

alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Týnka - 22/09/2011 09:11

Dobrý den všem, kteří čtou toto fórum.

Chtěla bych přidat taky svou osobní zkušenost s alkoholem a doufám že to třeba někomu pomůže v tom, aby své problémy touto drogou neřešil.

Jsem taková normální ženská se dvěma úžasnými dětma, které moc miluji a které si taky už kvůli mě prošly smutným obdobím.

Jsem vdaná, manžel je přesně takový ten autoritativní typ, který musí mít vždy a ve všem pravdu. Já jsem to snášela a fungovala asi 13 let, ale pak se ve mě něco zlomilo, chtěla jsem spoustu věcí dělat jinak než on, ale nedokázala jsem mu to říct, nechtěla jsem se s ním hádat kvůli dětem, byla jsem bezradná a mou chytrou hlavičku nenapadlo nic lepšího než si koupit flašku (vždyť tak to přece pokaždé řešil můj otec a vše mu procházelo - mimochodem už se upil k smrti).

Zjistila jsem že když se opiju aspoň na chvíli zapomenu na své starosti, ale druhý den mi vždy bylo tak zle, že jsem si přísahala že už nikdy pít nebudu. Pokaždé jsm to porušila, začala pít čím dál více a čím víc jsem pila tím větší jsem měla deprese a úzkosti... byl to začarovaný kruh a já z něj nakonec nedokázala vystoupit. Nastaly problémy v práci, doma (samozřejmě vždy děti poznaly když jsem byla opilá a začaly mi to vyčítat), prostě všude. Mám práci kde musím rozhodovat o hodně důležitých věcech, začala jsem na všechno kašlat, věděla jsem že to není správně, že jsem nešťastná a že nevím jak dál.

Píšu to vše stručně, protože kdybych měla vypočítat a vypsát všechny své průsery a pohromy které jsem chlastem sobě a svému okolí způsobila, tak by to byl hotový hororový román.

V posledních 2 letech to šlo se mnou z kopce pěkně šupem. Bouračka autem pod vlivem alkoholu (vždy jsem odsuzovala lidi kteří jezdí opilí), noc na záchytce, následné trestní obvinění a soud, strašně jsem se za sebe styděla a nepoučitelně jsem pořád chlastala, což ve finále vyústilo v pokus o sebevraždu.

Skončila jsem v psychiatrické léčebně, byl to šok když jsem se probírala, po vystřízlivění mi bylo tak strašně jako snad nikdy předtím. Ty týdny co jsem tam strávila byly dost drsné, pohovory s psychiatry, s psychology, 2x týdně skupiny (ty příběhy co jsem tam slyšela jsem vždy obrečela, ale kupodivu mě to vždynakoplo, ono když člověk slyší jaké mají starosti a problémy druzí, tak ty jeho se mu pak nezdají tak strašné). Domů jsem odcházela s diagnózou " deprese a úzkost". Naštěstí dle testů, odběrů z krve mi nezjistili že bych byla alkoholička, ale důsledně mi bylo nařízeno NEPÍT.

Začala jsem docházet na psychoterapie, které mi moc pomohly, otevřely se mi oči, přišla jsem si na spoustu věcí a jsem za to vděčná i když to nebylo jednoduché. Musela jsem se vrátit do dětství znovu si prožít ty roky které jsem musela zažívat s otcem alkoholikem, nabřečela jsem se teda dosti, chtěla jsem to i vzdát, ale dneska jsem šťastná že jsem to podstoupila. Je za mě konečně sebevědomá žena, která má poprvé v životě svůj názor na spoustu věcí a je to opravdu krásné, pro někoho naprosto přirozená věc, ale pro mě věc nová.

Proč to všechno píšu??? Třeba si někdo kdo si mě přečte a třeba měl nebo má podobný problém uvědomí že CHLASTEM SE OPRAVDU PROBLÉMY NEŘEŠÍ !!!! Já jsem musela padnout na "hubu" abych si to uvědomila.

Hezký den

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil petrata - 22/09/2011 09:31

tyngo moc dekuju, je to silny pribeh a ano, ano, ano...jsi skvela a drzim palce na ceste strizlive..dekuju za uprimnost..ta je taky dulezita...ony ty pribehy casto podobne..tatinek chlasta, autoritativni manzel a

tak..clovek se tak musi srovnat sam se sebou a svymi demony, jina cesta neni..
ale pak to stojí za to, díky zeno.. jsem zvedava co na to marketka...marky? co?

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Týnka - 22/09/2011 09:38

Jo, jo byla to docela síla, člověk až když padne tzv. "na hubu" dostane pořádnou lekci a nepřeju to vážně nikomu...třeba budu ponaučení pro některé B) . Mi to procitnutí stačilo na to, abych s chlastem sekla ze dne na den.

Vím že život není peříčko a přináší spoustu starostí, ale věřte že se STRÍZLIVOU HLAVOU se všechno daří zvládat lépe :)

Pěkný den.

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Marketa - 25/09/2011 17:31

Zdraim Tynko, Peto, dekuju za velmi inspirativni pribeh, nastesti s dobrym koncem. Cim vice se tu clovek dovida, kam az cloveka muze alkohol ztahnout, tim vetsi strach z teto drogy zacina mit-alespon ja. Coz je super, netusila jsem , jak az je to silna droga, dokud jsem neprisla na tyto stranky a cim vetsi strach z nej budu mit, tim lip. Za tech par tydnu , co sem chodim jsem si uvedomila, ze jsem take alkoholicka a to ne proto, ze bych musela pit denne nebo se pokazde opijet, ale proto, ze piju ikdyz jsem se rozhodla prestat. Ted uz vim, ze kdyz to neutnu ted, budu tu za par let psat uplne stejny pribeh, jako Ty a mozna i s horsim koncem. Diky tedy i Tobe za dalsi odtsrasujici priklad, ktery mi a nejen me doufam pomuze na abstinenci ceste. Ve stredu jdu poprve do AA, tak mi drzte palce, stejne tak jako drzim ja vam vsem statecnym a odhodlanym zenam, hokam, chlapum. Drzme se!!!!paa hezky zbytek nedele, Marky

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Týnka - 26/09/2011 08:55

Ahoj Marky, :)

vlastně ani nevím kolik máš let, ani jestli máš děti, ale je moc dobře že s pitím chceš něco dělat. Já na tyhle stránky narazila až po opakované léčbě, poprvé jsem to nezvládla, do 14ti dnů jsem byla v léčebně znovu ažto mi otevřelo oči. Neměla jsem se bohužel o koho opřít, plácala jsem se ve svých problémech sama... bylo to fakt šílené. Je mi skoro až líto když čtu zdejší příběhy že jsem nevěděla že takové podobné problémy jako mám já má i spousta jiných lidí. Ale co už, každý to máme nějak v životě nastavené a mi bylo souzeno si na to dno trochu sáhnout.

Mi alkoholismus diagnostikován nebyl, ale vím že když začnu znovu pít, tak spadnu ještě více na dno a věřím tomu že alkoholikem se může stát KAŽDÝ i když to nemá v genech.(mi se sice můj otec upil k smrti, ale byl to můj nevlastní otec).

Jinak jsem ze "slušné" rodiny, kde bohužel do dneška podporu nemám, nechápou nebo nechtějí chápat, ani manžel, ani zbytek rodiny (tím nemyslím své děti), své problémy řeším se svým psychologem a svou

psychiatrickou, jsou to super lidi a mám je ráda. Musím brát antidepresiva, ale pomáhají mi. Studuju druhým rokem VŠ, se spec. psychologie, MOC mě to baví, našla jsem se v tom, svou cestičku životem si prošlapávám sama a na nic a nikoho se nespolehám. V mém životě platí výstižné heslo - "Co tě nezabije, to tě posílí".

Moc ti fandím, i když tě vůbec neznám a na AA určitě jdi, slyšela jsem o tom samá pozitiva, ale já tu zkušenost zatím nemám, takže radit v tomhle nemůžu.

Život se dá opravdu krásně žít i bez chlastu, to ráno když se člověk probudí a nemá kocovinu - je to snad jeden z nejhezčích pocitů, které znám :silly:

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Týnka - 26/09/2011 09:00

Ještě jsem chtěla jednu "perličku" na závěr. Překvapilo mě, kolik psychiatrů a i psychologů si čte toto fórum. Říkám si proč ??? Snad aby svým pacientům více rozuměli....??? B) Nevím.

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Marketa - 26/09/2011 10:01

Aho Týnko, je mi 34 a mám doma 15ti měsíčního spuntáka - ten je hlavní důvod, proč nechci pít. Vim, lidé tu píšou, že by to měl člověk dělat hlavně kvůli sobě, ale já jsem se sama sobě asi ještě málo zhnusila a málo padla na hubu, jak se říká. Navíc když jsme se rozhodli pro miminko, přestali jsme oba kouřit a já pít omezila na minimum a v těhotenství jsem si nedala jediný doušek - naprosto bez problému. Tak jsem se tak chlácholila, že přeci nemuzu být alkoholik, když musím rok nepít a nemít s tím sebemenší problém. Pravda je ta, že mám neuvěřitelně stěti, že mám tak skvěle zazemí - báječného manžela a synka, pro kterého bych dala život. Vim, že kdybych o ně přišla, dopadla bych hodně, opravdu hodně špatně. Neumím si představit Tve dětství s tatou alkoholikem a není se čemu divit, že jako důsledek jsi si pak našel chlápka, co Te opět nicil a Ty jsi hledala sebevedomi a zapíjela smutek alkoholem. Je krásný pak čist, jak se člověk nakonec dokáže postavit na vlastní nohy, dokonce dal studovat - až mi slzicka ukapla, moc Ti fandím!!! Když jsem tak patrала nad důvodem mého pití, bylo to určitě taky - pozvednout sebevedomi, být lepší v posteli, být zábavnější, oblíbenější. Jenže to fungovalo pár let a pak to spíš způsobilo opak... :-(. Dnes mi sebevedomi nechybí a před svým manželem a dítětem si nemusím na nic hrát a být sama sebou, ale zjistila jsem, že jsem přeci jen zaslala s alkoholem moc daleko. Nejde mi to přestat plně. Skončila jsem na nose výročí svatby - teda myslela si, že skončila úplně, ale mezi tím jsem si již několikrát byla koupit 2 piva nebo sedmickou vína. Prostě me tam ty nohy donesly a má pevná vůle a přesvědčení nezmožily nic :-(. To mě přesvědčilo, že mám problém, a proto jdu do těch AA. Tak ať se nám dari!!! Pa Marky

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Týnka - 26/09/2011 10:28

Díky :) Skvělého manžela kterého máš ti OPRAVDU přeji a tiše "závidím". Já jsem měla dosti divoké

mládí :silly: nadělala jsem se teda dost průserů a kravin a když se najednou objevil pan dokonalý (můj manžel), zcela bez poskvrnky a slušný, tak jsem si ho na nátlak rodiny vzala a fungovala jak manžilek poručel :dry: Tohle byla první blbost kterou jsem udělala, ale už to nezměním... mám s ním 2 báječné děti a kvůli nim s ním zůstávám i nadále, ale žiju si svůj život po svém... aproto si myslím že mít vedle sebe skvělého chlapa kterého máš a miluješ, stojí za to PŘESTAT PÍT... :laugh:
Když tak po sobě čtu co píšu - jsem fakt "chytrá jak rádio" :silly: :laugh: ;)

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Liba - 26/09/2011 13:25

Právě jsem četla toto:Střízlivost Ti dá to, co Ti alkohol jen slibuje!-Výstižné.

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Týnka - 26/09/2011 13:33

Svatá pravda pravdoucí B)

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Týnka - 30/09/2011 23:07

ahoj Markét... neozýváš se...jak bylo v AA ??? Byla jsi tam ???
Napiš, myslím na tebe...dej o sobě vědět :(:)

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Dušan - 30/09/2011 23:47

z krvných testov a vyšetrení sa dajú zistiť len následky ktoré napáchal alkohol na jednotlivých orgánoch ľudského tela, a nie či ste závislá od alkoholu, Závislý človek má psychické a fyzické problémy, /fyzické Vás našťastie asi obišli/, ale hlavne má rodinné a pracovné problémy.

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Liba - 01/10/2011 04:08

Týnko, kéž by to četli, tady se dozví ti lékaři víc, než ve škole. A Marky, jak bylo na AA? Dušane, o to víc je alkoholismus zrádnější, psychické potíže nejsou vidět, nikdo nám nevěří, ty fyzické, to už jsme propití moc!

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Marketa - 01/10/2011 21:55

Ahoj Týnko, Petrátka, Libi, Bludicko, Anni, Movo a vůbec všechny úžasné dušičky, které mi za tu chvíli tady pomalu přirůstají k srdci. Chvilu jsem tu nebyla, malej onemocněl a já s ním a bylo nám opravdu zle, ale už je zase dobře. Na AA jsem díky tomu nebyla, ale aspoň jsem si po večerech přečetla knížku 12 kroků - překlad z angličtiny - úžasná věc. Jestli jsem to správně pochopila, měly by se tyto jednotlivé kroky probírat na schůzkách AA?? První týden tam určitě jdu a vůbec se ve mě opět probudila má duchovní stránka - žádný náboženský fanatismus, jen to uvědomnění si, že každý jsme malíčkátý členek jednoho obrovského celku, že každý máme právo být šťastní, v pohodě bez potřeby do sebe vpravovat jed proto, že si nepripadáme dost dobří, krásní, úspěšní, oblíbení či proto, že nám někdo ublížil, když jsem byli ještě děti...

Zítřka odepisu konkrétně - hlavně Tobe Movo - je úžasná císt, jak jsi se postavila na vlastní nohy, píšu ti jak to bylo se mnou a téma AD. Pa pa všem, přeju krásný zbytek sobotního strážlivého večera a hodně sil do zítřka, Marky

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Liba - 02/10/2011 06:41

Kroky AA - nejlepší, co mě v životě potkalo! Měl by je dělat každý člověk. Je to očista duše. Na AA se můžou probírat, opravdu se dělají tak, že si najdeš nějakého déle střízlivého áčkaře, ke kterému máš důvěru, on už kroky má hotové, - dělají se někdy znovu, můžou pořád opakovat, málokdy stihneš vše najednou, je to vlastně práce na celý život - většinou si je píšeš, promýšlíš, pak je spolu probíráte, řešíte. Je to bomba. Pomůžou neskutečně moc. Neumím to popsat, jak se alkoholik změní, lepší, uleví se mu..... znám lékaře, kteří podle nich léčí. No, literatury je už dost, u Vás ještě víc, Modrá kniha je jako základ, plno brožur, Dopis alkoholičce je taky výborný! Mrkni na naše stránky AA.

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Marketa - 02/10/2011 11:01

No mě ty kroky také velice zaujaly. Četla jsem je už před pár lety, ale tenkrát ještě nebyl ten správný čas, aby mi to dalo tolik. Já jsem přesvědčena, že pokud člověk neporozumí, proč se vlastně vydal na tuhle nebezpečnou cestu spolu s alkoholem či jinými drogami a jak Libi píšeš neuzdraví svoji dušičku nemá sanci. Určitě si rada proctu více o to víc, pokud mi to někdo doporučí, že je to dobře. Libusko na jaké stránky AA se má mrknout - jaká je web stránka, prosím? Díky a mějte se krásně, Marky

=====

Re: alkohol - má vlastní zkušenost

Vložil Liba - 02/10/2011 12:54

www.Anonymní Alkoholici.cz, ovšem Dopis alkoholičky už tam není. Ale jistě ho seženeš na skupině.

=====