

Jak mi pomohl TGM

Vložil Pepa - 10/06/2014 17:09

Chtěl bych se s vámi podělit o můj příběh, jak jsem to měl s alkoholem. Pomůže to mě, protože se z toho zase vykecám a myslím, že to může být i trochu návod a trochu varování pro ostatní.

Je mi 43 let a popíjel jsem dřív alkohol, jako většina přátel, ale někdy i víc. Asi víte, o čem mluvím. To bylo od 20ti do 33ti let. Prostě jsem si užíval života. Často to bylo do "mrtva", ale ráno jsem vstal a šel normálně do práce. Bylo tak nějak pořád mnoho let veselo. Nepil jsem každý den, ale často víkendy byly "moje"...

Pak ale nastal opravdu velký zvrat a šlo to se mnou z kopce. To mi bylo 32.

Rozchod z přítelkyní, nucený odchod z práce a právě započatá rekonstrukce bytu. Vše přišlo v jednom týdnu.

Byl to opravdu velký kopanec do hlavy a já jsem to řešil tak, že jsem nechal dělníky pracovat doma a šel jsem na pivo. Tvrdý ani víno jsem prakticky nepil.

Rekonstrukce se bohužel protáhla na 5-6 týdnů a já tyto týdny doslova prochlastal od rána do večera. V 09:00 jsem klepal na dveře hospody a končil, až když hodili hadr na pípu. Každý den to tak bylo...

Byt se podařilo udělat pěkně, ale já jsem mlátil hlavou do zdi, protože jsem musel bojovat s chlastem. Ani jsem z bytu neměl radost.

Dostával jsem se do situace, že jsem nespál. Ráno mi bylo do breku, když jsem se podíval do zrcadla, ale nešlo to nijak změnit. Klepal jsem se od rána do prvního piva na stole. Chtěl jsem si jít hledat práci, ale za hodinu už jsem seděl v nejbližší hospodě a byl jsem tam až do večera. Dostal jsem prášky na spaní, ale ani ty mne neuspaly. A to jsem polkl celý, místo půlky, jak mi bylo striktně doporučeno (prý to je silný driják).

Bylo mi hrozně každý den a potřeboval jsem nějakou pomoc od přátel. To bylo ale všechno špatně.

Pomoc mi nabízeli u piva v hospodě. Jen mne vyslechli, tak řekli, že to bude dobrý... no toto bylo velké ponaučení, stran přátel. Ano, chyba byla hlavně ve mně. Víím to a nikoho neviním. Bohužel i můj otec, kterého jsem do Prahy pozval a problém mu vysvětlil mi navrhl jít na pivo a vše probrat. (chyba). Měl jsem pocit, že to ani nechtěl slyšet.

Tohle všechno trvalo 4 měsíce.

Protože jsem cvičil jógu pár roku před těmito problémy, tak jsem si vzpomněl na p Nešpora, ke kterému jsem chodil na jógové semináře.

Napsal jsem mu email a vylíčil problémy. Byl tak hodný, že mi ihned napsal zpět a navrhl schůzku u něj v Bohnicích.

Chtěl jsem to ale zkusit sám a navrhl jsem odjezd z Prahy na druhou stranu republiky s tím, že nebudu pít celý týden. Jen procházky a přemýšlení, co jsem všechno udělal špatně. Pan Nešpoř souhlasil a odpovídal na emaily, které jsem mu skoro každý den psal. O tom, jak se cítím, o tom světýlku na konci tunelu, jak je mi šoufl, jak zakopávám na rovném chodníku, jak mám divný pocit z kolemjdoucích a že jsem blbec atd....

Já si pořád říkal, že toto ještě není stav, že bych byl alkoholik. Nebo už ano? Dodnes to nevím.

Dovolte mi pokračovat....

Po této léčebné kůře jsem začal žít opět normálně. Podařilo se to. Nová práce a vše bylo jako dřív. Mnoho let uběhlo, já se oženil, velmi šťastně a máme kupu dětí. Pivo jsem pil dál, ale už s rozumem, ikdyž ?!

Pokud žena odjela s dětmi na víkend pryč, tak jsem také dokázal propít víkend. A v pondělí jsem se cítil hrozně.

Asi tam někde ve mně uvnitř zůstala "ta doba", kdy jsem pil moc a nezvládal to.

A proč zmiňuji Masaryka v mém psaní.

V roce 2012 v září, to vypukla alkoholová tragédie, jsem v neděli poslouchal v radiu p. Nešpora, jak hovoří o naší společnosti a její lásce k alkoholu. Dost mne to dostalo. V rozhovoru ovšem zmínil Masaryka. Uvědomil jsem si, jak lidé prahnou po alkoholu, jak se o tom všude hovoří, jak lidé zmiňují alkohol ve všech pádech. Jak jim to chybí a že vlastně prožívají osobní tragédii, protože se nemohou nikde napít. Ani na vlastní svatbě. Připadalo mi, že po chodníku chodí lahve alkoholu, místo lidí.

Zde to je a toto mi ukázalo směr kudy jít.

http://www.phil.muni.cz/fil/blok/katedrovy_kost_2004/pavlincova.html

Tento článek jsem přečetl v tu neděli asi 100 krát a rozhodl jsem se přestat pít alkohol. Žádný alkohol a to hned.

Prostě, ze dne na den, nebo vlastně z minuty na minutu. Seděl jsem v autě na parkovišti a přemýšlel. Rozhodnutí jsem učinil a začal jednat. Napsal jsem o mém rozhodnutí p. Nešporovi a i s poděkování za pomoc v letech minulých a za rozhovor v radiu. Pan Nešpor mne pozval do Bohnic, abych se zúčastnil sezení AA. Byl jsem tam a nikdy na to nezapomenu.

Jenže ouvej.

Prvních pár dní jsem měl takový divný pocit, jako před léty, když mi p. Nešpor pomáhal. Bylo mi divně, klepal jsem se a chtěl jsem jít na pivo. Dokonce jsem si říkal, že je to blbost, co jsem se rozhodl udělat (nepít alkohol). Že by mi ten alkohol nechtěl dát pokoj? Řekl jsem si, že to je o důvod víc nepít žádný alkohol a vydržel jsem to. Už to budou skoro dva roky a já jsem naprosto v pohodě. (Ale nikdy neříkej nikdy)

Vůbec to pít nepotřebuji. Zhubnul jsem 10kg a jsem na normální váze. Cítím se opravdu skvěle. Do hospody nechodím. Hraju si víc s dětma. Občas jsem si koupil nealkoholické pivo, nebo nealko víno, ale to už teď dlouho nekupujeme. Nemám na to ani chuť. Jediný problém, který stále mám je ten, že musím neustále někomu vysvětlovat, že nepiju alkohol.

Často se dívám na tyto webové stránky a čtu si vaše příběhy. Držím vám všem palce.

Tento dopis, co jsem napsal, jsem plánoval dlouho. Je fakt, že to pomáhá hlavně mě, ale snad si z toho někdo vezme ponaučení.

Nevím, jestli je to vlastně zajímavě napsané, protože nejsem dobrý písmák. Třeba ano...

Všechny zdravím

Pepa

P.S. Masaryka jsem ve stejném rozhodnutí předběhl o 5 let. :-)) a já u toho rozhodnutí také zůstanu.

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Jiří - 10/06/2014 17:36

Napsané to moc dobře není, ale budiž, vypovídal ses. Pokud ti to pomohlo na strastiplné cestě abstinenta, pak sláva. Jinak, mým vzorem je spíš živočišný Churchill, než suchar Masaryk. Zachránil Británii před Hitlerem, vychlastal flašky whisky denně, (možná i víc) vykouril x doutníků... dožil se 91 let. :)

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Liba - 10/06/2014 19:15

Pepo, díky.Jen doporučuji občas na AA zajít, jen tak, proč, poznáš sám, udělej si áčkové Kroky.Pan primář je moc hodný, věnoval se ti navíc, mimo pracovní dobu, radí závislákům srdcem, pomáhá, kde se dá.Ještě, že ho tu máme, nebere svou práci jako kšeft.

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Pepa - 10/06/2014 19:27

Libo

já se tam v AA ještě určitě ukážu. Bylo to pro mne velmi důležité. Už jen pozdravit pana doktora. Pomohl mi dostat se z velký problémů a hodně si ho za to vážím.

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Ja - 10/06/2014 19:35

Jiří napsal:

... mým vzorem je spíš živočišný Churchill... vychlastal flašky whisky denně, (možná i víc) vykouril x doutníků... dožil se 91 let. :)

Jiří,

uniklo Ti,že sir W.Ch. chl'astal v trojke:

s Parkinsonom a s Alzheimerom.(poznáš tých dvoch?)

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Jiří - 10/06/2014 20:19

Sleduju, že ty ses do mě musel přímo zamilovat, Ja. Reaguješ prakticky na každý můj příspěvek. Kdybych napsal, že dnes bylo horko, jistě bys to okomentoval. To není jen tak... Nezdá se ti o mně? Ale bacha, nemáš šanci, já jsem na holky. :laugh:

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Pepa - 10/06/2014 20:29

Jiří

můžete mi udělat laskavost prosím? Nepište do tohoto vlákna. Děkuji. Pepa

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Jana Mertosová - 10/06/2014 21:50

Ahoj Pepo. Že jsi alkoholik, to jsi přijal. Je to fajn, že jsi našel odvahu hledat pomoc, stejně jako sem napsat. Souhlasím s Libou. Hledej společnost stejně založených lidí. Alkoholismus je velice zášklivý. Když jsem se s ním potýkala sama? Nikdy mi to dlouho nevydrželo. Dokázala jsem ukecat sama sebe, dokázala jsem se pro něco vytočit, dokázala podcenit tuto nemoc, dokázala jsem na ni zapomenout a podobně. Pokaždé ta mrcha jako by číhala na mé oslabení, slabou chvíli a bylo zaděláno na průšvih. Popřemýšlej o tom. Život za to stojí - prožít ho a vychutnávat tak, jak jsi dříve vychutnával účinky alkoholu.

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Liba - 11/06/2014 05:02

Pepo, áčka jsou takové doléčování, tak doufám zajdeš, panu Nešporovi klidně poděkuj hned, určitě ho to potěší, mail máš, ne?

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Ja - 11/06/2014 07:58

Jiří napsal:

... ty ses do mě musel přímo zamilovat... bacha, nemáš šanci, já jsem na holky. :laugh:

Jiří,
počůvni Pepa a rešpektuj ho! - je to jeho vlákno!

Založ si vlastní:

- chválénkárske a homofóbné. Pre zákerných narcisov ako si sám.

Info pre Tvoj HW:

"Nie som homo ani metro-sexuál. Žijem triezvo a skromne.

Vychvaľovať/Chlubit som sa ešte nestihol naučiť - ani mi to nechýba."

Pepo/Jozef,

ospravedlň ma, že to píšem sem - do Tvojho vlákna ale asi to tu patrí.

Ďakujem!

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Pepa - 11/06/2014 09:02

Ja

To je v pořádku, že si to napsal. Já respektuji názor každého, jen to má taky někdy své meze.

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Liba - 11/06/2014 14:52

Už má být bloklý, dá pokoj?

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Jana Mertosová - 11/06/2014 20:10

Mně to trvalo dost dlouho, ale poučila jsem se a odmítla na Jirku reagovat.

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Stopka - 02/03/2015 13:14

Pepo,

velice zajímavý link, jsem ani nevěděla, že měl T.G.M takový yhraněný názor na alkohol, že alkoholu neholdoval, to jsem věděla, ale že to bylo až tak. Ze zájmem jsem si to přečetla, díky za odkaz.

Přeji hezký den a mmch jak se daří abstinovat?

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Stopka - 02/03/2015 13:17

Oprava-vyhraněný, nedoklikla jsem v ;)

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Kira - 02/03/2015 18:36

Stopka napsal:

Pepo,

velice zajímavý link, jsem ani nevěděla, že měl T.G.M takový yhraněný názor na alkohol, že alkoholu neholdoval, to jsem věděla, ale že to bylo až tak. Ze zájmem jsem si to přečetla, díky za odkaz.

Přeji hezký den a mmch jak se daří abstinovat?

Dik Stopka, ze si vytiahla tuto starsiu temu. Tiez som si ten clanok so zaujmom precitala, je velmi zaujimavy a hlavne motivacny.

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Stopka - 03/03/2015 08:20

Kiro,

jsem ráda, že ještě další osloví TGM s jeho pohledem na chlast.

Někde jsi se mně ptala, jak mi jdou kila dolů, ale já už to nedohledala, takže si dovolím odpovědět zde.

Děkuji za optání a jdou dolů. Prostě abstinence mi sluší.

Malý postřeh z víkendu-koupila jsem nám na večer pomelo, místo kdysi klasické sedmičky u sobotního večera. manžel se smál na můj spontánní výrok, který byl: A mám ho dát vychladit, nebo si to pomelo sníme s pokojou teplotou. Prostě jak s vínem)))

Přeji krásné dny.

=====

Re: Jak mi pomohl TGM

Vložil Pepa - 12/03/2015 14:39

Zdravím Vás všechny.

Dlouho jsem se sem na www nepodíval. Ladislavův příběh jsem si přečetl a držím mu palec.

Jak mi jde abstinence?

Pořád nepiju alkohol a už to bude 2 a půl roku co jsem přestal.

Pořád mi ten alkohol nechybí a věřím, že to tak zůstane. Už ani nemusím lidem vysvětlovat proč nepiju alkohol. A myslím že i někteří známí omezili dost pití.

P Nešpor mi doporučil návštěvu AA a tak se tam půjdu dnes asi podívat.

Článek o Masarykovi stále čtu a budu číst ještě dlouho.

=====