

Nechci pomáhat

Vložil Simona - 16/08/2017 09:48

Ahoj, je mi 35 let a po 13 ti letech s alkoholikem jsem jak obrněnej transporter. Už mu nechci pomáhat, sama mam dost. Vzhledem k tomu ze nevim, kdy jakou náladu schytmam, zvykla jsem si ze to vždycky zase nějak zvladnu a bude to zase na chvilku dobry... Od urážek typu: ses kráva, neschopna blbka z Moravy, pica co neumí vydělat peníze(on top funkce, ja zdravotní sestra) apod přes poslední akci- ze se na me v noci vymocil. Normalne se na me v noci otočil a pochcal me. Nerikam ze me to nerozhodilo, ale zase jsem to ustala. Od te doby je zase na chvilku klid. Ted když to pisu, uvědomuji si, jak to fakt není v poradku ale nemuzu se hnout. Jsem v tom paralyzovala, neschopna uz cokoliv udělat. Pryc je ta sebevědomá holka. Ono po tolika letech permanentního deptani, moc toho sebevědomí není... Potřebuju poradit co se s tím da dělat... kde me zpátky vrátí sebevědomí, zdravej úsudek a schopnost se rozhodnout? Rodice jsou při me ale čekají co ja, k psychologovi nechci... mam dve deti které zijou v iluzi ze je vse Ok (vse se odehrává v noci a to spi)... nevíte někdo zda není pomoc výhradně ženam takovýchto partnerů? Nejsem v tom určitě sama... pokud by se našla nějaká holka která je na tom podobně, budu rada za zpravu (kavlis@seznam.cz)... díky

=====

Re: Nechci pomáhat

Vložil ben der - 16/08/2017 22:39

Ahoj, jsem chlap ... a s alkem jsem bojoval dost dlouho. A pamatuju si jak jsem se choval k partnerkám, pamatuju si "proč", a nejsem na to hrdý.. První rada zní: odejdi od něj. Není co řešit, prostě odejdi. Nikdy se to nezlepší a tím že s ním zůstaneš mu jen budeš potvrzovat že jeho chování je v pořádku. On se změnit možná může (spíš ne, ale jsem nenapravitelný optimista) ... ale musí pro to mít důvod. Odchod od něj je první krok, co bude dál řeš pak. A to ti píšu upřímně, jako někdo, kdo do hlavy "tvého alkoholika" vidí protože si to sám prožil. Dokud nepadne na dno, dokud sám nezjistí že je to špatně ... nezmění se nic. Nečekej na spásu a jednej, pomoci si primárně můžeš a musíš ty sama. Že tě pochcal? A víš co? On si na to dost pravděpodobně ani nepamatuje, nebo je mu to jedno ..

=====

Re: Nechci pomáhat

Vložil Simona - 16/08/2017 23:37

Dik za názor....ale jo, věděl, pamatoval si to- naštěstí- ale jak říkám, zase se to nějak přežene a chvilku bude klid... taky jsem optimista. budu s touto informací pracovat.... ty jo ale prdel to není se rozhodnout.... jeste jednou dik

=====

Re: Nechci pomáhat

Vložil Medovka - 17/08/2017 00:23

Simona,

tým, že to vždy nějak "ustojíš", napomáhaš tomu, aby jeho choroba napredovala a teba s dětmi ťahá so sebou ku dnu. Nenahováraj si, že deti o ničom nevedia...vidia (cítia) a počujú oveľa viac ako si myslíš. Ak si ešte aspoň trochu vážiš samú seba a chceš ochrániť pred ničivými následkami alkoholizmu svoje deti UTEČ. Psycholog, ktorý rozumie tejto problematike, by ti mohol pomôcť, pozbieraj posledné zvyšky odvahy a konaj - nikto to za teba nespraví, len ty sama.

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil ben der - 17/08/2017 06:45

Je celkem jedno zda věděl nebo ne, spíše jsem ti chtěl tak nějak naznačit že jediný komu to skutečně vadí jsi asi jen a pouze ty.

Není to prdel, to máš pravdu, bude to těžké ale můžeš jen získat, budu ti držet pěsti.

Myslíš že jemu to taky vadí? Jako skutečně vadí? Jestli to třeba není tak, že ty se trápíš, on se ztrápeně maximálně tak tváří a slibuje ... taky jsem sliboval, plánoval ... a moc upřímné to teda nebylo.

To že děti žijí v iluzi není pravda, v iluzi žiješ ty, věř mi, že ty děti to cítí ... jak už psala Medovka. Tak na to myslí, nejde jen o tebe ... můj otec taky pil. Nebylo moc vyloženě alkoholických excesů ale prostě poznáš že je něco jinak/špatně. Stejně tak dítě pozná zlomenou matku.

Alkoholismus a zlomená sebedůvěra ... to určitě není nic co by jsi chtěla dětem do života dát a ukázat jako normu, jestli nemůžeš kvůli sobě, kvůli nim bys snad mohla...

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil Simona - 17/08/2017 07:24

Ahoj,dekuju ti,reakce si moc vážím.Zkusim vyhledat odborníka.Vis,chodím na tyto stránky uz x let...ze začátku - když jsem začala mít pocit ze by mohl nejakej problém mít,pak treba po nocích,když měl ty svoje stavy kdy byl agresivní a ja brecela a klepala se u deti v posteli,vždycky me někdo napsal to co ty.....Rada bych to vyřešila,jediný,co me v tom brani(teda kromě toho rozhodnutí to udělat)je pocit,abych z něho neudělala něco co neni... čtu si tady ty příspěvky, ty lidi tady uz mají různý psych stavy, pijou tvrdej alkohol, jdo toho někdo bere prášky.On tohle nema.Zkusim to popsát.....co ho znam(13 let)popiji,vždycky az vecer,za těch 13 let si nedal max.60 krat .Takze pro me je to automatická věc,vidím to denne, nosí si to denne domu.Vino, v petflasce,v láhvi.Ja koupím jídlo, on si denne donese 2 litry vina.Vypije denne tak 1,5..spis 2 litry. Častokrát když chytne slinu jde na panáka jeste vedle do hospody, aby se dorazil.Prijde po svých, je protivnej,vyčítá,shazuje, ma blby kecy, chodí jak slon. Ráno rozházené jídlo jak v noci žere,někdy i sklo, televize řve do rána, on u ni často usne.Pak se dopotaci do postele,někdy spi na zemi,často v sedě v jakékoliv pozici.Chrape,ráno to v místnosti smrdí chlastem.PRESTO-žádný psycho stavy nema,ráno v pohode vstane, nic mu neni, je schopnej normálně fungovat..je sice takovej opuchlej a cervenej ale jak říkám,proste funguje.Pres den je hodnej táta,vecer toto.Kdyz jsem nasrana. Vydrží den, max dva si nedat, pak to zase rozjždí po malým množství než to skončí u te jeho hladinky. A pak jeste taková jedna věc- když si dva dny nedá, třetí si da o to víc jako ze byl hodnej.... to asi neni úplně Ok ze?

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil Stopka - 17/08/2017 08:42

Zdravím,

děti nevědí, možná, ale jak porostou tak to budou vidět a vědět a za tu dobu se ještě více ponoříte do spoluzávislosti. Spoluzávislý je ten člověk, který se neustále přizpůsobuje obtížné situaci, již způsobil ten druhý a v podstatě ji nijak on sám nemůže ovlivnit.

Uvádíte, že tu již čtete delší dobu, tak AL-Anon zřejmě znáte.

Osobně bych na Vašem místě v této situaci, kdy není vidět z jeho strany snaha, hledala řešení v rozchodu, nebo rozluce.

Moc ráda bych Vám nějak poradila, ale sama jsem alkoholička, tak alespoň Vám vyjadřuji podporu ať to co nejdříve vyřešíte v prospěch vašich dětí a Vás.

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil Simona - 17/08/2017 09:24

Dekuju, i Vám přeju hodně sil

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil pavel - 17/08/2017 11:50

Simona napsal:

Ahoj, je mi 35 let ...Potřebuju poradit co se s tím da dělat... kde me zpátky vrátí sebevědomí, zdravej úsudek a schopnost se rozhodnout?...k psychologovi nechci... ..nevíte někdo zda neni pomoc výhradně ženám takovýchto partnerů?Nejsem v tom určitě sama.....

No pomoc ženám takovýchto partnerů určitě existuje :) sociálka / soudy / policie apod. ale to potom se začne "kácet les" a budou "lítat třísky"....

Taky je možné pro začátek zavolat na nějakou tu modrou linku specializující se na takové ženy jako jsi ty a poradit se.

Nicméně můj dojem je takový, že on je třeba závislý na alkoholu, ale třeba ani být nemusí a je to prostě "jenom" psychopat a dělá ti to naschvál a to že ty jsi na něm psychicky a emočně (možná i finančně) závislá mu poskytuje zvrácené uspokojenía to je ten "kámen úrazu" že tvoje ztracené sebevědomí ti nikdo mávnutím čarovného proutku nevrátí ani neexistuje lékař který ti píchne 15 ml sebevědomí přímo do žíly...

Doporučoval bych hlavně na sobě zapracovat, tak aby jsi byla SOBĚSTAČNÁ a to po všech stránkách. Minimálně se musíš od něj odstříhnout emočně.

Zvážil bych i oddělené ložnice, nevím čím je ten byt, kde žijete, ale je potřeba ukázat kdo je doma pánem..resp. PANÍ

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil Simona - 17/08/2017 12:45

Ahoj,dik za reakci.....mas pravdu, uz jsem to četla,myslim ze tady zrovna...docela dobry rady pro partnery myslim.....mas se strihnout....jet si svy,byt tak trochu sobec a nepocitat s nim.Na to abych ale byla schizofrenik(byt s nim a vlastně nebýt)...dekuju za názor,rozhodne me pomuze si to nacpat do hlavy.Dekuju.

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil Simona - 17/08/2017 12:59

Jo a jeste jedna věc, a myslim ze to řeší většina ženských-ty co ne těm závidím-nejsme soběstačné když mame decka, se kterýma jsme byly xlet na md....neměla jsem cas budovat kariéru a z bohaté rodiny nepochazim(i když naši by me pomohli hned)....v 23 jsem vylezla ze školy, v 25 jsem měla deti a skoro deset let s nimi byla doma, teď dělám to co jsem vystudovala-porodní asistentku na poloviční úvazek-je to fajn prace,pomáhat novému životu -ale tohle me soběstačnou finančně neudělá ale neni to o prachach....az uz to nepůjde snést tak tenhle aspekt nerozhoduje

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil pavel - 18/08/2017 08:32

Simona napsal:

....mas se strihnout....jet si svy,byt tak trochu sobec a nepocitat s nim.Na to abych ale byla schizofrenik(byt s nim a vlastně nebýt)...

Schizofrenie s tím nemá nic společného, ale on si teď myslí, že tě "má jistou" a podle toho se chová a to se musí změnit. A změníš to tak, že změníš jediné co můžeš změnit a to sebe svůj přístup, nastavení apod...změnit jiného člověka prostě nelze - jeho nezměníš.

Jediná cesta co máš, je změnit sebe pomocí něčeho....třeba terapie, kineziologie, spirituality....atd. prostě toho co ti "sedne" nejlíp a "zabere".

Nevím jak jsi na tom finančně, ale většina toho je věcí placených z tvé kapsy - minimálně by jsi měla zavolat na nějakou tu bezplatnou linku pomoci a anonymně se poradit a probrat svojí situaci, protože to sama nedáš.

Je možné, že v případě tvého manžela se může jednat i o nějakou psychopatologickou osobnost, kdy za střízliva se ještě "drží" ale když "je pod vlivem" tak to všechno co proti tobě má vyhřezne ven...a to se "pouhou" abstinencí neodstraní ty pocity v něm budou pořád.

Minimálně je potřebné to vědět a počítat s tím...třeba v tom smyslu "nehádat s v kuchyni", kde jsou nože na dosah :woohoo:

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil Medovka - 18/08/2017 23:30

Simona napsal:

...Rada bych to vyřešila, jediný, co me v tom brani (teda kromě toho rozhodnutí to udělat) je pocit, abych z něho neudělala něco co není...

Tak tohto pocitu sa kludene môžeš vzdať - je to dospelý chlap, ty nesi za neho zodpovedná, tým "niečim" on už dávno je a spôsobil si to sám. Keď si za niečo zodpovedná, tak za svoj život a životy vašich detí. Topíš sa v spoluzávislosti aj preto, že už túto neľahkú situáciu znášaš veľmi dlho a strácaš pojem o tom, čo je správne, múdre a normálne...

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil Medovka - 18/08/2017 23:37

Simona napsal:

...z bohaté rodiny nepocházim (i když naši by me pomohli hned)....

Tak na čo čakáš?...mnohé ženy v podobnej situácii nemajú ani túto možnosť..

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil Simona - 19/08/2017 12:30

Medovko, dik za reakci....i ostatním..vis ze me to napadlo ze jsem spoluzavisla? je možný byt i když s nim nepiju????

=====

Re: Nechci pomahat

Vložil Rita - 15/09/2017 20:41

napísala som to i Sonje i angelike...

Zdravím...ani nevíte jak vám rozumím.. presne toto som prežívala dennodenně.. už som nemala ani kusok energie... už som bola v takej apatii, že keď som prišla domov, len som si sadla ev. ľahla na gauč a sledovala telku, aby som zabudla... domácnosť hore nohami, deti behali okolo...ale ja som sa nemohla pohnuť... nič už nedávalo zmysel a moj manžel nemal problém... bola som zúfalá... na liečbu nenastúpil 4dny pred termínom a čakali sme 3mesiace /mesiac si chodil pre odporúčenie k dr a 2mesiace čakáčka...nešiel... pretože som ho k tomu donútila... medzitym nerobil...9mesiakov, pretože som ho donútila ist na liečbu a on už neprijímal nové zakázky, potom sa z toho spamaetaval ďalšie mesiace, jak som ho mohla takto donútiť...a ja som len robila a robila...bola som hnusná protivná... tzv...provokatérka... z Brožurky alkoholizmu.kolotoc popírání... a jedného krásneho dna som si uviedomila, že ja nechcem takto žiť... ja nechcem byť na svojho manžela nasťvovaná a na celý svet, že nechcem aby deti videli, ako mal táťák doved, aby pil...jak som bola ja hrozna...uz mi bolo zo seba zle...

nemoc alkoholizmu totiž postihne celú rodinu- nielen alkoholika... a ja som si uviedomila, že som spoluzavisa ... že reagujem na jeho akcie... a je to stále dokola... a dozvedela som sa o al-anon--- zdruzenie pre príbuzných alkoholikov... a to mi zmenilo život...bola som na „velkom,, mítinku v Brne... a pocuvala som tých príbuzných a hovorila som si.. ved to som ja... presne toto prezivam... presne toto mi robil... a zrazu som začala rozprávať a oni mi rozumeli... nikto mi nevysvetľoval, že to nie je také hrozne, že zvelicujem, že to musím vydržať... zrazu tu boli okolo mňa ľudia, ktorí ma chapali a ten pocit bol veľmi oslobodzujúci.. nikto mi neradil, len som pocuvala a vnímala a postupne som sa začala meniť... nasla som si cestu k samej sebe... a zrazu som si uviedomila, čo od života chcem ja a nie moj muž, ktorý je pod vplyvom alkoholu... ja som bola v tom tak zamotaná, že už som nedokázala byť ďalej s ním v jednom byte, čokoľvek urobil... hneď som reagovala a ničilo ma to... prosila som aby odišiel on, ale nakoniec som odišla ja s deťmi... do bytu kde nemal prístup... takže to bolo moje utocisko... Al-Anonu vdacim za moj nový život, že som sa znovu nadýchla a idem krok po kroku ďalej... svojho manžela stále milujem, ale viem, že keď si On neuvedomi, že je alkoholik a nezačne s tým niečo robiť...nemôžem s ním žiť... myslela som si, že som silná a že to dokážem,ale nedokážem... odišla som kvôli sebe ... lebo som už nevládala ja a chcela som zachrániť aspoň seba a deti ... neodišla som kvôli nemu, aby si niečo uvedomil...Odišla som kvôli sebe.. sme od seba 9mesiacov a stále je moja vina, že nie sme spolu, ja som rozbila rodinu... a On to má všetko pod kontrolou... Jeho nezmením, odovzdam to Bohu -jeho dno dúfam jedného dňa príde a dokáže povstať...ja sa medzitým uzdravujem a tesím sa zo života:))

=====

Re: Nechci pomáhať

Vložil MichalB - 16/09/2017 20:10

Super, že sa ti podarilo odejsť a začít znovu žiť.

=====