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 úžasnýma 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 vypsat 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 probrala, 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 diagnozou " 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, nabrečela 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

---

tynko 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 stoji za to, diky 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 STŘÍZLIVOU 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 trošku 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

psychiatričkou, 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 nespoléhám. 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 Tynko,je mi 34 a mam doma 15ti mesicniho spunta-ten je hlavni duvod,proc nechci pit.Vim,lide tu pisi,ze by to mel clovek delat hlavne kvuli sobe,ale ja jsem se sama sobe asi jeste malo zhnusila ci malo padla na hubu,jak se rika.Navic kdyz jsme se rozhodli pro miminko,prestali jsme oba kourit a ja piti omezila na minimum a v tehotenstvi jsem si nedala jediny dousek-naprosto bez problemu.Tak jsem se tak chlacholila,ze preci nemuzu byt alkoholik,kdyz muzu rok nepit a nemit s tim sebemensi problem.Pravda je ta,ze mam neuveritelne stesti,ze mam tak skvele zazemi-bajecneho manzela a synka,pro ktereho bych dala zivot.Vim,ze kdybych o ne prisla,dopadla bych hodne,opravdu hodne spatne.Neumim si predstavit Tve detsvi s tatou alkoholikem a neni se cemu divit,ze jako dusledek jsi si pak nasla chlapa,co Te opet nicil a Ty jsi hledala sebevedomi a zapijela smutek alkoholem.Je krasny pak cist,jak se clovek nakonec dokaze postavit na vlastni nohy,dokonce dal studovat-az mi slzicka ukapla,moc Ti fandim!!Kdyz jsem tak patrala nad duvodem meho piti,bylo to urcite taky-pozvednout sebevedomi,byt lepsi v posteli,byt zabavnejsi,oblibenejsi.Jenze to fungovalo par let a pak to spis zpusobylo opak... :-(.Dnes mi sebevedomi nechybi a pred svym manzelem a ditetem si nemusim na nic hrat a byt sama sebou,ale zjistila jsem,ze jsem preci jen zasla s alkoholem moc daleko.Nejde mi to prestat plne.Skoncila jsem na nase vyroci svatby-teda myslela si ,ze skoncila uplne,ale mezi tim jsem si jiz nekolikrat byla koupit 2 piva nebo sedmicku vina.Proste me tam ty nohy donesly a ma pevna vule a presvedceni nezmohly nic :-(.To me presvedcilo,ze mam problem, a proto jdu do tech AA.Tak at se nm 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 manžílek 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, stojít 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 zisťiť 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 našťasie 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 Tynko,Petratko,Libi,Bludicko,Anni,Movo a vubec vsechny uzasny dusicky,ktere mi za tu chvilku tady pomalu prirustaji k srdci.Chvili jsem tu nebyla,malej onemocnel a ja s nim a bylo nam opravdu zle,ale uz je zas dobre.Na AA jsem diky tomu nebyla ,ale aspon jsem si po vecerech precetla knizku 12 kroku-preklad z anglictiny-uzasna vec.Jestli jsem to spravne pochopila,mely by se tyto jednotlive kroky probirat na na schuzkach AA??Pristi tyden tam urcite jdu a vubec se ve me opet probudila ma duchovni stranka-zadny nabozensky fanatismus,jen to uvedomneni si,ze kazdy jsme malickaty clanecek jednoho obrovskeho celku,ze kazdy mame pravo byt stastni,v pohode bez potreby do sebe vpravovat jed proto,ze si nepripadame dost dobri,krasni,uspesni,oblibeni ci proto,ze nam nekdo ublizil,kdyz jsem byli jeste deti...
Zitra odepisu konkretne -hlavne Tobe Movo-je uzasny cist,jak jsi se postavila na vlastni nohy,pisnu ti jak to bylo se mnou a tema AD.Pa pa vsem,preju krasny zbytek sobotniho strizliveho vecera a hodne sil do zitra,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, zlepší, 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 me ty kroky take velice zaujaly.Cetla jsem je uz pred par lety,ale tenkrat jeste nebyl ten spravny cas,aby mi to dalo tolik.Ja jsem presvedcena,ze pokud clovek neporozumi,proc se vlastne vydal na tuhle nebezpecnou cestu spolu s alkohlem ci jinyma drogama a jak Libi pises neuzdravi svoji dusicku nema sanci.Urcite si rada proctu vice o to vic,pokud mi to nekdo doporuci,ze je to dobre.Libusko na jake stranky AA se mm mrknout-jaka je web stranka,prosim?Diky a mejte se krasne,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.

==========