

Můj příběh

Vložil Zuko - 10/04/2011 11:51

Nepiji dva roky a možná můj příběh někomu pomůže. Poprvé jsem alkohol zkoušel už před patnáctým rokem, tak jak většina kluků v partě, nic mimořádného, žádné mimořádné průšvihy a tolerance společnosti ke klukovinám. Poznal jsem však jaké to je, jak to uvolňují zábrany, jak se lépe balí holky a jak jsem lepší a dospělejší chlap. Na střední škole jsem pokračoval v občasném pití s kamarády, po sportu, na mejdanech a později i v hospodě. Kdo prostě nepil byl divný a nebyl v partě. Pořád jsem se, ale nedostal do stavu, že jsem měl okno. Špatně mi ovšem bylo mockrát. Na vysoké škole na tom nebylo nic divného, že se vše řešilo v hospodě, nebo na koleji s nejlevnějšími druhy vín a samozřejmě s pivem. Kořalku jsme pili občas. Poprvé jsem již ale zkusil pít i sám. Na vojně se pilo kdykoliv k tomu byla příležitost a navíc to byl sport, kdo sežene něco k pití. Poprvé jsem se opil tak, že jsem ráno vůbec nemohl reagovat. Začal jsem pracovat jako mladý inženýr na stavbě, kde k mému údivu pili všichni! Náš šéf chodil do práce už na pět, aby do šesti stihl první půllitr (již nežije, upil se). Po rozdělení práce začala akce dvacet a uklízečka donesla z obchodu líh, který jsme ředili s tonikem a všichni jsme pili. Málokdo měl auto a tak to celkem v pohodě šlo. 17.11 1989 jsem se poprvé opil tak, že jsem vůbec nevěděl jak jsem se dostal domů. Opět tolerance společnosti, že to je sranda. Začal jsem budovat firmu, bylo více peněz, více příležitostí k zapíjení úspěchů a moje první jízda autem pod vlivem alkoholu. (naštěstí bez následků pro nikoho, ani pro mne) Narodili se nám děti, firma se rozrostla a začal jsem pít i doma. Manželka z toho samozřejmě nebyla vůbec šťastná. Kupodivu jsem stále zvládal všechny své povinnosti. Mimořádně jsem ztloustnul, zvýšil se mi krevní tlak a přestal jsem aktivně sportovat. Při tom všem jsem ještě stihl vystudovat s výbornými výsledky MBA. Tehdy v Anglii jsem poprvé snad za dvacet let byl poprvé měsíc bez alkoholu a u Temže jsem si slíbil, že už v tom nebudu pokračovat. Sliby chyby. Opět rutina, stresy a alkohol. Čím dál více. Už jsem pil v pohodě i sám a každý den. Firma vydělávala tolik peněz, že jsem nemusel pracovat a vlastně jsem neměl co dělat. Všichni mne chválili jak jsem úspěšný, starám se o rodinu atd. atd. Jenom má žena věděla, že uvnitř se propadám do hlubin. Stála vždy trpělivě při mně, za což ji vyjadřuji hluboký vděk a obdiv. Dostal jsem se do stádia kdy fyzické příznaky jsou popsány na těchto stránkách a psychické byly tyto. Denně jsem musel vypít minimálně půl litru tvrdého alkoholu (nešlo to na mě skoro poznat) Budil jsem se s myšlenkou kde si koupím alkohol abych nebyl v obchodech nápadný. Doma jsem znal už skoro všechny skryše kde si můžu alkohol schovat. Moje žena byla čím dále smutnější. Do práce jsem skoro nechodil. Pil jsem doma, nebo jsem utíkal do hospody. Uvědomoval jsem si, že jsem alkoholik, ale pořád jsem netušil jak z toho. Studoval jsem internetové stránky, objednal jsem si z anglie antabus (nepřišel), snažil jsem se hubnout, sportovat, psal jsem si dny kdy nepiju (max 65), hledal jsem si nové zájmy, koníčky a nakonec jsem zase pil. Stačí několik skleniček po abstinenci a mozek vydal signál JDEME DO TOHO a pil jsem klidně týden v kuse. Zlom musel nastat pouze trvalou abstinencí, nebo pomalou ostudnou smrtí. Našel jsem znovu Boha, ze srdce ho poprosil o pomoc a on mi pomohl. Zavedl mne k psychiatrovi. Stresující na tom je, že v čekárně s vámi čeká spousta kamarádů alkoholiků a narkomanů a vy vidíte jak můžete skončit. Paní doktorka se mnou udělala vstupní pohovor a jasně mi vysvětlila, že jsem bohužel alkoholik a musím bojovat. Předepsala mi antabus a stanovila další kontrolu za měsíc. To byl pro mne zlom. Antabus jsem si dal vedle zubního kartáčku, nejedl jsem ho a začal bojovat. Přeorganizoval jsem si den a zrušil řadu kamarádů. S pomocí Boží začala má hluboká duševní změna. Jsou to v květnu dva roky. Za tu dobu jsem zhubnul 30 kilogramů, několikrát týdně sportuji, v podnikání jsem ještě úspěšnější, udělal jsem šťastnou rodinu a mé skutečné přátele (ten nejbližší bohužel tragicky zemřel), krevní tlak mám na hodnotách, že se směje i můj ošetřující lékař a já jsem šťastný. V loňském roce jsem poděkoval Bohu za jeho neustálou trpělivost a péči tím, že jsem vykonal svatojakubskou pouť do Santiaga de Compostella (800 km pěšky za 32 dní).

Mé zkušenosti s odvykáním jsou tyto:

- až na několik málo výjimek pijí všichni, to poznáte tehdy když nepijete a jste jim hned podezřelý. S humorem jsem tvrdil, že jsem muslim a nemohu pít, nebo jsem se vymluvil na nemoc (což alkoholismus

opravdu je) Vašim pijícím kamarádům nastavujete totiž zrcadlo, že to jde a oni se i když si to nepřiznají vnitřně stydí. Později jim budete divný a ještě později vás budou obdivovat.

- o pár kamarádů přijdete. Později zjistíte, že se vůbec nic nestalo. Několik nových kamarádů získáte, ti ovšem stojí za to.

- NEJDŮLEŽITĚJŠÍ je najít si činnost, která naplní váš volný čas, který získáte tím, že nepijete, nejste opilý, nebo nespíte. Svět vám nabízí úžasné možnosti.

- denně hovořím s Bohem a on mne vede k tomu abych činil šťastnými lidi kolem mne. A funguje to!

Přeji vám hodně štěstí a vytrvalosti.

Zuko

=====

Re: Můj příběh

Vložil petrata - 10/04/2011 20:34

diky zuko za vas pribeh, to je krasna inspirace i motivace..

=====

Re: Můj příběh

Vložil Liba - 11/04/2011 06:01

Zuko, i toto je cesta, jak je vidět, funguje, přeji, ať Ti vydrží. Mám známé, co tu pouť chodí, prý je to úžasné.

=====

Re: Můj příběh

Vložil neo - 22/06/2011 23:30

Super, šťastný konec. Mám podobný osud, zatím bez konce.

Bojuj chlape

=====