

Alko sen

Vložil Mona - 07/09/2016 06:36

Ahoj,

kdysi jsem sem psala, že jsem byla jednou v léčebně, kde jsem vydržela jen 6 týdnů, protože mám problém vycházet s lidmi, kteří mne usurpovali a u sestřiček jsem nenašla pomoc, protože to nejspíš brali jako součást terapie a já byla bezradná. Např. když byl noční klid, spolubydlící schválně chrápala, aby mne vyprovokovala, což se jí po delší době povedlo a šla jsem spát na chodbu, tudíž jsem dostala trestný bod... atp. Dávala si na můj stolek věci, dělala si ze mě srandu atp. Povedlo se jí to, po 6ti týdnech jsem odešla totálně rozhozená a našťavaná... pak jsem téměř rok ve svém sebedestruktivním chování pokračovala, zlomilo se to letos v polovině roce. Po tom co jsem porazila po cca 8-9 letech bulimii resp. purgativní anorexií, jsem se díky rodině dala znovu do boje a sebrala poslední síly. Nyní abstinuji přes dva měsíce, přesně dnes je to 72 dní.

Nikdo tomu již nevěřil, ale abstinuji sama, do léčebny jsem se již neodhodlala, protože jsem se bála stejných konfliktů a vybodování se. Vnitřně jsem věděla, že to není to co moje pošramocená duše potřebuje a že jsem zapíjela psychické stavy úzkosti a strachu, neporozumění a pocitu, že jsem divná. Beru 2x týdně antabus, který mi předepsala psychiatricka po krevních testech. Zatím to funguje... proč tedy dnes píší?

Na první (a poslední) protialkoholní terapii nám říkali, že se mohou vracet sny... dnes jsem se vzbudila ze sna ubrečená. V tom snu mi bývalý nutil alkohol, opila jsem se v něm, figuroval tam otec, ze kterého mám respekt a hodně mi pomohl, ve snu mne našel opilou pojídající a následně zvracející skleněné střepy. I v tom snu před probuzením jsem cítila strašný pocit viny a selhání. Ještě teď mne mrazí...

Chtěla jsem se vás abstinujících alkoholiků zeptat, zda se vám sny též zdají? Jak často? Jaký z nich máte pocit?

Díky moc, jdu se z toho oklepat ranní kávičkou

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Nesa - 07/09/2016 09:28

Ahoj Mono.

Abstinuju už několik let a ještě celkem nedávno se mi zdál sen, ve kterém jsem pila. Ten pocit po probuzení znám, je to stresující, ale zároveň i úleva. Mě to znovu a znovu nakopává. Říkám si totiž: Mě ty hydro nedostaneš.

Chci ti jen napsat, že je to celkem normální, tyhle sny se čas od času zdají, ale, čím déle budeš střízlivá, tím budou ubývat.

Hodně sil do lepšího života :)

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil pavel - 07/09/2016 11:22

Mona napsal:

...v léčebně, kde jsem vydržela jen 6 týdnů, protože mám problém vycházet s lidmi, kteří mne usurpovali a u sestřiček jsem nenašla pomoc, protože to nejspíš brali jako součást terapie a já byla bezradná. Např. když byl noční klid, spolubydlící schválně chrápala...

no já jsem to tam vydržel až do konce a taky jsem měl pocit, že se tam vytváří záměrně stres a tlak, ale má to svůj účel, protože život NENÍ RŮŽOVÁ ZAHRAA a další věc je, že léčebna záměrně NEVYTVÁŘÍ příjemné prostředí, kam se člověk bude rád sám vracet...

Tvůj popis mezilidských vztahů : "lidi mě usurpují - neměla jsem u "autorit" zastání - spolubydlící v době nočního klidu :lol: SCHVÁLNĚ CHRÁPE :lol: vypovídá o tom, že problém vycházet (dobře) s lidma je na tvé straně a terapeuticky to bohužel nebylo zpracováno == no zkusil bych ještě možná k té psychiatrice i individuální terapie (sice placené, ale může tě to vnitřně někam posunout a to většinou trvale - medikace je jen dočasné řešení a neřeší příčinu, ale mírní "jenom" následky

Na první (a poslední) protialkoholní terapii nám říkali, že se mohou vracet sny...

sny se vrací i po několika letech abstinence to je normální, není třeba propadat panice, nicméně podle terapeutů v nich promlouvá podvědomí a je potřeba je správně zpracovat, copak jste neměli na ranní komunitě bod : SNY ?

=====
Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Gennosuke - 07/09/2016 11:36

Ahoj,

Viz. Pavel, obavam se ze jsi asi uplne nepochopila system na kterem lecebna funguje ale vzhledem k tomu ze jsi uz venku tak je to jedno.

K rozhodnuti bojovat gratuluju. 72 dni je dost dobrej start, drzim palce at sila a odhodlani vydrzi!

No a co se tyce snu, ja mam dneska den 136 a nekdy mezi 2-3 rano jsem se probudil z fest hnusnyho alkohol snu. Je to neprijemny, je to otravny, ale na druhou stranu je to motivace jit dal a porad jsou to jenom sny... probudis se a zmizi ;).

=====
Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil pert - 07/09/2016 12:42

U mně to bylo několik měsíců docela často, po tom všem hrozném co jsem prožil a bylo to někdy takové, že jsem se z toho probudil a cítil, že sem pod vlivem, měl jsem hroznou chuť. Takže určitě mít suchý dům a jednou dokonce sem se rychle ve čtyry ráno oblek a obouval boty, že skočím něco sehnat, taknějak jsem zpomaloval až mi došlo co vlastně dělám a chytil se zuřivě kliky a nikam tedy nakonec nešel... je to svinstvo, che to čas a trpělivost, Mono drž se a nepřemýšlej co bylo, neřeš to, soustřed' se na TED, tuto chvíli, plánuj si co do budoucna, krůček po krůčku

Ozvi se jak to zvládáš :)

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Sochař - 07/09/2016 17:32

První měsíce střízlivosti jsem měl sny, ve kterých se opíjím dost často a to i dobrodružný, barvitý. Někdy se to opakovalo - venkovská hospoda někde daleko, nikde nikdo, jdu k pultu a dám si jedno, rychle ho vypiju, jakoby omylem - a hned strašný výčitky, pot, ale vzbudím se a pocit vítězství.

Až komický bylo, že často ty sny byly zbarvený eroticky. Pivo nebo panáka mi nabízely koketující holky, laškující barmanky, jednou dokonce půvabná učitelka ze základky!

Prostě čerti ve snech. Asi je to úplně normální. Bez obav.

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Kira - 07/09/2016 18:02

Co sa tyka alkoholických snov, tak spociatku som ich mala tiež dost často, teraz už malo naposledy tak pred 8 mesiacmi...

Vždy to prebiehalo podobne - bola som niekde v restaurácii, na stole krcah vína a odrazu sa všetci niekde vytratili pri stole som zostala sama to víno na mňa priam hovorilo a lakalo ma roznoými spôsobmi, aby som si dala..Odrazu som sa len videla ako si lejem do poharu....

Bol to boj, ale nakoniec som podlahla, pila som to s ohromnou chutou a s ohromnou euforiou, ale odrazu prisli velmi silne vycitky svedomia a smutok, a potom sa zobudila a ohromna ulava, ze to bol len sen.

Ale na druhej strane tam zostala aj ta eufori co som citila pri napiti sa, takže tie sny su podľa mňa takou obojstrannou zbranou, len clovek musi potom vediet kam ju namierit :)

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Šantalka - 07/09/2016 21:01

Taky jsem měla alkosny, když jsem nepila. Zajímavý bylo, že po probuzení byl bolehlav a blivno, než mi došlo, že to není realita. Ta psychika nám dává, co?

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Mona - 11/09/2016 14:39

Vím, že problém s vycházením s lidmi je ve mě, pracuji na tom a daří se. To, že chrápala schválně vím, protože když ji opštila druhá spolubydlící začala se smát, že to dělá naschvál, aby mne naštvála.

Vymstilo se jí to tím, že neměla další vycházku, protože jsem tím svým odchodem vyboďovala. :-P

To nereším, hlavní je, že na tom pracuji a jde to.

Sny se probíraly málo a jen když někdo chtěl, beztak většina řekla většinou, že si je nepamatují.

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Mona - 11/09/2016 14:41

Gennosuke napsal:

No a co se tyce snu, ja mam dneska den 136 a nekdy mezi 2-3 rano jsem se probudil z fest hnusnyho alkohol snu. Je to neprijemny, je to otravny, ale na druhou stranu je to motivace jit dal a porad jsou to jenom sny... probudis se a zmizi ;) .

:) ano zřejmě mi tato část terapie ušla, a nebyla jsem v tu dobu schopna takový "tlak" pochroupnout, byla jsem docela vzpupná v tomto ohledu.

Jsou to sny, ale přiznám se, že chvíli po probuzení jsem váhala zda to byl sen.

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Mona - 11/09/2016 14:46

Šantalka napsal:

Taky jsem mela alkosny, kdyz jsem nepila. Zajimavy bylo, ze po probuzeni byl bolehlav a blivno, nez mi doslo, ze to neni realita. Ta psychika nam dava, co?

No je to síla. Díkybohu chutě nemám, jsem i brigádně v restauračním zařízení, kde občas musím načepovat pivo či nějakého panáka, ale pěstuji si k tomu odpor. Na obličej si kvůli akne mažu lokálně konopnou alpu a musím si kvůli tomu vždy ucpat nos, smrdí mi to a ani by mne nenapadlo si loknout jako dříve. Nevím zda je to antabus, nebo se právě něco zlomilo a půjde to lépe tak jako tak. Uvidím časem a někdy zase napíši :).

Řeším to i s rodinným členem, který byl v podobné situaci a nyní též abstinuje, je to dobré, protože je to jeden z mála, který mi v rodině rozumí čím jsme si prošli.

Díky za příspěvky

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Krtek - 11/09/2016 15:44

Ahoj Mona. Nevieť ako to máš s tým príbuzným, ale skús sa s ním dohodnúť, či mu môžeš zavolať v prípade krízy, baženia. Kedykoľvek. Je to jeden zo spôsobov, ktorý pomáha zvládať craving. Zavolať

niekomu. Ja mám na to klub. Z rodiny by asi nikto nechápal, čo od neho chcem.

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Ja - 11/09/2016 15:56

Krtek napsal:

...môžeš zavolať v prípade krízy, baženia. Kedykoľvek. Je to jeden zo spôsobov, ktorý pomáha zvládať craving. Zavolať niekomu. Ja mám na to klub...

Krtko,

a "voláš potichu, nahlas alebo aj z okna?" :blush:

(V kluboch býva vraj lepšia ozvena...) :silly:

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Krtek - 11/09/2016 16:37

Každý aspoň trochu inteligentný človek pochopil, čo som tým chcel povedať. Ak máš problém s chápaním písaného textu, ja za to nemôžem. Obráť sa na Jazykovedný ústav SAV. Tam Ti to vysvetlia.
:P

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Ja - 11/09/2016 17:02

Krtek napsal:

Každý aspoň trochu inteligentný človek pochopil, čo som tým chcel povedať. Ak máš problém s chápaním písaného textu, ja za to nemôžem. Obráť sa na Jazykovedný ústav SAV. Tam Ti to vysvetlia.
:P

Krtko,

prepáč, bol to zrejme iba nevydarený a nepochopený pokus o vtip - bez JÚ Ľudovíta Štúra SAV... :dry:
(V SAV predávajú inteligenciu?) :blush:

"S úsmevom to ide lepšie, či?" B)

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Krtek - 11/09/2016 17:27

Myslím, že ty si pochopil mňa a ja teba. Bavím sa, tak ako ty. :P

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Krtek - 11/09/2016 18:10

Len som odporučil Mone to, čo aj napr. Pert Láďovi včera. ZATELEFONOVAŤ niekomu, komu dôverujem a kto ma dokáže pochopiť. Vtedy človek ani veľmi nepotrebuje radiť, len vypočuť.

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Ja - 11/09/2016 18:44

Krtek napsal:

...Vtedy človek ani veľmi nepotrebuje radiť, len vypočuť.

...dutá vřba online. :)

(...prastará psychohygiena starých rodičov) ;)

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Krtek - 11/09/2016 23:20

V podstate áno, taká búťľavá vřba. Snažíš sa nejako zvládnuť svoje momentálne psychické rozpoloženie, chuť napiť sa z nejakého dôvodu. U mňa to funguje. Je to lepšie ako písať tu a odpovede sa dočkáš o niekoľko hodín, čo je k ničomu.

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil zdenek - 13/09/2016 18:58

MONA...klídek.Alko sny- nepříjemná vec..určite.Nikdy som nemal sny o alkohole,o túžbe piť.Neviem prečo a pritom som pil/chlastal/ dlho.To pominie...chce to ČAS.No mal som psychózy ,pod vankúšom nôž...paranoja...bál som sa,že ma chcú zabiť...To všetko urobí ALKOHOL.Mesiac cca nepijem a je mi nanič.No trpím...mozog chce drogu...prečo..prečo sa mi to stalo?Sme na jednej lodi...závisláci.Verejná mienka nás berie ako odpad...ožranov..nič..a pritom je to vážna diagnoza.smrteľná .Moja matka nerozumie mojej chorobe...hm..smutné.No čo už...každý alkoholik,ktory sa CHCE liečiť má mať podporu.Idem na bike..a riadne sa zničím..mám depky.Tak abstinencii zdar...a držme sa :-)

=====

Re: Prolomila jsem ledy. Brečím ze sna o alkoholu.

Vložil Ja - 14/09/2016 07:22

zdenek napsal:

MONA...klídek.Alko sny-

...Idem na "bike"..a riadne sa zničím..mám depky.Tak abstinencii zdar...a držme sa :-)

Zdeno,

"čím krmiš svojho "býka", keď sa ničíš?" :p

=====