Jak pomoci? Nebo už jen odejít?

Vložil Lucie - 22/02/2023 19:26

Ahoj, mám obavu, že v téhle sociální bublině mohu dostat jen jednu odpověď, jako jsem četla už v tolika diskuzích, ale přesto bych ráda dostala nějaké postřehy, jak řešit moji, naši konkrétní situaci. Pořád doufám, ale přestávám věřit. Jde o mého muže. Když jsme se před osmi lety do sebe zamilovali, řekl mi, že má bohužel moc rád pivo. Ale nepil vůbec nadměrně, zkrátka tak, jako každý druhý klasický pivař, nebála jsem se, že by to mohlo v něco přerůst. Před rokem a půl jsme se přestěhovali do svépomocí postaveného domečku, už při stavbě to trochu skřípalo a samozřejmě na práci si vždy koupil basu a pivo pil v podstatě místo vody, když pracoval. Ale nevadilo mi to, protože během práce samozřejmě rychle spaloval a nebyl tedy opilý. Ještě než jsme se nastěhovali, dvakrát mu sebrali řidičák, jednou za zbytkový alkohol ráno když jel do práce, a podruhé odmítl dechovou zkoušku, myslím, že se tehdy hodně styděl, protože se situace poměrně rychle opakovala a samozřejmě něco měl a asi to nebylo jen jedno pivo, jak mi tehdy tvrdil, tak zpanikařil. V obou případěch jsem ho podržela, ještě jsem psala dopis na úřad s vysvětlením a nic mu nevyčítala. Od doby, co jsme se nastěhovali, začal vysedávat venku a popíjet dlouho do noci, tehdy jsem často chodila spát sama a začalo mi to vadit. Rozjelo se to asi postupně s novou prací, ve které je teď rok. Úplně nový obor, nutnost denodenní komunikace s mnoha lidmi, což je pro introverta velmi stresující, horší finanční situace, neúspěsná snaha o miminko a zjištění jeho nepolodnosti.. no a tyhle každodenní stresy si zvykl řešit téměř každodenní podnapilostí. Prý mu to pomáhá na chvíli vypnout mozek a zapomenout na ty stresy, ano, to známe. Pije sám doma skoro každý večer po práci cca 6 piv, někdy i dvojnásob. V posledních několika měsících se už jen výjimečně stane, že se nenapije, a to asi jen proto, že ví, že mi to vadí. Prý se hodně snaží kvůli mě. Protože mu samozřejmě vadí, že si všímám, kolik toho pije, často brečím a prý ho hlídám, tak si začal schovávat nejdřív pivo a víno, pak i tvrdý alkohol na různých místěch. Několikrát do týdne přijede z práce odpoledne autem a už je podnapilý. Myslí si, že to na něm nepoznám a využívá toho, že si občas nejsem úplně jistá a nemám důkaz. Když je v práci, volá mi celkem zvesela a chce si povídat, ale když přijede domů, je najednou úplně bez nálady a zamračený. Přiznal, že se těší domů, až se napije a zase na všechno zapomene. Ale tam jsem já a bráním mu v tom, tak je prostě bez nálady. V podstatě kdykoli má šanci, a já ho nehlídám, pije bez jakéhokoli limitu až do usnutí. Často přijede domů a hned jde spát třeba v 6 večer a strašně chrápe, což je spolehlivý indikátor jeho pití. Trpí na spánkovou apnoe a vysoký tlak. Když je střízlivý, je zábavný a pálí mu to, ale napije se jen málo, abych to nepoznala, a už si všímám, že se mu motá jazyk, je nezvykle usměvavý a uvolněný, směje se prostě opilecky, má pomalejší pohyby, reakce i myšlení a občas mu něco spadne z ruky, nebo je prostě nemotorný. Ale neklátí se, jen má červené podnapilé oči. No a já už asi půl roku fakt hodně často brečím, budím se v noci se vztekem a nemůžu spát, občas si dovolím něco poznamenat, jestli bychom si třeba nemohli dát místo piva večer spolu čaj, nebo se zeptám, kolik toho vypil, ale lže mi a zapírá. V posledních týdnech když mám podezření a zeptám se, tak začíná být vzteklý a hází věcmi. Nikdy se násilně neprojevoval, tak mě to trochu děsí. Dospělo to před asi měsícem a půl do bodu, kdy jsem se rozhodla, že už to déle nevydržím a chci to ukončit. Nechci přece žít v neustálém strachu, co bude a ještě s ním pokračovat se snažením o rodinu. Nevěřila jsem mu, že to má pod kontrolou a nenechá to zajít dál. Samozřejmě jsem já byla ta špatná, problém s jeho pitím mám jenom já, svoje povinnosti plní, do práce chodí a tak žádný problém není. Po dvou týdnech, co jsme kolem sebe chodili jako dva cizí lidi a já jen brečela a on si toho nevšímal, jsem už jen chtěla vyřešit, co uděláme s domem, navrhla jsem mu, ať tu zůstane a mě vyplatí z jiné své poděděné nemovitosti, tak najednou asi viděl, že to z mé strany není jen nějaká hra, a začal přemýšlet. Muž je opravdu extrémně uzavřený a city neprojevující, takže když začal plakat, že ho mrzí to, že je tak necitlivý, že má prostě problém se uvolnit, tak mi ho bylo líto a řekla jsem si, že mu nějak pomůžu to překonat. Ale od té doby pije prostě potají a myslí si, že to nepoznám. Když mu to řeknu, tak mlčí, nebo tvrdí že nic nepil, a teď už se asni musí hodně ovládat, aby nezačal zase něčím házet. Já už mám občas pocit, že jsem třeba fakt byla paranoidní a křivdím mu, ale když ho zase druhý den vidím střízlivého, tak vím, že jsem měla pravdu a pil. Problém je tedy v tom, že zatím je alkohol jeho kamarád, na kterém už si ale vytvořil minimálně psychickou závislost, a tedy se ho nechce vzdát. Už někdy v létě

loni jsem od něj odešla k mamce a nechala mu dopis, že svým pitím neuvěřitelně hazarduje a že už se na to nemůžu dívat, jak do sebe klopí jedno za druhým. Takových situací jsme měli několik, vždy je to na chvíli lepší, ale po chvíli to spadne do starých kolejí. Nutno říct, že jeho otec byl prý každý večer v hospodě, a jeho manželce to vůbec nevadilo, má tedy z rodiny úplně jiné vzorce, než já. Já beru jako normální konzumaci alkoholu příležitostné pití s přáteli na akcích, na výletech, nebo i občas doma k hezkému večeru, on prostě vnímá jako normu každodenní popíjení. Moje maminka se dokázala dvakrát z poměrně těžkého alkoholismu sebrat a zase začít fungovat, ale z diskuzí tady mi přijde, že alkoholik muž si musí opravdu narazit až na to dno, aby mu svitlo a začal chtít změnu. Manžel byl se mnou asi před týdnem na párové terapii, kde nám jasně řekli, že muž vykazuje všechny znaky závislosti. Na terapii samozřejmě vše odkýval a řekl, že si uvědomuje, že by neměl pít. Druhý den jsme míjeli pivo v regálech, zeptal se jestli si může koupit pivo, já myslela, že žertuje, tak jsem se jen zasmála, ale myslel to vážně a byla z toho hádka, že teda jako to nevěděl, že jsme se domluvili, že už si v životě nedá pivo. Připadám si opravdu už jako policajt, který neustále přemýšlí, jestli a kolik si toho dneska dal a kde si to schovává. Ve společnosti naopak téměř nepije.Je mi to hrozně moc líto, protože nám spolu dříve, kdy nás tohle míjelo, bylo moc dobře a vůbec jsem nepochybovala, že spolu zestárnem. Je to hodný poctivý chlap, moc mu chci pomoct, protože se bojím, že když od něj odejdu, tak to bude mít opravdu rychlý spád a propije se až na to dno. Ale zároveň si uvědomuju, že když on nevidí problém a situace miu vyhovuje, tak se nic nezmění. Jak byste se zachovali? Díky za přečtení a přeju hodně zdaru a síly na vaší cestě.

==========

Re: Jak pomoci? Nebo už jen odejít?

Vložil Libuš - 22/02/2023 20:12

Já jsem byla přesně ve Tvé situaci. Zatímco můj manžel někde nasával, já jsem po večerech hledala jak mu pomoci.

Mluvila jsem o tom i s dr. Nešporem - který mi řekl," že někdy člověku nejvíc pomůžete, když mu nepomůžete. Pokud nechce - nasměrujte svojí energii na sebe, své děti a maximálně na někoho, kdo o pomoc stojí".
Dnes jsem brečela skoro celé dopoledne, když jsem si na to vzpomněla. Měla jsem utéct, až by se mi prášilo za patami. Neudělala jsem to - traumata, spoluzávislost a nakonec i závislost řeším dodnes. Je to 15 let, co zemřel.
Podvědomě odpověď znáš moc dobře, jen ještě nedokážeš odejít, protože ho máš ráda. Pokud neodejdeš, je to cesta do pekla. Už se ani nebojí, že bys odešla, když demonstrativně odcházíš a stejně se vracíš. Běž a pokud chceš - dej mu poslední šanci, ať Ti dá vědět, když nastoupí do léčebny, můžeš ho pak podpořit, budeš-li chtít, anebo můžeš zůstat a promarnit život kontrolou chlapa, který se kvůli Tobě nedokáže ani kousnout do pr... a začít svůj alkoholismus řešit...

==========

Re: Jak pomoci? Nebo už jen odejít?

Vložil Rachel - 23/02/2023 06:36

Ahoj Lucie, je mi v první řadě moc líto, co prožíváš. Bohužel Libuš má pravdu. Držím ti palce, at to zvládneš. Nemá cenu se topit, když to nejsi ty, kdo se potápí. Je to hodně tvrdá realita. Pokud o tebe bude opravdu stát, půjde se léčit.

==========

Re: Jak pomoci? Nebo už jen odejít?
Vložil Lucie - 23/02/2023 19:14

Libuš, je mi líto, že jsi se k téhle životní etapě díky mě ve vzpomínkách vrátila, chápu, že to bylo pro Tebe těžké. Já si asi pořád nalhávám, že ještě přece není až tak pozdě, ještě se to nějak dá zachránit, ještě si to třeba dokáže nějak racionálně vyhodnotit a pochopit, že je lepší nepít, já to prostě nedokážu pochopit, že se někdo takhle dobrovolně ničí a neuvědomuje si, kam až to může zajít, když s tím nic nebude dělat. On má ale pocit, že už dělá dost, navíc teď se mi to strašně snaží vykompenzovat tím, že se o mě stará, nosí mi snídani, víc si mě všímá, ptá se, ale v té podnapilosti. A já to pak ani nedokážu přijímat a je mi z toho úzko.

==========

Re: Jak pomoci? Nebo už jen odejít?
Vložil Lucie - 23/02/2023 19:16

Díky za reakci Rachel, já se k tomu odhodlám, ale musím si být jistá, že je to poslední a jediná možnost.

==========

Re: Jak pomoci? Nebo už jen odejít?
Vložil MichalB - 23/02/2023 20:09

Lucie, no .. zda se to jako jedina moznost v pripade, ze neshledava sve piti alkoholu jako problematicke a tudiz to nebude ani chtit resit, kdyz to pro nej neni problem. Alespon ne navenek, uvnitr to ma mozna jinak.

==========

Re: Jak pomoci? Nebo už jen odejít?
Vložil Libuš - 23/02/2023 20:20

Lucie napsal:
Libuš, je mi líto, že jsi se k téhle životní etapě díky mě ve vzpomínkách vrátila, chápu, že to bylo pro Tebe těžké. Já si asi pořád nalhávám, že ještě přece není až tak pozdě, ještě se to nějak dá zachránit, ještě si to třeba dokáže nějak racionálně vyhodnotit a pochopit, že je lepší nepít, já to prostě nedokážu pochopit, že se někdo takhle dobrovolně ničí a neuvědomuje si, kam až to může zajít, když s tím nic nebude dělat.

Nevrátila jsem se ve vzpomínkách kvůli Tobě, ale kvůli tomu, že chodím k psychologovi a uvolnění emocí atd. k tomu patří, takže v pohodě...Ono to ničení není dobrovolné. Je to nemoc, kterou si zpočátku nikdo neuvědomí. Nestane se to ze dne na den. Je to plíživé a většinou si toho lidé všimnou/přiznají si to až v okamžiku, kdy je malér. Někdo si to nepřizná celý život...

==========

Re: Jak pomoci? Nebo už jen odejít?
Vložil Veronika - 03/03/2023 14:06

Ahoj Lucie, jako partnerka člověka závislého na alkoholu, ti z vlastní zkušenosti můžu říct jen jedno. Pomoz mu, co bude v tvých silách (pochopení, podpora, nabídka léčení,terapie atd), ale když budeš cítit, že svou závislost vlastně doopravdy řešit nechce a chce pít, je lepší ten vztah ukončit pro oba. Protože pak už to bude jen trápení a zničí tě to. Všichni tu mají pravdu, když píší utéct, dokud to jde. Mám obavu, že je to ale zkušenost neprenosna a někdo na to prostě musí přijít sam až už je pozdě. Taky jsem pořád věřila a doufala, že se něco změní atd. Ne, nezmění, když on sám doopravdy nechce z vlastního rozhodnutí. Je to 3 měsíce, co partner zemřel. A já žiju ve vycitkach, co jsem mohla udělat, že jsem neudelala maximum, co jsem mu řekla a neřekla atd. Partner nemá být psychologem nebo adiktologem, klademe na sebe potom takové nároky, že ani nevíme, co je vlastně už normální vztah. Píšu za někoho, koho vlastně takový vztah zničil. Nemá smysl zachraňovat někoho, kdo o to vlastně nestojí. Protože na konci už budeš zachraňovat hlavně samu sebe.

==========

Re: Jak pomoci? Nebo už jen odejít?
Vložil Květa Tuzarová - 23/03/2023 18:51

Naprosto s tebou soucítím, je to 5 měsíců co jsem odešla i s dcerou (z předchozího vztahu) a před měsícem jsem podala žádost o rozvod. Jsem zničená. Pořád jsem doufala, přesvědčovala,pomáhala,nabízela, snažila se, podporovala a nakonec jsem z toho vyšla jako já ta špatná, že pije kvuli mě jaká já jsem ženská :-(večery plný výčitek, urážek a ponižování. loni v únoru jsem zkolabovala, odvezla mě záchranka v bezvědomí - závěr?? Panická ataka, stres, psychické vyčerpání. na chvilku se dal dohromady, ale jen asi měsíc. Bude to vlastně rok od kolapsu a už jsem 5 měsíců pryč. a výsledek? at si jdu kam chci,on problém nemá, alkoholika z něj dělám jen já :-(ale za večer 2lahve vína, jedna lahev Portského, k tomu i třeba pivo a zelenou. Litr vodky apod, ráno k snídani já kafe on Myslivce :-(
i když jsem podala žádost o rozvod tak vim,že to dělám jen abych zachránila sebe :-(je mi smutno mám ho ráda,ale nenechám se zničit. srdce mi to drásá a brečim
snad proto hledám podporu někde na webu
beru antidepresiva a léky na spaní :-/

==========

Re: Jak pomoci? Nebo už jen odejít?
Vložil Sonlove - 09/04/2023 19:24

Nohy na ramena a pryc. Nabidnout posledni pomoc a podminku leceni. Muj otec nas psychycky odrovnal vsechny. Mama odesla, stejne se uchlastal. Jak uz tu nekdo zminil.znicis sama sebe. Jdi si za svym stestim, promarnis cas mit normalno vztah a dite. Nikdy bych po zivotni zkusenosti s tatou vedle alkoholika nezila. On je v pohode a ty se utopis..

==========