

asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Andrea Dulova - 26/06/2016 16:07

Ahojte, nechcem tu vypisovať svoj strastiplny umelecky zivotopis, aj keby bol akokolvek putavy a napinavy, zrejme viete ako by skončil - pri prazdnych flasiach a plných popolníkoch, pricom toto pomySELNE zatisie vkuSne kompozicne doplnuju prazdne krabicky od lexaurinu.
mam 22 rokov a z nejakeho dovodu trpim depresiami. ked sa ozeriem do nemoty, ako sa mi to obcas podari, tak vacsinou kamaratom, ktori sa chcu bavit, predvediem ukazkove nervove zrutenie ako z filmu (pre dokonaly patos mi uz chyba len nejaka balada od christy aquilery hrajuca v pozadi), pripadne sa sama doma od zurivosti dorezem.

nuz asi to nepatri k zdravemu zivotnemu stylu, takze som sa rozhodla abstinovat. moj problem vsak je, ze som si na alkohol navykla. posledne tri roky pijem celkom intenzívne, kazdy druhy-treti vecer si otvorim flasu vina a popijam popri tom ako pisem alebo prekladam, pripadne pijem len tak, lebo sa nudim a nic ma nezaujima. pila som aj predtym, ale nie pravidelne, nikdy nie sama z nudy a vzdy viac-menej s mierou, pripadne aj bez nej na chatovackach, na silvestra a pod.

uz sa mi raz podarilo takto abstinovat dva tyzdne, potom som slá na (jedno) pivo s kamoskou a dalej som tu abstinenciu neriesila, lebo kedze sa nedostavili ziadne abstinence priznaky, tak som si povedala "no parada, nie som alkoholik, mozem s mierou chlastat dalej".

bohuzial, asi sa musim kontrolovať viac ako som predpokladala. moja depresia zrejme prameni z pocitu zlyhania, menejcenosti a bezmocnosti zmeniť svet. nuz, nikdy som si nevedela stanoviť prilis realné ciele.

teraz mam za sebou tyzden abstinencie po jednom obzvlast uspesnom 4dnovom zatahu, pri ktorom som 4 dni nejedla a po ktorom som dva dni stravila v posteli neschopna pohybu. vypila som jeden pohar vina ked som bola u kamaratok dodatočne "oslavit" ich uspesne odovzdanie bakalarky a zaroven sa aj na leto rozlucit. tesi ma aspon to, ze som nemala potrebu dat si viac. trochu nechapali, kedze kvoli mne kupili dve flase :)

zriadila som si diarik kde si zaznamenavam dni bez chlastu a zaroven aktivity, ktore som kvoli nemu v minulosti nebola schopna robiti, resp. som si povedala ze "ale jebat, radsej si kupim flasu". zaroven si tam pisem, kolko som toho vypila a kedy (cize zatial len ten jeden pohar vina). musim povedať, ze sa pri tom citim dost hlupo a vlastne ani neviem, ci to nejako pomoze?

zacala som sa viac hybat, teraz ked je pekne tak sa chodim prejst do prirody, tam si najdem nejaký pohodlne vyzerajuci suter a citam si. to som naposledy robievala ked som bola introvertny tinedzer. mala som problem so spanim, posledny rok mam sustavne pocity uzkosti kvoli svojej buducnosti. teraz spim ako slovenska prokuratura pokojne aj 12 hodin denne bez akychkolvek pomocnych latok. zaroven si poviem, ze najviac pre svoju buducnost robim kazdym dalsim dnom pocas ktoreho som sa neopila a urobila nieco produktivne pre seba a svoje zdravie.

citim sa celkovo stastnejsie a velmi pozitivne ohladom svojho "boja", trosku sa vsak aj bojim, ako budem reagovat ked sa stane nieco zle? vzdy som hoci i len Fx z trapnej skusky riesila tym, ze som si dala 6 rumov, zanadavala si a slá spat na pol dna.

zaroven si uvedomujem, ze nemam ziadne konicky z ktorich by som mala radost a pri ktorich by som sa mohla realizovať. ked som bola mladsia rada som pisala a kresnila, obcas pisem aj teraz. problem je, ze som perfekcionistka a ked mi napriklad obraz nevysiel tak ako som chcela, pripadne sa mi po par dnoch prestal pacit, mala som z toho hlavu v smutku, pripadne som sa hnevala sama na seba, aka som neschopna. aj to ma priviedlo k alkoholu. je jedno ako velmi ma ludia chvalili a ako mi hovorili ze na seba nesmiem byt taka tvrda, vzdy mi zalezalo primarne na mojom nazore a ich som nebrala vazne, lebo som presvedcila samu seba, ze chcu byt len slusni. viem ze je to chyba, ale neviem si to pripustit. nemozem vsak nechlastat a zaroven zit v ramci hesla "ked nic nerobis, aspon nic neskazis". ak pre mna mate nejake rady, budem vam velmi vdacna.

Andrea

=====

Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Včelař - 26/06/2016 16:59

Andreo, všechny rady už tu byly asi napsány. Takže zatím Ti poradím. Čti si tu - bude Tě to motivovat a piš tady. Vydrž pár prvních týdnů a za půl roku budeš nová Ája :o)

=====

Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil alas - 28/06/2016 09:24

Perfekcionismus a pocit znechucení nad vlastními výsledky (i když ostatní je třeba hodnotí kladně - ze slušnosti, samozřejmě :)) dobře znám. Řešení je podle mě v přesunu z orientace na výsledek na orientaci na činnost samotnou. Nejlíp asi zaměřit se trochu více na činnosti, které hmatatelný výsledek moc nemají, třeba procházka v přírodě a četba nějaké té oddychovky je ideální. To už by člověk musel být radikální perfekcionista, aby zhodnotil bloumání po lese jako nekvalitně provedené. B) Nebo co zkoušit automatické psaní, čirou abstrakci - psát a kreslit bez předem stanoveného cíle? Když nemáte představu o tom, jak to má nakonec celé vypadat, nemůžete pak porovnat představu se skutečností a vyhněte se finálnímu zklamání.

=====

Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Andrea Dulova - 29/06/2016 00:06

to je skvelý napad a vlastne som ho už aj skusila :) - vzdy mi obrazky, ktoré sa tak nejak "nakreslily same" bez predstavy ako maju vyzerat, vysli a povazujem ich za svoje najkvalitnejšie. az teraz po precitani tvojho prispevku som si vsak uvedomila, v com bolo to "kuzlo".

=====

Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Andrea Dulova - 02/07/2016 16:46

momentalne mam trochu strach, pretoze frajer u ktoreho byvam a ktory na mna "daval pozor" musi ist kvoli praci na tri týzdne mimo mesta. nebude zas tak daleko a mozem ho prist obcas navstivit, no i tak sa bojim, ci neurobim nejaku hlupost pocas toho, ako tu budem tak dlho sama. bude to slusna skuska mojej vole. drzte mi palce.

=====

Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Škorpion - 02/07/2016 18:18

Myslim na tebe, drz se!

=====