříjemných efektů. A dokud jsem nepochopil, že skutečně nechci pít (nesmis, nemuzu,uzu, ale nechci), tak to bylo lamání přes koleno lemováno nespechy a zklamaním.

Proto jsem se ptal, jak to máš nastavené.

=====

### Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 24/08/2019 13:27

---

Moc vám všem děkuji za reakce. Já vlastně na ty otázky úplně odpovědět nedokážu. Líbí se mi střízlivý život, představa, že budu abstinovat ve společnosti konzumentů mi vůbec nevadí. zrovna včera jsem byla s přáteli na večeři se zábavou a jediná jsem nepila. Nabídla jsem se, že pojedeme autem a budu řídit. Večer byl moc fajn, dokážu se v pohodě bavit bez alkoholu. Ale na otázku zda MUSIM, nebo CHCI si vlastně odpovědět nedokážu. Moc bych si přála žít střízlivý život se vším, co k němu patří. Ani mě neděsí představa, že už bych se nikdy nenapila. Přesto se nedokážu zatím definitivně vzdát těch chvil o samotě, kdy se priopiju, někdy i upiju a usnu jak mimino. Je to pro mě také vám malá smrt... odpoutat se od světa, reality. Ta manipulace je asi ve všem a není vědoma, umyslna. Mám z dětství zakódováno, že musím být "hodna", nesnáším konflikty, snažím se všem vyhovět. Já nikomu vědomě nelžu... tedy vyjma pití. Je to celé o nedostatku sebezpřijetí, nemám se ráda. Pracuju na tom v terapii už dvacet let, mám i pětiletý sebezkušenostní terapeutický výcvik. Strašně bych si přála, aby mi to fakt v ty hlavě precvaklo, jak tu někteří píšete a dokázala se vzdát těch alkoholových úniku z reality.

=====

### Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Milan Šmolík - 25/08/2019 06:43

---

Nemůžeš přestat, protože příčina Tvého pití je úzkostech a depresích. Alkohol dokáže tyhle stavy na chvíli odehnat, proto bažíš po těch chvilkách o samotě s flaškou. Znáš to ze své zkušenosti. Dokud se nezbavíš úzkostí a depresí, nevydržíš dlouhodobě abstinovat. Znáš to osobně, taky mám špatnou psychiku, která mě nutí pít.

=====

### Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil pert - 25/08/2019 11:26

---

Pokusil bych se změnit ještě znovu přístup a pohled na věc, překopat sebe uvnitř s pomocí jiného odborníka, který nasměruje jiným směrem... prostě zkoušet to jinak a např. Reminiscence se depresí úplně nezbavila a daří se jí dlouhodobě abstinovat... zkuste třeba udělat v osobním životě věci, které se vám příčí, udělat pravý opak toho co celá léta děláte, změna pracovního oboru a jiná výplň volného času, naučit se jiné zvyky atd... nevzdávejte to :)

=====

### Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil krtko - 25/08/2019 11:28

---

Neviem, ako je to u Lacey. Ale preco hned za vsetkym hladat uzkosti a depresie? Aj oddychovat resp. vypnut treba obcas. A niekto to vie len s alkoholom. Vytvori si z toho ritual. Je tazke vzdat sa tych ritualov.

=====

### Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 25/08/2019 16:51

---

Děkuji za rady. Já netrpím depresemi. Mám už přes dvacet let panickou poruch. A to jsou s alkoholem spojené nádoby. Funguje pochopitelně jako nejsnadnější anxiolytikum, úzkosti potlačí, ale jakmile jeho účinek odezní, jsou úzkosti ještě horší. Nechci své pití schovávat za psych.problemy. Tak to možná fungovalo na začátku. Beru antidepresiva a pomáhají. Čili pokud začnu zcela abstinovat, psychicky stav se jistě zlepší a ta AD jsou schopná udržet ty úzkosti na snesitelné úrovni... občasné epizody. Jde tedy opravdu o to, abych si to definitivně srovnala v hlavě a dokázala čelit cravingu. Vždy jsem moc ráda a hodně četla...to byl můj útěk od reality, tak to mj.zkusím totiž cestou....vyměnit láhev za knížku. K tomu mám domluvenou novou terapeutkou a antabus ve dvojitě dávce ( jedná tableta na mě bohužel nefunguje). Tak snad už se to konečně povede....

---

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil MichalB - 25/08/2019 19:00

---

Lacey, vynechej to slovo "snad" a pujde to lepe :-)

---

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 13/09/2019 17:32

---

Já bych se strašně ráda dostala do toho stavu, že " Už opravdu nechci". Nechci si sáhnout na dno, úplně si zničit ty zbytky hezkého života, které ještě mám. Kde vzít tu pokoru, která změní i to závislé myšlení? Můj alkoholický mozek mi vždy našeptá, že je to v pohodě....v práci i doma. Neopijím se na šrot, nemám áčka, fungují jakž takž...i když vím, že ta výkonnost by byla než pití hodně jinde. Já bych snad šla i na operaci mozku, kdybych si byla jistá, že mi to tam spraví. Bojuji sama se sebou, štve mě to, otravuje a trápí. Toužím po střízlivém životě, ale nejsem schopná si ho zajistit. Začala jsem zase chodit na terapii- skupina i individuál, jsem na antabusu(celkem zbytečně, prepiju ho bez nejmenších problémů). Co to teda je? Jsem slaboch, alibista, manipulátora...asi vše dohromady. Nejsem schopná abstinovat na sílu... vůlí, potřebuji změnit myšlení. Ale jak na to? Krtku, Já,Kveto.,poradte, prosím.

---

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 13/09/2019 17:33

---

Díky, Michale.

---

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Reminiscence - 16/09/2019 19:02

---

Když už mě tu někdo zmiňoval... že mám deprese a přesto už roky nepiju.... jo, to jo, ale život není hezký, je jen míň hnusný a snesitelnější - když nemusím zažívat ty největší hrůzy (vyhazovy z práce s velkou ostudou, úrazy - hlavně hlavy, nesnesitelné abstáky, tahy co nešly ukončit, JIPky, ARO, halucinace a především: ztráta lidské důstojnosti) Přestávala jsem pít šest let, jedna neúspěšná léčba za druhou, antabus, AA, psychiatři, psychologové... všechno nanic. Asi tě zklam, ale mně to tzv. "přecvaknutí" v hlavě způsobil až prostý pud sebezáchovy. A to až po dlouhé době, umřít jsem mohla mockrát, kombinovala jsem tvrdý alkohol s benzáký, pila do bezvědomí. Ale prostě při jednom těžkém abstáku, když jsem seděla na záchodě a čůrala tmavě hnědou moč, jsem si řekla, že ještě nechci....tam. A pak šel nějak měsíc za měsícem, ani si ty počátky nepamatuju, ale najednou to byl rok, dva... potom už to bylo opravdu to NECHCI a ne NESMÍM. Ty počáteční měsíce jsem samozřejmě táhla vůlí, ale to není dlouhodobé řešení. Ty máš "nevýhodu", že ti pití zatím nezpůsobuje tak velké problémy, asi jsi nedorazila na to pomyslné dno. Jinak panickou poruchu jsem měla taky, bylo mi řečeno, že JE to projev deprese, takže podle mě depresí trpíš. Zdravý člověk asi nemá touhu se opíjet, aby unikl z reality - protože pro něj není ta realita tak trýznivá, nevím, myslím si to. Záchvaty paniky mě přešly poté, co jsem opustila zaměstnání (které jsem mimochodem milovala, ale nezvládala jsem stres s ním spojený) - o tom bych v tvém případě pouvažovala. Zvolnit, omezit aktivity, smířit se s tím, že nejsi zdravá a nezvládneš to, co ostatní - bolí to a odmítáš to přijmout, ale nakonec tě to stejně dožene. A k té tvé manipulaci: zřejmě trpíš nějakou poruchou osobnosti, já mám hraniční. Kamarád mi ukazoval svůj posudek od psychiatra a měl polymorfni (vícenásobnou) poruchu osobnosti, z nichž jedna byla "nezdrženlivá", s tím se opravdu těžko abstinuje. Víš ty, jak na tom opravdu psychicky jsi, znáš výsledky svých psychotestů ?

A k otázce kouzelného dědečka... kdyby mi tohle slíbil, pití bez problémů, bez abstáků, šla bych do toho. Možná i teď, po šesti letech abstinence. Přesto, že teď už nemám žádná bažení, alkohol je mi víceméně lhostejný, klidně ho nalévám návštěvám a mám doma v lednici. Ale vzpomínka na TEN POCIT blažené rozpláclosti a uvolnění ta v hlavě pořád je.

Omlouvám se za sáhodlouhý příspěvek.

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Karolína - 16/09/2019 20:45

---

Lacey, já jsem na tom velmi podobně, mluvíš mi z duše.  
Remi, opět díky za příspěvek, moc ráda Tě čtu.

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 17/09/2019 12:05

---

Remi,díky moc za reakci. Poruchu osobnosti nemám. Jsem v péči psychologů a psychiatrů dlouhá léta. Mám i pětiletý sebezkušenostní terapeutický výcvik a sama jsem se psychoterapii závislých léta živila. Mám na své problémy fakt dobrý racionální náhled. Chápu, kde vznikly a jak a čím mě omezují v životě.

Jenže mi tohle všechno je houby platné. Ono rozumět tomu prostě nestačí. Je potřeba se osobnostně posunout a to se mi dlouhodobě nedaří. Ja se právě hrozně bojím toho, že mě zastaví až ten pád na úplné dno, pud sebezáchovy. Víím, že to tak zákonitě musí dopadnout. Přesto si nedokážu s tím nezahraovat. Ta závislost je fakt hrozně zákeřná a silnější, než já.

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Mirka - 12/10/2019 19:30

---

taky s tím bojuji dlouhou dobu a nevím jak skončit.v rodině se dost pilo tak jsem snima trávila dost času hlavně s babičkou pak umřela,měla devadesát let pak to přešlo ale zase mamka umřela na rakovinu to mě dost vzalo jsou to dva roky ale počít to mám v sobě,teď zjistily taťkovi že má rakovinu má vývod do žaludku ale bylo to ze začátku dost těžké byla jsem strašně vynervovaná prostě ten život je na nic

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil stef - 29/10/2019 11:50

---

ahoj, taky som bojoval, ale bohužel, pijem stále 2 x do týždňa, a jediné čo ma niekedy drží je strach, alebo uvedomenie, že to je hrozne, ale to mi dlho nevydrží a chut pocítiť pozitívne účinky alkoholu vyhráva :/ je mi ľuto, že nedokážem žiť slobodný život, neviem sám seba pomôcť, nedokáže mi nik pomôcť, alkohol ma ovláda, a mám pocit, že to už ani nezmením svojou vôľou, je to nanič, tie problémy všetky čo to spôsobuje, tá túžba byť normálny, Vidím, že v tom nesom sám :/

K tomu tá hlupa spoločnosť, som nahnevany, na seba, na život ... ani Naltrexon nejde zohnať, pre niekoho jediná záchrana a oni to neumožnia ...

Čítal som dnes, článok kde sa písalo, že potkany vyliečili z alkoholizmu pomocou aplikácie kmeňových buniek, rok starý článok, bohužiaľ, zatiaľ to nieje v praxi pre človeka :/

a že vraj život je dar ...

<https://1url.cz/@kmenovebunky>

=====

## Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Peta - 30/10/2019 01:04

---

Stef, rozumím ti a chápu tě...

=====