

Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Alfons - 13/01/2010 14:02

Zbavit se závislosti sám je těžké. Ale když se to napoprvé nepovede nevzdávat to a zkoušet to znovu. Když se to nepovede po více pokusech zajít do protialkoholní poradny a jít na léčení. Léčit se s plným nasazením, nic neobcházet, nechytřit a to vše s vědomím, že jsem alkoholik, za to si můžu JEDINĚ JÁ SÁM. Sám jsem se dokázal zbavit závislosti na kouření, asi na 30tý pokus. Povedlo se. Dnes pracuji na zbavení závislosti na sladkostech. Sladkosti jsou také sebevražda. Takže letošní Vánoce absolutně BEZ sladkostí. Doma je už fůra cukroví, ale zatím se mně vede se tomu vyhýbat. Znovu opakuji, když se pokus nepovede nepropadat beznaději že se z toho už nikdy nedostanu, nedělat si výčitky a pokusy opakovat a uvědomovat si chyby kde jsem udělal JÁ přešlap. I když mně někdo vybudí k nepřičetnosti neřešit problém alkoholem a zásadně NEPÍT!!!

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 13/01/2010 22:48

Ahojda, já jsem vyhledala AT ambulanci a objednala jsem se. Byla jsem tam zatím jednou, na další sezení jsem objednaná, bude to v intervalu 1 měsíce, což je hodně dlouho ale paní doktorka je tam jenom jeden den v týdnu a má opravdu hodně pacientů. Podle "přijímacího" pohovoru jsem splnila 4 ze 6 příznaků nebo podmínek závislosti. Nepamatuji si to přesně, těch informací na mě bylo dost. Paní doktorka byla docela drsná ale asi je to potřeba. Má jistě své zkušenosti a ví proč to dělá. Rozhovor se mnou vedla v tom duchu, že ambulantní léčba u žen je úspěšná pouze z jedné třetiny a dost vážně mě hrozila ústavní léčbou. Asi určitě to pomohlo. Další věc je ta, že o tom nikdo z mého okolí neví, že bych měla požádat o pomoc - kontrolu třeba manžela ale já nemám odvalu mu to říct. Pila jsem tak, že o tom nevěděl nebo si to alespoň myslím, protože se v tomto směru nijak nevyjádřil. Paní doktorka mě navedla i na to, že je možné, že o tom ví, ale že se k tomu nevyjadřuje, což je taky možná reálné. Manžel je manžel, kamarád, opora ale popravdě si nedovedu představit, že bychom spolu tohle řešili. Bylo by mě trapně, styděla bych se. Možná na to časem dojde, ale teď se na to necítím. Dovedu si představit, že bych to rozebrala se starší dcerou, ale vzhledem k tomu, že bydlí 35 km od nás, nejsme v denním kontaktu, tak by to moc pomoc nebyla. Ona má teď svoje radosti se synem a nebude řešit matku alkoholičku a kdybych to časem zveřejnila před manželem, nebylo by asi vůči němu fér, že to moje dcera věděla dřív než on. Beru to tak, že je to můj průšvih, a že se z toho musím vyhrabat sama, oznámit to manželovi by byl další krok a visí to nade mnou jako hrozba. Kdyby mě nemělo pomoci ani jedno ani druhé a byla bych zralá na léčebnu, tak by to byl pro mě totální a definitivní konec, který bych asi těžko zvládala. V AT jsem byla poprvé 6. 1. a domluvili jsme se, že docházím 2x týdně brzo ráno si "dýchnout". Je to pro mě něco úplně nového a popravdě se tam vždycky hodně těším, protože vím, že nic nenafoukám. Jsem od té doby vzorná a alkohol jsem už několikrát odmítla, jak manželovi, tak i kamarádce, která tady byla včera na návštěvě. První návštěva v AT byla zvláštní, protože jsem vlastně poprvé z očí do očí s někým mluvila naprosto otevřeně a popravdě o všem. Já dospělá hrdinka jsem tam celou dobu brečela jako malá holka a spotřebovala jsem dvě balení papírových kapesníků. Zatím to funguje dokonale a doufám, že mě to vydrží. Uvidím jak budou pokračovat další sezení. Takže asi takhle jsem na tom já.

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Alfons - 14/01/2010 15:18

Zralá na léčebnu a můj konec? Naopak, velmi dobrý začátek. Konec a celkem jistý a neodvratný bude bez léčebny!!!!

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 14/01/2010 15:28

Jsem přesvědčená, že je určité procento, které v léčebně neskočí a dokáže se alkoholem poprat ambulantně. Rozhodně nevidím v léčebně jediné řešení, možná poslední to ano. Jsi dobrý, že máš vše úspěšně za sebou, ale neházej všechny do jednoho pytle. Nemyslím si, že by pro ty, kteří si svůj problém uvědomili a chtějí a začínají s tím něco dělat, bylo motivující vědět, že stejně skončí v léčebně.

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Květa - 15/01/2010 09:31

Dobrá den Hano,

přeji úspěšné kroky v abstinování provázené docházkou na AT.

Pan doktor Mlčoch má perfektní stránky a má na nich i v kolonce „úvod“ odkazy na weby. Když budete mít chuť, tak mrkněte na doléčovací centrum Alfa Femina a v kolonce „ Ohlasy v mediích je rozhovor s Monikou Plocovou pro Český rozhlas Regina. M. Plocová v tomto centru pracuje a apsala i nějaké knížky o problémech s alkoholem, s kterým měla sama problém.

Květa

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlík - 20/01/2010 11:01

Hanicko drzim palce az mi modraj verite si a uvedomujete si spoustu pro vas dulezitejch veci to je fajn.pokracujte ale pokud selzete ,nedavejte si vinu.lecebna neni posledni stace naopak prosim vas o napsani jak pokracujete a jak se dari a jak psala pani Kveta o alma femine mrknete na stranky plocova@alfafemina.cz a tam vam pani Monika terapeutka muze zodpovedet vase otazky.preju uspech v dalsich krocich

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 20/01/2010 11:20

Ivliku, díky za podporu, docházím do AT ambulance, 2x týdně chodím ráno dýchat a při této příležitosti povídám se sestřičkami a od příštího týdne budu docházet ještě do dalšího zařízení, které se zabývá touto problematikou. Tak těch uší, které mě vyslechnou a budou mít nápomocny mám kolem sebe dost. Jsou to super lidičky a plně jim věřím. Co se týče písemné pomoci, mám tady Vás a taky vrbu v osobě MUDr. Mičocha, který se mnou má svatou trpělivost. Hana

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil MUDr. Zbyněk Mičoch - 20/01/2010 11:44

Pro Hanu:

Tak to je super, že navštěvujete takové zařízení. Jistě se pak tady o informace podělíte a třeba i poradíte dobrým slovem lidem, kteří to potřebují.

Mimochodem máte 17 příspěvků, brzy získáte druhou hvězdičku :-)

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 20/01/2010 11:58

V pondělí a v pátek v 6,30 nastoupím do AT poradny, dýchnu a vím, že tam bude 0 promile, což je super pocit, pak proberu se sestřičkami pocitu, nálady a chutě. Víím, jak ihned změnit činnost když bych měla začít přemýšlet o alkoholu, víím jak se odměnit. V pátek ráno probereme přesný plán na neděli, protože v neděli jedeme na oslavu narozenin a já tam pít nebudu a nechci. Mám to o kousek těžší v tom, že o tomhle mém problému a boji nikdo z mé rodiny a mých blízkých neví. Vííte to jenom vy tady, takže jsem na ten boj sama a chci ho zvládnout. ;)

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlik - 20/01/2010 20:26

v nedeli na vas Hani budu cely den myslet takze v tom sama nebudete.dejte vedet jak jste to zvladla.tfuj tfuj tfuj.

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 20/01/2010 20:47

ivliku, díky, budu se snažit, přesvědčím manžela, že budu řídit, ať pije on. Budou na mě všichni koukat s nepochopením, proč nechci pít, protože jsme na podobných akcích vždycky všichni popíjeli. Ale vládnu to. Manžel o ničem neví, nebo já si alespoň myslím, že neví, jestli ví, tak o tom nemluvíme. Mám pocit, že mě poslední dobou zkouší. Dneska dostal v práci metaxu, dal si panáka, protože ho tlačil žaludek. Já

ale tohle pití nikdy nepila, takže metaxa může být rozdělaná v lednici a nevadí mě.

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Alfons - 23/01/2010 20:37

Za marný pokus dáš jen promarněný čas. Vyzkoušené na vlastní kůži. Ale lze hodnotit snahu. Chvíli to trvá než člověk pozná že to sám nezvládne. Mezi tím ztratí čas, může si nadělat v okolí problémy a ničit si zdraví pitím. Ale nevzdávat to !!! Pokusy opakovat!!!! Že to sám člověk nezvládne není důkaz slabosti člověka, ale důkaz síly alkoholu.

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlik - 23/01/2010 20:52

Alfonzi samozřejmě ze mas opet krutou pravdu(taky to mam vyzkouseny/,ale na to si musi prijít kazdej sam.jenze clovek je tvor neduverivy/jak v cem/a je potreba aby napred zkusal vsechno nez nakonec zkusi to cem/ se nejvic brnil. odrikanyho chleba nejvetsi krajic ,kazdy pokus dobry pokus,nic se nedeje nahodou.

=====

Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Jindra - 25/01/2010 17:01

Přidáno Alfonsovi.Když čtu vaše příspěvky,(nezlobte se)připadá mi,že alkohol je váš dobrý nástroj přemýšlet.Nejpreve jste psal o tom,jak jste vyléčený a jak abstinujete a rozdával jste určité a nepochybně rozumné rady.Potom jste začal varovat před vánočním cukrovím a před velikou hladinou cukru v krvi.Můžete mi napsat,jak vůbec trávíte svůj volný čas?Mně připadá,že po práci (pokud pracujete)čtete knihy o tom,jak nejlépe zajistit svoji bezpečnost-aby jste neonemocněl a druhý den jdete k lékaři ,změřit si svůj tlak a nebo zjistit si, kolik máte cukru v krvi?Nezlobte se na mě,ale mám z těch vašich příspěvků pocit,že vy máte především strach sám o sebe.V příštím příspěvku se od vás se dozvíme,že jist maso je hřích?A že se nám může stát,že budeme mít(vás se to samodzřejmě netýká),zvýšenou hladinu cholestolu?A co je ještě všechno nesprávné?Nemáme dávat krev?Nebo jak nás povedete někam jinam za správnou cestou?Ale vaše příspěvky určitě nikoho nevedou nikam špatným směrem k nápravě-jen se trochu méně chvalte a více přemýšlejte.

=====

Re: Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Dáša - 06/02/2010 22:00

Jsem tu dnes poprvé.Děkuji panu Alfonsovi za příspěvky, které mě velmi kladně oslovily! Jsem

"kvartální" alkoholička, která se po léta zuby nehty bránila ústavní protialkoholní léčbě. Neustále jsem si zdůvodňovala, že přece nemohu na tak "dlouhou" dobu léčení opustit můj prodejní stánek. Konečně jsem dospěla k názoru, že ta doba pro mne bude naopak znamenat do budoucna obrovský přínos! Dnes se moc těším na nástup do LNN Nechanice. Děkuji.

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlik - 06/02/2010 22:35

Dáši, držím pěsti, co pěsti celou ruku a ozvěte se uteče to jak voda, co jsou 3 měsíce proti celému životu

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Dáša - 06/02/2010 22:56

Moc děkuji za psychickou podporu. Střídají se u mě období naprosto "pohodová" jak v práci tak v soukromí - mám spousty zájmů, koníčků, aktivit - aerobní sporty, turistika, plavání, cizí jazyky atd... - vydržím "nepít" po dobu 2, 3, 6 měsíců, najednou přijde "zkrat" a jedu v tahu několik dní. Psychicky i fyzicky mě toto ničí. Těším se, že ve spolupráci s psychoterapeuty i ostatními pacientkami snad přijdu konečně k jádru problému - PROČ zvládám po dobu několika měsíců abstinovat a pak najednou "kiksnu". :woohoo:

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlik - 07/02/2010 10:43

já byla hladinkář, nevím co je horší, ale na tom nesejde. Věřím že tam odpověď na svojí otázku najdeš a hlavně budeš vědět jak to řešit v případě dalšího nutkání. pracuj tam na sobě to je nejdůležitější, všechno ostatní hod za hlavu/stánek a pod.. jádro pudla je vždycky v nás a hlavní je uzdravit se.

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Květa - 07/02/2010 12:03

Pro Ivliku,

chtěla bych vám napsat, že již delší dobu obdivuji vaše věcné a povzbudivé reakce pro druhé. Váš přístup se mě moc líbí a jste tu hodně platná.

PS. Přeju Vám v životě hodně podařených věcí a radost z toho.

Květa

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Květa - 07/02/2010 12:19

Milá Dášo,

v LNN Nechanicích s klienty spolupracuje psycholog Cyril Martínek. Když píše spolupracuje, tak to myslím doslovně, protože můj syn to zažil na vlastní kůži. Fakt to je dobrý chlap.

Hodně se v Nechanicích věnují jednotlivým druhům závislostí a různosti způsobů jejich ukončení programu. Potvrzují taky významný vztah mezi abstinencí a následným doléčováním.

PS. Pan Alfons mě tady tak trochu chybí, on VŽDY vystřelí, ale je to asi NĚKDY potřeba.

Květa

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 07/02/2010 13:02

Dášo, Nechanicema 2x prošla moje kamarádka, bohužel bezúspěšně :(Věřím, že je víc kladných případů.

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlík - 07/02/2010 21:36

Květuš děkuju za vaše hezká slova prošla jsem si tím vším 2* a není to tak dlouho. 1. března to bude přesně rok co jsem vyšla z léčebny v Bohnicích Byla a stále jsem plná odhodlání, bohužel jsem na to sama ne že by mě rodina nepodporovala, ale oni neví a nemůžou ani vědět jak se alkoholik cítí. Myslí si, že v léčbě vše vyřešili a já je ani nechci zatěžovat už jsem se jich natrápila dost, takže vím jak je důležitý si aspoň s někým kdo ví si psát a povzbudivá slova jsou velkou motivací. Je mi líto těch kdo do toho spadli a nic s tím nedělají. Život je tak krásnej bez pití.

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 07/02/2010 21:41

Ivlíku, jsi dobrá, máš za sebou léčení a úspěšně. Píšeš, že rodina o tvém problému ví ale neumí ti pomoci, protože neví jak se cítíš? Je to lepší tak nebo, že moje rodina neví nic? Máš manžela a děti, co tě trápí? :(

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlík - 07/02/2010 22:02

myslím si,že je lepší když to ví,mám manžela 28let jednoho a 2 dospělý holky.ted už mě netrápí nic ale když jsem vyšla z léčebny nebylo to jednoduchý,musela jsem fungovat a nešlo to, do všeho jsem se musela nutit.chybělo mě sebevědomí,myšlenky mě táhly k alkoholu,ale věděla jsem že to nechci, velký depky a nucený chování mě už unavovaly.chodila jsem na doléčování to je moc důležitý a postupně se to upravovalo a ted jsem ve fazi kdy jak se říká na co sáhnu podaří se.proto vím že začátky jsou moc těžký a právě proto do toho spoustu alkoholiku spadne znovu nevydržejí ten nápor na psychiku.kdo to překoná vyhraje.dnes mužu říct že se cítím jako vítěz.

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlik - 07/02/2010 22:32

ještě jsem chtěla dodat.Když jsem vyšla z léčebny a věděla jsem že nechci pít,musela jsem zákonitě změnit svůj životní styl no a když člověk nějak žije x let a jak se říká ohýbej strom dokud je mladý.v mém případě už praskali větve.proto to bylo asi těžší,a proto se mnohým asi nechce,muselo to ale být a bolelo to.kořeny se ne a ne chytit.jak se chytly šlo to snadněji.

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 08/02/2010 07:40

Ivliku, jdi fakt vítěz, jsi dobrá. Většinu z nás tady hravě strčíš do kapsy. Já jsem 8 let vdaná podruhé a změnil se mě tím život o 360°. Do té doby jsem si života vážně užíval naplno, ani nevím jakým zázrakem jsem vychovala holky. Starší studovala vejšku, mladší to po roce vzdala. Ted' jsem vzorná manželka, dcery jsou samostatné a zabezpečené a já toho na řešení vlastně ani moc nemám (když pomenu to, že jsem se nemohla s odchodem holek smířit). Dělán si co mě baví, manžel by mě snesl modré z nebe. No a jak jsem dopadla.... Říjen a listopad jsem nepila vůbec, v prosinci jsem zkoušela to příležitostné pití na návštěvě 2 - 4 dcl a víc nic a šlo to. To byla jenom taková zvědavost. Od ledna nepiju, alkohol mě nechybí tak, že by mě to komplikovalo život. Nejsem úplně přesvědčená o tom, že chci být doživotní abstinents, ale kdo ví, třeba dojdou k jinému závěru.

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlik - 08/02/2010 15:25

Hani nikdy jsem nepředpokládala,že budu muset do smrti abstinovat,proto ta druhá lečba,myslela jsem si že to vožulim,ale mozek se nedal,pamatoval si mizera.Tak jsem do něj tak dlouho hustila že mi to nevadí,že alkohol k životu nepotřebuju až mi to uvěřil a mám od chutí pokoj.S chlastem jsem zápasila a přece ho nenechám vyhrát.

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 09/02/2010 07:08

Ivliku, je to stejně hrozná představa, že se člověk musí zavázat k doživotní abstinenci, protože by pití jinak neukočíroval, že nemáš tu moc ovládat vlastní mozek. Nemám ráda, když jsem na někom nebo na něčem závislá, když někdo rozhoduje za mě. Tenhle pocit mě asi vyděsil nejvíc u pití. Hrozně nerada létám, protože v tu chvíli jsi odkázaná na pilota a nemůžeš tam zatáhnout za ruční brzdu :angry: Tak mě napadá, že ty svoje zásady budu muset probrat s psychoterapeutkou.

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil ivlik - 09/02/2010 20:16

Pro Jindru.Psal jste tu nedávno,že 2.2,jste objednán do AT.Byl jste a jak pokračujete?A vůbec sleduju,že se chlapi odmlčeli.Jste tam nebo dáváte přednost skleničce?

=====

Re: Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil hana - 09/02/2010 20:26

Ivliku a ostatní milé dámy, všimly jste si, že nám odtud tak nějak vymyzeli pánové? Udělaly jsme snad něco špatně? Nebo už v českých luzích a hájích bojují s alkoholem jenom ženský? Aby nám to tady pan doktor nemusel změnit z alkoholika na alkoholičky :laugh: :laugh: :laugh:

=====

Re: Re:Základ úspěchu - přiznat si problém, nesvádět vinu

Vložil Edin - 23/10/2010 09:59

Monika Plocová už v Almě femině není. Odešla i když je zakladatelkou.Nevím přesně důvod, ale šla za svým. Muselo jí to tam pěkně otrávit, jak znám moniku, když se rozhodla odejít. Monika byla sluníčkem a motorem Almy. Skupiny teď vede ředitelka. Skupiny s ředitelkou Zuzanou nikdy za moc nestály a jsou o ničem. Hodně nás odešlo k Monice na nové působiště a radši si terapii platí. Monika má novinky na svých stránkách www.mplocova.estranky.cz. Almu už nedoporučuju.. E

=====