

CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil ilona jirků - 23/03/2012 15:19

Hezký den vše, prosím, můžete mi někdo poradit, jak nejlépe pomoci Zdenečkovi? Je to má dávná láska z dětství, rozešli jsme se v 15ti letech, kdy oba dělilo studium. On šel na Slovensko studovat na letce a já gymnázium..studovat na právníka. Oba vystudovali a zařídili si své životy. Já OK, on však díky své lukrativní práci a ještě lukrativnějšímu výdělku a nevím, jaké další okolnosti ho k tomu vedli..pil,hrál hazard...ztratil vše..po 30ti letech se šel léčit..nyní abstinuje 1 rok.Neviděli jsme se celou dobu..v tom vzkaz na spolužácích..hledali jsme se a našli. Bohužel má dávná láska..se totálně zničila alkoholem..atd. Byl výjimečný, úžasný, psal překrásné básně..a měl svůj sen, stát se letcem. Neznám noho takových...zaslouží si druhou šanci. prosím poraďte, jak s ním mluvit, jednat..zatím si jen píšeme, je v rozpacích..tvrdí, že je mezi námi obrovský spol. rozdíl. Cítím z jeho slov upřímnost, lituje těch promarněných let a nechce, abych svoji energii plýtvala, jak říká, na něm! Je úplně sám, jen s kočičkou...začal pracovat. Bývá mu nevolno, únava, ztrácí občas zrak i sluch. Dělán si starosti, když si píšeme..jeho text dokazuje, že je inteligentní, má pokoru a velkou snahu to změnit. Nechce po mě nic..radí mi, ať se zbytečně netrápím. Je to zvláštní, cítím takový pocit lítosti, co se stalo...není mi lhostejný! Velice ráda bych mu zařídila cokoli by pomohlo k úspěšnému vyléčení. Jsem velmi hodný člověk, s notnou dávkou empatie, zabývající se i charitou. ALe tady, kde jsem emočně zainteresovaná si nevím rady. ANi o alkoholu moc nevím, vůbec nepiji...takže ve mne má podporu, dokonce říká, že je rád a těší se na mé dopisy..ale nechce se víc otevřít, jsme teprve v kontaktu pár dnů, ale i tak cítím, že potřebuje podporu. Četla jsem vydání MUDr. Nešpora, abych zjistila co a jak...ale očekávám a vsázím na Vás, že mi někdo poradíte a pomůžete zachránit člověka, který nevím proč se dostal na dno..chci ho zpátky dostat na nohy, aby mohl žít plnohodnotný život. ALe nic nevím o bílých myškách..o třesu a nevím jakých depresích..co vše a jak dlouho bude trvat??Mluvit o tom či nemluvit..ať ho nerozrušuji atd...Děkuji všem za pomoc!!!Ilona.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 23/03/2012 15:43

Ilono, přiznal se k alkoholismu, tak proč hrát, že nic nebylo? Určitě to vezme. Důležité je, že nepije, drží se, na Slovensku fungují dobře AA, měl by tam chodit, ulevilo by se mu. Moc ho nelituj, ale podpoř, pochval..... Alkoholismus je nemoc! Tady, na této diskuzi najdeš odpověď skoro na vše.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil ilona jirků - 23/03/2012 15:56

Děkuji moc, je to ale pro mne málo informací. Nevím, jak vést komunikaci, úplně normálně..nebo jsou některé témata TABU? Jak ho podpořit opravdově? Copak email něco zmůže? Proč ho nelitovat nyní? Nejde mi to, lítost cítím, tedy nevím co všechno provedl..nemluví o tom, ale co tak lepší léky? Nebo lázně? CO pomáhá a jak dlouho to bude trvat, než bude z nejhoršího venku? Díky, Ilona.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 23/03/2012 16:57

Rozhodně nelitovat!!! Sklouzнул by k sebelítosti, a ta je pro alkoholika zabiják. Uznání, že se drží a nepije, potěší. Nabídnout mu pomoc, ale napsat, že nevíš, jakou! Prostě tak, jak píšeš sem! Léky, lázně na alkoholismus nejsou. Maily, kde cítí podporu pomůžou hodně. Časem poznáš, co potřebuje, jak je na tom nejenom s alkoholismem, třeba ho trápí samota, prohra s životem, tam je dobře napsat, že nikdy není pozdě začít žít znovu, stojí to za to, každý den je dobrý si užít, zažít. Pomalu dojdeš sama na to, co potřebuje, jak na tom doopravdy je, jak ho nakopnout.... Neplánovat si zázrak, u alkoholiků je to složité, nejjisté, nic moc růžového.. Přejí štěstí, sílu, radost ze setkání.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil ilona jirků - 23/03/2012 17:45

Děkuji za odpověď, máte s tím nějaké zkušenosti? Myslím tím, jako nějakou osobu blízkou co je na tom podobně? Nebo byla? Fakt je to hrozné, netušila jsme, co může alkohol natropit. Myslím, že si zaslouží druhou šanci, pokud vydrží! Samozřejmě, že nelze prominout, to co bylo... ale vidím to tak, že zaplatil tak krutě, že ani netušil. Nevím, co s mozkiem VŠ a inteligentního člověka udělá alkohol... nestíhá reagovat na všechno, na co se ptám nebo záměrně neodpovídá. Nedokáže si to představit. Píšeme si a najednou napíše.. že to na něho jde.. a ukončí rozhovor. Může být tak vyčepřán? Může být z rozhovoru rozrušen? Oba myslím, že cítíme, jak jsme daleko a přitom atak blízko. Je to proti rozumu co píší, ostatní by to sotva pochopili... myslím, že někde v hloubi duše, že oživují staré city.. nedokží to přesně definovat. Píší mu každou volnou chvíli, dělá mi starost, jak může někdo takhle být sám? Prý bych to s ním nevydržela... co by mohlo nastat? Může se to zhoršit tím, že mu píší.. mám nutkavou potřebu ,dozorovat,, přes email, co se mu děje, jak je na tom? Přejdou ty občasně stavy ztráty zraku, sluchu, třesení, depresí, má pocit že bez alkoholu není průbojný, hůř se seznamuje. apod. Vysvětloval jsem, že to tak není: mám kuráže na rozdávání, komunikuji s každým s kým chci... jsem ve vyšší manažerské funkci... ale jak ho postavit na nohy a dodat mu kuráž? Hezký chlap, který mohl mít mraky ženských.. a také, že měl.. nevím co byla zač... nechci se v tom hrabat. Jen si myslím, že je dobré mu připomenout jakou zkázu alkohol tropí a jak báječně se žije, když máme své smysly pod kontrolou. Nemůže být unavený, z těch mých neustálých emailů.. přeposílám mu všechny možné dostupné informace, hlavně ty pozitivní, jak se to jiným povedlo a žijí plnohodnotný život. Co ovlivní, aby to bylo také tak. On si to přeje.. ale bojím se já, těch kolegů z AAA, co když tam bude nějaký co bude opakem, bude mít negativní vliv? Jak může člověk v takové stavu pracovat a starat se o sebe bez pomoci druhých? Jak to dělají ostatní? Neměl by být spíše na neschopence nebo v ID? Já si dělám starost, když je někomu tak zle i po roku? CO jim dávají za prášky.. prý na spaní, že nemůže spát... mám tolik otázek... není mi lhostejný, mohla bych mu hodně pomoci... cítím, jak ožívá, když mu napíše, že má radost a nechápe. Srazilo mu to úplně sebevědomí a myslí si, že je jen loutka na kolotoči.. sám má strach, že by se to mohla stát, recidiva.. proč to říká, vždyť už musí vnímat realitu?? je zde nějaký lékař, který dokáže dle slov odhadnout, co s jeho tělem děje? A dobu, jak dlouho budou takové stavy? Proč mi píše, že je mu nejhůř, kdy mu bylo?? Vždyť už je rok střízlivý?? To odbourávání nemůže trvat tak dlouho nebo ano? Máte s tím někdo zkušenosti? Nepomohlo by třeba trénovat mozkové buňky.. nějaké přemýšlení, kvízy?? Je to ještě brzy? Když mi napíše, že musí ihned končit rozhovor co se s ním děje? Bojím se, aby nepotřeboval třeba zavolat sanitku atd. Ach jo.. budu ráda, za každou Vaší reakci a třeba i vlastní zkušenost Děkuji všem moc si toho cením, vždyť jde o lidský život... Vaše Ilona.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Aneta - 23/03/2012 18:01

Ilono, já myslím, že tady není informací málo, tady jsou téměř všechny !!!! Je to hodně časově náročné, ale prostudujte celou diskuzi / je autentická / tak jak jde chronologicky po sobě, a pochopíte ! Vždy se většinou sejde skupinka, nadšená z počáteční abstinence, časem někdo odpadá, někdo zrecidivuje, do toho radí ti, kteří nad abstinují a prošli si peklem. V této diskuzi je obsaženo vše , věřte, že Vám to zabere čas, ale pochopíte pro abstinenty nepochopitelné. Snad jsem se vyjádřila srozumitelně. Ale musíte vlákno po vlákně popořadě, pak to má smysl.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Aneta - 23/03/2012 18:04

Mělo tam být nad abstinencí dočasně zvítězili, ale Líba mě asi opraví, že vítězit se nedá !!!!

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Aneta - 23/03/2012 18:09

Ilono, a když jsem si podruhé a pozorněji přečetla Váš mail, prosím bez nějakého podezírání, jste si jistá, že opravdu abstinuje ?????

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 23/03/2012 18:16

Zcela Vás chápu. Uzdravování z alkoholu je dlouhodobý proces. Psala jste, že pracoval v letectví. Tato profese je náročná na psychiku. Nevím jestli se to, že se léčil na závislost nebylo důvodem přeložení na jinou práci. To se u muže odrazí na psychice stejně jako přiznání si závislosti. Muži jsou ješitní egoisté, zakládají si na tom. Dvojitá srážka ega-jak to muži bohužel berou dokážou člověka srazit víc, než je zdravo. To znamená citelný otřes. Můžete mu poradit aby vyhledal psychoterapeutické sezení, které pomůže a zapojil se na Slovensku mezi členy Anonymních alkoholiků-to jsou alkoholici, kteří usilují o střízlivost- jsou to stejní lidé se stejnými problémy. Má možnost se začlenit a uvědomit, že v tom není sám, najít tam přátele a navíc oni nabízí svým programem cestu uzdravení těla i duše.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 23/03/2012 18:27

Dá se vyhrát nad alkoholem jedině abstinencí, ale zvítězit nad abstinencí, tomu nerozumím. A Ilono, může být rok střízlivý, jenže mu chybí kontakt s podobným lidem, doléčování, určitě ho naved' na AA a Ty vůbec neřeš za něj, jak se tam bude cítit, jako abstinent nemůžeš nikdy pochopit naše myšlenkové pochody, to, co se nám mele v mozku.....a tam ty spřízněné duše najde. Moc jsi hrrr. Věř, že když bude chtít, najde si o alkoholismu vše sám. Nesnaž se tolik. Stejně ví dost. Neřid' mu tolik život, nech ho samotného jednat, může mít u Tebe motivaci, že o něj někdo stojí, má o něj zájem, zbytek nech na něm. Najdi si stránky Al-anon, tam něco pochytiš, rady pro příbuzné alkoholiků.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil ilona jirků - 24/03/2012 13:12

Janičko, děkuji za odpověď. Je to horší než se zdá, z pilot, letce je pouhá loutka na kolotoči, pracuje jako dělník OSVČ, jeho vzdělání VŠ je momentálně k ničemu. Má problém soustředit se sám na sebe. Letci mají plat 250.000-500.000,-měsíčně..ti špičkový, on k nima patřil...žil život, nestíhal utrácet peníze, pil, hýřil, baby, hazard...brzy vyhazov, ropzpad rodiny, nezůstalo u nic..našel sílu, šel se léčit již u nás..je z Brna, na Slovensku jen studoval. byl hezký, hodný, chytrý kluk. Co se stalo od našeho rozchodu vím, že oba jsme ještě 3 roky neměli žádný vztah...já to tenkrát ukončila..bla jsem se, že vztahy na dálku nevydrží. Tehdy se v něm něco zlomilo..a šlo to z kopce...od té doby pil...a pil celých 30 let. Dnes je po prvním léčení, je tomu jeden rok, co abstinuje a je mu prý hůř než když pil. Neb zdr. potíže, psychické..je sm. Nikoho nemá jen kočičku..když bilancoval..vzpomněl si na mojí lásku...a začal hledat. Našli jsme..pouze si píšeme..prý mu to hodně pomáhá, že na něj myslím. A já opravdu myslím. Není mi lhostejný, ba co víc...oživuji staré city...dokonce jsme zde..abych věděla, co trápí alkoholika, abstinujícího či recidivujícího..chci o té nemoci vědět vše, protože můj rozum na to nestačí. Nechápu, co se to stalo a jak..dokonce jsem si vytiskla publikaci Prim.MUDr Nešpora a i jemu naspala...chi mít co nejvíce informací, co se může stát, jak jej mám uchránit..nemohu, jak psala Liba, ho nechat samotného..Díky, I.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 24/03/2012 17:14

Věřte, že porozumnět pochopit CELOU ALKOHOLICKOU NEMOC opravdu může jen stejně nemocný člověk. Promínte mi můj názor, mám pocit, že váš přítel hledá někoho, kdo by ho politoval. TOTO V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ NESMÍTE-podlehli by sebelítosti a mohl by se totálně upít. Alkoholici jsou v první řadě egoisticky založeni-je nutné pro něho pracovat tak, aby jeho ego a samolibost, stejně jako zarputilá tvrdohlavost šly bokem. Zůstávají pocity sebelítosti a agrese. Mezi tím se alkoholik pohybuje ve stavu depresí, střídaných silnou euforií-všechny tyto stavy ve zvýšené míře podporují mají za úkol spustit u alkoholika opětovné pití. On potřebuje odborníka psychiatra, který mu na tyto stavy napíše léky, dlouholetou spolupráci s fundovaným psychologem, kterým nejste a opravdu navázat kontakty s Anonymními alkoholiky-na slovensku jsou tyto skupiny opravdu na výši-toto je pro něj doléčovací a dolad'ovací způsob jak se udržet po zbytek života střízlivý. On se chce tomuto způsobu vyhnout-tento způsob je náročný na čas a trpělivost, vyžaduje zodpovědnost a pravidelnost. Navíc informace pro vás-VŠICHNI ALKOHOLICI SE STALI SVÝM PITÍM NEJEN NEZODPOVĚDNÍ, ALE SILNÍ MANIPULÁTOŘI-NEVÍ O TOM-NAUČIL JE TOMU ALKOHOL. On hledá u bede hledat u vás povrzení svojí pravdy aby mohl pít. ABY ZNOVU ZAČAL S PITÍM A MĚL K TOMU DŮVOD-ON O TOM NEVÍ-NENÍ SCHOPEN TO VIDĚT. VY MU MUSÍTE JEHO PRAVDU O KTERÉ VÁS CHCE

PŘESVĚDČIT A KTEROU SI POTŘEBUJE UTVRDIT U VÁS ROZUMNÝM ZPŮSOBEM ROZBÍJET.Nenechte si od něj všeset bulíky na nos.Jinak mu nepomůžete,ale podpoříte ho jen v dalším pití.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 24/03/2012 17:21

Právě,že všechny alkoholické techniky znají jen alkoholici a opravdu dobří odborníci pro AT.Je jich veliká šlála,nedají se všechny vypsat.Vycházejí všechny z různých podmínek.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 24/03/2012 18:15

Ilono, neřeš, co bylo!Kdysi dávno!Kolik bral peněz....minulost.On i Ty řešte dnešek, budoucnost.Ty ho vidíš jako prince, Boha, chudinku.Je jen nemocný, a jistě ví, kam se obrátit, co dělat.Ty si nehraj na ochránkyni, nijak moc mu pomoc nemůžeš, jen mu slepě věříš, bacha na zklamání!Jestliže chce žít, má motivaci s Tebou.Nevím, proč, a jak je možné, že po roce abstinence se cítí tak zle?Nějak se mě to nezdá.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 24/03/2012 18:36

Bohužel,až teď vidí kolik ztratil.Začal počítat a opět bohužel kalkulovat a to ho ničí a nezvedá.Ta ztráta byla citelná.K pilotáži letadel se už nikdy nedostane.Toto je mu zcela jasné.Liba,když máš s prominutím hov..a piješ?Přestaneš Hov...ti zůstne,byla jsi na ně zvyklá-O to víc si vážíš života.My jsme měly to štěstí!ROZUMÍŠ????

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 24/03/2012 18:38

PROTO MUSÍ OPRAVDU VYHLEDAT VŠECHNY FORMY POMOCI.DOKUD JE ČAS!PROTOŽE JINAK OPĚT ZAČNE PÍT.POTOM UŽ BUDOU VŠICHNI BEZMOCNÍ!

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil ilona jirků - 29/03/2012 13:04

Hezký den všem a děkuji moc za Vaše příspěvky. Stále si s mou bývalou láskou píšeme...14 dní, oběma nám to přináší radost. Z jeho slov cítím, že jsem ta kdo mu udává směr a drží ho „nad vodou. je sám a bez přátel, bez rodiny, začal podnikat, pracuje manuálně a stará se o kočičku, kterou zachránil pře utonutím. Jeho srdce je plné citu a radosti, že jsem projevila, že mi není lhostejný, což je pravdou. Zrovna tak je pravda i to, že s ním udržuji kontakt, jen protože nepije! Já jsem abstinentem celý život dobrovolně...těžce nesu, že si někdo může tak totálně pokazit kariéru, život,rodinu, vztahy, majetek prostě vše zbořil..asi. Moc o své minulosti nehovoří, zřejmě se totálně stydí, zároveň se diví, proč já mm o něho zájem??To se vše opravdu těžce vysvětluje, píše mi krásné básně a j mu fotím v dáli za horama krásy svého města....kde jsme dříve randili. Pravdou je, že za 30 let se toho změní moc. ON chodí pravidelně ke kontrole k lékaři a psychiatrovi co 14 dnů, dle textu a jeho rychlé reakci a psaní bez chyb, soudím, že by mohl být sřizlivý chci věřit. On je za důvěru a můj zájem o něj rád...a opravdu nic nechce..mohla jsem mu hodně pomoci: bydlení, práci,peníze...ale má svoji hrdost. A nevím, jak moc na tom špatně je...soudím,že když má na kotlety a kuřátko má i mobil..a dokonce i internet doma tzn, že musí mít počítač...že asi u popelnic nežije. Neboť si píšeme i 10x denně. Ráno,přes oběd, pak k večeru a večer..

Chtěla bych věřit, že jsou mez vámi i příklady těch, kteří vydrží. Ač On mi říká pravdu nemusel, že je abstinentem teprve rok..teprve se stará sám o sebe a kočičku a hodně ho to vysiluje..večer pod léky usíná. Ráno se vzbudí a musí pracovat..aby měl s kočičkou co jíst. Nevíme nikdo co bude...ale já si říkám když chce ON, proč bych mu nepomohla?? Tím, že má nyní radost, že se mu zdá hned svět lepší..a smyslupnější...a já jsem zato šťastná! Mám ho ráda a na minulosti mi nezáleží, pevně věřím, že až se vyléčí...i kdyby se měl léčit celý život..budu stát při něm!! Ve dvou se to lépe táhne..jen počkám, krček po krůčku, než se postaví na nohy.Tak myslím, že i tato poradna pro AA je úžasná por obě strany! Jak pro ty blízké tak i pro samotné pacienty. Děkuji všem za vaše rady, moc si toho vážím. S úctou,Ilona.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 29/03/2012 20:14

Ilono-už jte se rozhodla sama mnohem dřív.Přeju vám především,at se nezklamete.Veškeré informace i varování jste dostala.ŘÍKÁ SE LÁSKA DĚLÁ DIVY I UZDRAVUJE-KÉŽ BY TO PLATILO I PRO ALKOHOLISMUS A VEŠKERÉ ZÁVISLOSTI!

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 19/04/2012 21:11

Hezký den všem,
miluji ho z celého svého srdce a on mne též. Jsme spolu každý den ve spojení a příští týden po měsíčním psaní a telefonování se poprvé setkáme osobně.
Láska může být krásná, když je čistá, upřímná a myšlená vážně.
Těším se na něj..je to stále ON, je tr. starší, zkušenější, ale stejně citlivý a něžný jako dříve.
Věřím, že to vydrží!

Má pro koho žít.. a já mu budu oporou! Myslím to vážně..psala jsem všude do poraden a neuvěříte tomu, věřil i psycholog. Dává velkou šanci, zrovna nám!

Lidé dobří držte palce, jsem připravená na štěstí a žít a dýchyt pro něj! A myslím, že si to opravdu zaslouží!!

Všem Vám přeji lásku a porozumění, ať najdete ten klid, štěstí, harmonii, lásku.

S pozdravem Ilona Jirků.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 21/04/2012 18:16

Ilono, nechci TI BRÁT TVÉ ILUZE. Alkoholik je ten kdo v iluzi žije. A ty máš také své vlastní. Bud' střízlivá aspon Ty.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 21/04/2012 18:24

Ať se v tom neutopíte oba. Tobě nic nehrozí. Horší s druhou polovičkou,

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 21/04/2012 19:54

Taky být na místě Ilony, bych brzdila, neviděla vše tááák růžově. Přeji jim lásku, ovšem, ještě se neviděli, na mail se napiše plno slibů, a zklamání bolí moc.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 21/04/2012 20:35

Děvčata díky za přání i vyjádření obav. Je to vše hodně zvláštní, chápu Vás, ale já jsem jiná. Miluji ho z celého srdce, vážně. Nikdy bych mu neublížila, jsem připravena bojovat, není možné, nedůvěřovat, zatratit.. proč? Nyní abstinuje, vím to, je to rok.. a nemá to jednoduché.. a sám sebe se bojí, jestli to vydrží. A já jsem připravena na lásku i nato, že může přijít recidiva, ale ani pak ho neopustím. Tak proběhne znovu léčba... vše od začátku, kdyby to přišlo.. bere dogmatil, není mu dobře.. tělo dostalo zabrat, ale snaží se... má deprese, chodí co 14 dní k psychiatrice.. a ta říkala, že je šikovný, že má šanci se z toho dostat.. kokain bral cca 10 let, alkohol pil celý život... nyní je rád, že neumřel,, že přežil... a v léčbě začal věřit... v boha a dává mu víra sílu.

Složil mi několik překrásných básní a také píseň, jeho nahrávka vyznání... prosté a krásné... to nejde

slovy popsat.

Je plný citu a krásných slov o hodnotách života.

Jsem připravena, že i kdyby selhal, je to nemoc a musí se léčit..nepřijde o moji lásku i kdyby mne už nemiloval....budde navždy v mm srdci. Byl tam vždy celých 30 let. Psali mi z poradny.... nechápali, ale pak pochopili..a radili,říkali že se něco takového vidí málo, ale zjistili, že máme oba velkou šanci, ho to naplňuje...má tolik síly, že není sám..že má moji lásku a těší se na spol. budoucnost, nic neuspěcháme..krůček po krůčku si na sebe budeme zvykat.

Nikdo z mého okolí není tak vzácný charakter...jako je ON dnes.

Nevím co bude a jak bude zítra..ale o tom láska je, v dobrém i zlém.

Nechci aby znovu začal, co pomáhá, ať se to bažení neobjvuje...co má dělat, když má deprese, proč je tak citlivý?

Trápí se...a já jsem v tomhle bezradná.. V pátek příští týden se uvidíme..těším se,on se bojí, stydí a má trému.

Držte mi palečky!

Já Vám budu také fandit!

Hezký víkend Ilona.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 22/04/2012 08:44

Jak je možné, že Už!!se smíruješ i s recidivou?????Vůbec netušíš, o čem sníš, do čeho se ženeš, idealizuješ si vztah.Jemu moc přeji aby vydržel, užili jste si lásku, klidu, zákraky se dějí!

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Aneta - 22/04/2012 09:03

Ilono, píšete, že jste jiná než Líba a Jana. Jste. Protože Vy ještě nevíte, co alkoholismus je. Ony dvě už jo. Přeji Vám, abyste to nepoznala, ale... zdá se mi, že si to představujete jak v těch romantických amerických filmech . Nemyslím to zle a přeji Vám, hodně a hodně štěstí.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 22/04/2012 09:41

Hezké ráno všem,

nemyslela jsem jiná než Libuška a Jana...Anetko. Liším se hodně od běžných lidí z masa a kostí a přitom jsme všichni stejní.

A ani se nesmírui s recidivou, já jen, že jsem na to připravená, jak mi radili v poradně.

Chci říci, že si myslím, že jsme všichni stejní neb žijeme na stejné planetě. Jen někdo z různého důvodu se někdy zamotá do něčeho...někdo do alkoholu někdo do drog..někdo obojí a jiní zase své problémy

řeší jinak.

Já neměla problém s žádnou závislostí, ale i tak jsem před deseti lety, se s takto nemocnými setkala a setkávám. Budete se divit, ale chci jí pomoci...každý to nemůže a neumí. Já jsem sice vystudovala práva a poté ještě druhou VŠ, ale život není peříčko. Pocházím z hudební rodiny..kde sex,drogy, rokenrol...bylo nejen moto.

Nechci aby to vyznělo jinak než bych chtěla..nic si neidealizuju...skutečnost je taková,že někteří to dokáží ji né.

Sami to dobře víte...zažila jsem jak kvůli alkoholu přišli o rodiny,děti jim odebrali do děcáku.přišli o vše..vždycky se snažím pomoci. Neodsuzuji..nemluvím...konám. Asi tak, založil jsem nedávno občanské sdružení pro těžce nemocná miminka..a stojím v pozadí, nepotřebuji reklamu,charita se dá dělat bez ziskných úmyslů..potichu. Nyní jsem se rozhodla to samé udělat pro lidi se závislostí...příběh mé lásky mne donutil přemýšlet..nejsem ta, co o něčem mluví..a nic se neděje. V letošním roce budu studovat i psychologii abych více byla prospěšná, mé sociální citění je hodně velké neb nevyrostla jsem zrovna z rodiny boháčů...nic jsme neměla zadarmo..si tak.

Nikdy jsem nežila snobským životem...a vím že se spíše rozdělil ten chudý..než ten bohatý. A proto píši, že jsem jiná...ano, všichni říkají, že je to jako sen..co se nyní děje..a já vím,že sen uskutečním. Budu stát pevně vedle něho, abych mu byla oporou..a když bude chtít být sám..bude mít kam se vrátit..bude mít u mne své zázemí, svůj přístav.

A proto jsme již dříve dala práci jedné mladé dívce, která do toho spadla...se vším a prošla si ústavem,komunitou a dnes je z ní perfektní ženská a má kluka..a žije hezky.

Myslím,že víra a láska uzdravuje...ale musí se chtít.

A pokud se chce hodně, tak se toho dosáhne a pokud se toho nedosáhne, tak jsme asi málo chtěli!

Vidím, že je tu více děvčat, ale i tak, až bude vše legislativně připraveno...pozvu Vás a potkáte jednu, která věří a nedá si své iluze brát!

Přeji všem krásnou neděli a hlavně víru a výdrž! Ilona.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 22/04/2012 09:57

Ilono.On se trápí!A víte proč se trápí?Nejsou v tom jeho osobní problémy jak si mylně oba myslíte a on se tak snaží nalhat sám sobě.on se trápí PROTOŽE V PODSTATĚ STÁLE JEŠTĚ CHCE PÍT!TRÁPÍ HO DOOPRAVDY ŽE MÁ STRACH SE NAPÍT.Z TOHO HO VYLÉČÍ JEN LÉKAŘI ODBORNÍCI A NEBO ANONYMNÍ ALKOHOLICI.VY MU MŮŽETE NABÍZET CELOU NÁRUČ LÁSKY,SEXU,VŠEHO-ALE TO HO ŠTASTNÝM NEUDEĹLÁ!JE TĚŽCE NEMOCNÝ-ROZUMÍTE?

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Roman Roman - 29/04/2012 19:31

Ahoj Ilono....

Patříš patrně k lidem, resp. ženám samaritánkám.

Přijmi prosím jeden prostý fakt. I přes veškerou snahu a lásku, si musí některé věci zvládnout jen ten partner sám a nikdo jiný to za něj nemůže udělat.

Napadá mě spousta pohnutek, které ho k jeho stavu psychiky vedou a patrně jich dost možná hodně znám i já sám.

Tvůj přítel je zcela jistě plný různých strachů, bez sebedůvěry atd. Zcela jistě, se ještě se svojí nemocí

nevyrovnal!

Nepřijal ji a ani důsledky z toho pro něj vyplývající.

Já sice do AA nechodil, ale on by měl zcela určitě nejen abstinovat, ale chodit i k nějakému odborníkovi. Alkoholizmus, je jen důsledek jiných problémů! A ty vyřešené nemá. Já nepiju už 14let, ale udělal jsem ze sebe bezdomovce a mám za sebou poměrně náročné situace, za které si můžu jen sám. Proč?

Alkoholizmus je jen důsledek!

Nepomůžeš mu tím, pokud by jsi za něj žila jeho život, nežila by jsi ani ten svůj.

Dej mu třeba šanci, ale musí stát na nohách sám.

Ahoj.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 29/04/2012 19:54

Ahoj Románku,

děkuji moc za vzkaz. Prosím, jak si to zvládl? Já jsme samaritán to ano, ale miluji ho z celého svého srdce, vážně, on abstinuje, vím to. A stojí na nohou, bydlí sám v podnájmu, pracuje, podniká a není o jednoduché.

Nic po mne nežádá, je naprosto šťastný, že nepije..a že to trvá již rok.

Prosím, jak s to zvládl ty? On navštěvuje poradnu, 2x do měsíce...a vždy ho chválí. Vážně se snaží...al děsné stavy...depresí, pocity úzkosti a další nevím bere neurol a dogmatil...hodně prospí.

Já ho milovala tenkrát..a dnes znova, budu ho milovat do konce života. Tady mne všichni odrazují, z poradny mi napsali, že takovou lásku ještě nezažili...a je to pravda.

Prosím, zůstaň se mnou v kontaktu...jsi chlap a tolik si zvládl..sám bez pomoci..To je obdivuhodné, jak jsi to zvládl...a co vše jsi pro to musel dělat. Prosím, porad' mi.

Jsi stále bez domova? Nemáš rodinu? Nemáš práci?

Děkuji za odpověď. Ilona.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Roman Roman - 29/04/2012 20:21

Ahoj.

Předně chci napsat, že není mým úmyslem, ani úmyslem nikoho tu, tě nějak odrazovat, brát ti naděje a tak. Jen se snažíme, troufám si říct i za ostatní, podat věci tak, jak je vidíme. Upřímně.

Napsala jsi, že tvůj přítel je šťastný.

Tak tedy "šťastný" člověk, nebere neurol, nemá úzkosti, deprese, atd atd. Samozřejmě, je moc fajn, že nepije.

Patrně, má dost vážné psychické problémy. Já vím, kdo je dneska třeba taky nemá....Jenže hazard, alkohol, a spousta jiných, zdánlivě nevinných věcí, je mechanismem útěku. Jasně že fandím Vám oboum. Jenže stačí, se jen podívat, jak píšeš, a jsem si jistý, že i přes tvé nejčistší úmysly, zcela jistě možné varovné signály, které by mohly přijít, nebudeš chtít vidět.

Nevím, jestli se zabývá ten doktor jeho psychikou jako takovou.

Je to běh na dlouhou trat ale jasně že všechno jde.

Na tvoje otázky....zase tak moc jsem toho nezvládnul. Alkohol, tak ten díky přítelkyni, která byla moji

motivací k tomu, že jsem něco začal konečně dělat.

Jednoduše řečeno, jsem narušená osobnost a tomu odpovídá i můj život. Troufám si říct, že krom alkoholu a poctivé práce, jsem nedokázal nic. Můj život, je jedna velká sebedestrukce, ve které se dost možná i vyžívám. Tak asi tak. Není třeba mě litovat. Mám život jaký jsem si udělal.

Tak ahoj

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 29/04/2012 21:22

Ahojky Romi,

ano, píšu to tak jak cítím. Víš, jsem jeho bývalou láskou a je to vzácný člověk. Dokázal v životě mnohé za co si ho vážit, ale také se okolnosti tak nějak nakupily, onemocněla dcera..a prostě nějak se to s ním pak vezlo..vím zavinil si to sám, ale je hodně citlivý muž. Dnes je to jinak, bojuje se závislostí nejen alkoholu ale i kokainu...a všeho zanechal...dokonce k vůli mne přestal i kouřit, ano má pocuchané nervy, z toho všeho, ale když u píší nebo si voláme..smějeme se, cítím to štěstí, že je rád, že mne má a já jeho. Ale má děsné výkyvy nálad..z toho se boj, že náš vztah nevydrží, protože je nemocný. Já vím, že ho nikdy neopustím...je to těžké. Cítím, že by spíš udělal pro mne...abych já žila, jak říká plnohodnotný život.

Ale já ho mám, jedine proto, že ho mám, že chci být s ním. Nevím, jak urychlit to léčení..MUDr. Nešpor psal, že nejhorší jsou první tři roky...my jsme spolu jen měsíc a půl...a z toho již abstinuje rok. Takže se blížíme do druhého roku, málem umřel..byl na tom hodně zle..díky této kombinaci.

Bože, kdyby něco pomáhalo...jsme jedno ucho...jak mu mohu pomoci víc...má láska je asi málo.

Velmi se o něho bojím.Je hrdý a nechce přijmout žádnou pomoc,asi tak.

Těším se na setkání, které se odložilo...Jak si prosím s tím bojoval první rok a jak druhý...a kdy to bylo lepší?

Díky moc za každou informaci...

Ilona.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Roman Roman - 29/04/2012 21:57

Tak na tvoje otázky.....

Asi jako téměř každý, začínal sem tam, odkud mě lidi znali jako notorika. Cítil jsem ty pohledy některých lidí, co říkají, ten na to nemá. Hledal sem práci, a všude říkal, co sem zač. Podle toho jsem i práci našel.

Po čase jsem to říkat přestal, ne snad proto, že bych se styděl, ale proto, že jsem chtěl lepší práci.

Byl jsem vyděšený, z prvních nocí, kdy se mi zdálo, že jsem se napil. Začínal jsem, s nulovou sebedůvěrou. Nevěděl jsem, co bude a jak bude. Jen jsem už nechtěl pít.

Léčbu v Želivě, jsem nedokončil. Po asi půl roce léčby, jsem utekl. Vrátil jsem se pro věci, ale střízlivý.

Byl jsem ušetřen klamně sebelži, kterou si někteří dávají, že to přece nebude s alkoholem tak zlé. Přijal jsem to naplno. I s tím, že chápu lidi, co na mě koukali zkrze prsty, protože je chápu, a mají na to právo.

Postupně, rokama a zkušenostma v životě, se moje sebedůvěra, co se týká alkoholu, zvedala. Ta se zvedá jen na základě vlastních úspěchů, které si člověk zažije. Ty totiž musí přijmout. Netroufám si odhadovat, které problémy tvého partnera, spadají až pod závislost, a které jsou původní. Samozřejmě, mu fandím. Jen výkyvy nálad, a přístup, který má sám k sobě, nemusí být spojen ale s alkoholem.

Rozhodně nelze říct, že by se měl nějak moc rád, že by si až tak věřil, a spoustu dalšího.... Je to přeci jen škoda. Za poslední důležitou věc považuju, že by bylo dobré, aby všechno, co dělá, dělal hlevně kvůli sobě. Protože to tak on chce. V životě jsou i starosti a stresy. Chápu ho, že chce pro tebe jen dobro. Tak by se dalo říct, že chápu i jeho obavy, aby ses s ním v budoucnosti třeba nějak netrápila....

To je asi normální, ale záleží, kam až ty obavy jdou. Do určité míry, je to samozřejmě v pořádku, ale dál, to už je jiná věc, která má nějaké příčiny....

Jinak řečeno, nějaké obavy ano, ale deprese, úzkosti, strachy...ne. Tam je potřeba s tím nějak pracovat.

Alkoholu se bát vůbec nemusí, když nepije a nechce pít, tak co? Horší, je to ostatní. Deprese, strachy v jakékoliv podobě, můžou být v konečném důsledku právě těmi zadními vrátky, k nějakému úniku.

Docela by mě zajímalo, jestli již s nějakými podobnými stavy nebo pocity nemá zkušenosti již před vznikem závislostí, typoval bych, že jo.

Ahoj.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Roman Roman - 29/04/2012 22:08

Ještě bych chtěl dodat....

Možná, zde až příliš zdůrazňuji fakt, nebo můj názor, že za důsledky, jako alkohol atd, jsou i nějaké ty příčiny. Jen nechci, aby byla celá věc, tedy alkohol, drogy prostě jakékoliv únik, zúžen jen na věci s tím spojené.

Uznávám, že ne každý alkoholik, musí být po nastolení abstinčního žití nutně psychicky v nepořádku, ale také, bych tento fakt nepodcenoval.

Každý, máme svoje problémy a někdo ty svoje, nezvládá prostě nejlíp. Pak je potřeba se jimi zabývat. Jde o to, že nepít, nedrogovat atd atd je jedna věc, ale život, se dá zničit i jinak...

Tak asi tak.

Myslím to fakt dobře :)

Ahoj.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 29/04/2012 23:05

Ahoj Romi,

fakt tedy jsi šikulka, tahle se z toho dostat. Já nezmůžu zatím nic...k mé smůle jsme studovala úplně jiný obor, takže o nemocné duši vím pouze všeobecně. Je to těžké, kdyby nešlo o člověka, kterého jsem moc milovala, tak ani nevím, jak bych s tím bojovala. Je to složité, protože je obětí vážně osudu, je citlivá duše, charakter, který se dnes jen tak nevidí. Chce s tím bojovat sám a mi to rve srdce. Když je

mu zle...někdy sotva chodí, někdy nemůže ani mluvit, ztrácí sluch i zrak, lékaři se divili, že to vůbec přežil. Ale on bojuje...a snaží se uživit rukama, ač vystudoval dvě VŠ, je hrdý na to, že se z toho dna postupně dostává..je mi z toho smutno, vím, že si to zavinil sám..ale měl to prostě těžké, kdyby měl zdravé dítě a milující ženu, myslím, že by do toho tak nespádl.

Je to složité, vím, že se snaží vše řešit..co natropil..ale má z toho asi velmi narušenou psychiku. Bere dost prášků na spaní..bez nich neusne..z toho se snaží zase běžat...ať se mu okysličuje mozek a pomáhá mu to na deprese...prostě myslím, že má nemocnou duši z toho všeho.

Miluji ho jako nikoho! Vážně, bych mu chtěla více pomoci, ale nemůžu...chce s tím bojovat sám, vím, že mě miluje...a někdy mne odrazuje...bych žila svůj život. Ale přece láska hory přenáší a ve dvou se vše lépe zvládá. Dala jsem mu čas na zotavenou...počkám klidně ještě dva roky...kolik bude potřebovat..CO by pomohlo tenkrát Tobě? Vitamíny,vlídne slovo...povzbuzení..a co víc? Mluvit o tom..či nemluvit..?

Někdy ho úplně rozruším..což nechci..je i to pak tak líto. Zatím vše jen přes emaily a mobily chat řešíme...a já bych mu chtěla být trochu oporou..co bych mohla...asi tak. Zatím relativně bojuje dobře...ale jeho klid neustále výčitkami ničí jeho ex manželka..asi tam bude ten kámen úrazu. Jeho svědomí a charakter mu nedovolí ji nepomáhat..a tak si z něj udělala asi „hej počkej,, a když a zavolání jde pomoci..padají výčitky..že vše i nemocná dcera je díky jemu..a ona pak je z toho v depresi...a to je asi celý kolotoč..on jí prostě lituje...a hlavně má rád dceru. Nevím, jak pomoci, zde budou muset poradit psychiatři a psychologové..neb kruh je zamotaný. A teď do toho kolotoče vstupují já..nechci ho nechat se v tom pořád plácát, jsem ráda, že bojuje a rok abstinuje..ale jak dál?? CO víc pomoci??Jak si to zvládal?

Díky moc,Ilona.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 30/04/2012 05:25

Nerada bych Tě opět zrazovala, ale nějak se mě to nezdá.Vůbec bych neodsuzovala bývalou manželku, to jsou jen kecy, a to nejlehčí oblbování.Je bývalá, on nemusí nic, chová se jako typický alkoholiky, obviňuje, hází vinu na okolí.Ta žena mu jistě nelila alkohol, nesypala kokain do těla.Už mě napadlo, jestli si z nás neděláš srandu, jsem zvědavá, jak tato telenovela skočí.Asi ne moc krásně.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Roman Roman - 30/04/2012 05:36

Ahoj.

Tak já sem na to sám taky nebyl.

Jednoduchý to určitě nemá, jestli v tom byly i drogi, tak to musí být hodně těžké.Lidi, co tak vím, že jeli na drogách, můžou opravdu mít dost vážné problémy.

Těžké je i to, že se vrátil do stejného prostředí.

Asi více než vitamíny, bych poradil tvému příteli tu pomoc přijmout. Hlavně v podobě nějakého terapeuta.

Určitě dokázal v životě moc a je jak říkáš hrdý...

Jenže na některé věci prostě sami až tak nestačíme. Záleží o co jde. Neumím posoudit jaké až problémy tvůj přítel má.

Hodně důležitá věc je, aby si člověk sám uměl odpustit.

Dokázal by třeba potom i to, že by se uměl sám ocenit, měl by se raději, jeho život by krom praní s

problémy nebyly jen výčitky. Ono láska hory sice přenáší a věřím, že se "rozsvítí, s každou chvilkou, co jste takto spolu, ale na vztah jsou prostě dva. oba dávají do vztahu to, co mají.

U tvého přítele, je důležité, aby si odpustil!

Vše, co píšeš, mě tak nějak říká, že se moc rád nemá. To je ale moc důležité. Takového člověka můžeš ocenovat a milovat pořád, ale pokud to sám v sobě nepřijme, nedojde to ve skutečnosti k němu...

Hrdost je hrdost, jen je to takové trošku dvojité ostří. Nevím, jakou pomoc odmítá, ale nadruhou stranu ho stavy co má, oslabují. Možná, jsou normální, vzhledem k tomu, co si prošel, ale jak říkám, někdy je pomoc důležitá, neumíme někdy zvládnout vše, jen z hrdosti....

Je to bojovník, musí si odpustit a přijmout co bylo.

Musí za sebou začít vidět i to, co pozitivního v životě dokázal, ale v tom dobrém smyslu. Ne jen to, co podělal.

Děláme chyby všichni.

Navíc ne všechno, může být tak, jak si sám myslí. Pokud se dostal do nějakého začarovaného kruhu, sám z něj jen těžko vystoupí. Proto se tomu tak taky říká.

Nemusí se stydět, pomoc přijmout. Ono je to vlastně taky známka síly.

At nad tím popřemejší. At se víc otevře. Sám, by měl tušit, kde třeba víc o věcech mluvit, jestli nevyhledat psychologa, nezajít třeba i mezi lidi do AA.

Ono to není jen o těch závislostech. Hodně lidí, co si něčím prošly, musí zvládat i nějaké psychické problémy, které měli již před tím, nebo které se objevily až po závislosti.

Jinak já sice nepiju, ale všechny partnerky se mnou svým způsobem trpěli, vnášel jsem do vztahu právě to, co sem měl.

Úspěšně, jsem si zkomplikoval život. Neodpustil jsem si, nemám se moc rád, neumím se ocenit. Tak bych mohl psát ještě hodinu.

At tu pomoc přijme. Někdy si sami nedokážem pomoc.

Ahoj.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Roman Roman - 30/04/2012 05:57

Ještě k tomu dodám.

Tvůj přítel, si musí uvědomit, že už nikdy nebude jako dřív. A je to taky lepší. Sama uznáš, že není zcela v pořádku, když člověk má tendenci do závislosti vlítnout.

Tam je prostě něco v nepořádku. Tím, že abstinuje a pere se se situací, má ale zároveň i možnost, si něco uvědomit a změnit.

Ale to chce odborníka, to říkám zcela na rovinu...

Jasně že je fajn, že má někoho blízkého, ale láska hory přenáší pouze, pokud je to láska!

Pokud se člověk nemá rád, neumí se ocenit atd atd, není schopen opravdové lásky a to i když si myslí, že miluje...

Právě o tyto negativní věci je ochuzena.

Člověk dává druhým, to co sám má a dává sám sobě!

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 01/05/2012 11:29

AHojky všem,

za pěkné slova povzbuzující i za ty velmi pesimistické , které mi píšete.

Takže bych chtěla říci, že jsem s ním velmi šťastná..a proto bych Vám chtěla zde poslat píseň:

ELán,Jožo Ráž: Odpusť mi láska

Voda čo ma drží nad vodou...vše najdete

www.youtube.com/watch?v=wtLjdsSNy3s&feature=related

a snad poznáte, že láska a víra a vůle změnit život...záleží jen na nás a nemusíme pro lásku chodit jen do kina.

Pokud zaboujete, přestanete pít, můžete prožívat krásné dny, jaká já se svým přítelem.

Věřím mu!

A vám všem zde držím palečky!

Mějte se hezky,Ilona.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 01/05/2012 15:26

Pravda je krutá-závislost na alkoholu,stejně jako drogách je ještě krutější.Držím palce.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Roman Roman - 03/05/2012 18:24

Ahoj Ylono.

Díky za písničku. Asi by se tu nenašel nikdo, kdo by vám kousek toho štěstí nepřál....

Pesimistické odpovědi jsou snahou o reálný náhled, který ty odpusť mi, při své zamilovanosti nemáš!

Je to prostě cítit z toho textu.

Písnička je to opravdu trefná.

Jen prosím popřemýšlej nad tím, co asi je schopen člověk, co se drží nad vodou dát! My dáváme, co sami máme a i do vztahů.

Pokud tvůj přítel, mám psychické problémy, odrazí se to i ve vztahu. Jasně že je fajn, když se rozzáří vaše oči, při prvních slovech.

Kdyby někdy něco, písni.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 04/05/2012 13:51

Ahojky všem,

asi chcete vědět, jak dopadlo naše první setkání? Moooooc krásně...s růžičkou a něžným polibkem a neustále jsme se smáli,povídali si a popíjeli minerálku.

Snad nejlépe všechny pocity vyjádří tato píseň:

http://www.youtube.com/watch?v=VzB8xC_CwH8&ob=av2e

Il Divo Hallelujah

a věřte, že kdo chce se dokáže změnit!

Těším se na další setkání, těch 30 let odloučení, jako by ani nebylo...jako kdybych si jen odskočil na nákup...a on tam seděl a čekal.

Držím všem palečky, ať to zvládnete!!

Ilona.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 05/05/2012 19:18

Ahojky Romi,

děkuji za příspěvek, ale jsem opačného názoru. Domnívám se, že právě protože jsem nikdy nepila a nebrala drogy, jsem asi tou správnou osobou vše vidět reálně být oporou. Pravda je, že v očích je to vepsáno....nemoc duše, člověka každá nemoc změní. Myslím, že je jedno jestli je to rakovina, žloutenka, nemoc srdce nebo duše a myslí.

Někdy si za onemocnění můžeme sami jindy zase je to osud, genetika...nevím proč umírají miminka apod.

Alkohol,drogy,kouření v ovlivňuje naše zdraví a je pravdou, že každý se k tomu rozhodne dobrovolně, nevím, jaká příčina vede toho jednotlivce k tomu, že se stane závislým. Je to hrozné, že se to děje, nejvíce jsou zde ohroženy děti, které vypouštíme do světa...a nemají všichni ten rozum, který je dán věkem a né každý má harmonickou rodinu a fajn pohodové přátelé.

Jsem připravena, že láska nemusí být z jeho strany dokonce života...a ani já nemohu říci na 100%, že vždy vše bude jen růžové, ale takový je život.

Nikdy nemáme jistotu vztahu, že je to navěky...ale nejsme tu na světě, abychom žili bez lásky, láska může mít však mnoho podob.

A nemocný člověk s takovou závislostí, který s ní bojuje...a rok abstinuje s zaslouží pomoc.

I kdyby nastaly nějaké problémy, budu mu po boku..a pomohu. I kdyby díky těmto okolnostem láska vyprchala, budu jeho nejlepší přítel.

Nenechám ho padnout...proč? Z lásky člověka k člověku....a nemusí to být můj přítel. Zachraňuji i cizí...pokud i to nějakým způsobem zaslouží.

Působím na své okolí a snažím se pomáhat v různých oblastech..je to empatii o sociálním cítění o hodnotách člověka...o charakteru..a nebudu popírat, že bych se někdy nezklamala. Ano, nejednou, jsou z toho pak rány na duši na srdci, ale j jsem hodně silná osobnost a co tě nezabije,to tě posílí.

Mám k životu velmi krásný vztah...miluji život a jsem na světě ráda...a jestli zachráním život své dětské lásce to opravdu nevím, ale pokusím se a jsme na to dva a kupa lékařů.

A kdy bude třeba, koupím malou chaloupku na samotě..a to, co mu droga vzala..bude pomalu objevovat sám...u oveček, slepiček, kočičky a pejska..nevím.

ANo, vidím, že jeho závislost hodně změnila jeho osobnost, ale jo oči, ústa, nos, uši...je to ON. Ač nemocný,ale dýchá...cítí..třeba po svém a a ruk, kterou drží ve své dlani je má. A nejsme v soutěži..co ti

kdo dá..a kolik. Když miluješ...není kalkulace ani o penězích ani o tom, jestli já řekla více slovo má tě rád...

ANo, je to rozdíl..protože já ho nechci ranit, nepotřebuje ani ON mluvit o tom co bylo..není třeba to neustále zdůrazňovat..

Není to o tom, že ON může být vůbec rád, že jsem s ním...je to vzájemné..partnerské...zrovna tak i mohl vybrat nějakou stejně závislou, možná, by lépe chápala stavy abstinence..

Ale já mm také své zbraně jin výhody, neriskuje znovu žádnou recidivu z mé strany, jsem silná a nenechám ho padnout, budu mu oporou a miluji ho, ač je takto nemocný. Není větší důkaz lásky,vrací mu sebevědomí,protože nejsem ani ošklivá a ani hloupá..nebudu se vychloubat, ale on dobře ví, že jsem měla různé jiné možnosti, není to proto, že by na mne zbyl...nebo já na něj.

Neumím to jinak popsat....než jedním slovem láska.

A co bude dál...to nevím...snad jen, že láska dává sílu žít, je si najít ten správný protějšek...krása je pomíjívá a peníze být vždy nemusí..a lidé i za války v chudobě se milovali. Čekali na sebe...a žili pro lásku dál.

Dávno na gymnáziu ještě, když jsem studovala teprve střední školu, četa jme knihu:
Láskou a utrpení ku štěstí

....a to jsme tehdy ještě nebyli ani jde na světě...ale ta slova jsou ze života. Stejně jako jedna stará báseň: o příteli,kdy ho máš vzít do hor...když ho spálí první sníh, pak uvidíš...
o je to: v nouzi poznáš přítele...a zde je ta láska z té druhé strany...

Přeji všem ať se vzchopí a bojují! Je pro co žít! a trefně napíši....být jen láskou opilý...

Hodně štěstí!

A závěrem, děkuji Romi a snad nevadí tykání?

S úsměvem zamilovaná Ilona.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 15/05/2012 10:11

Kdo chce kam-pomozme mu tam.Přeju hodně štěstí samaritánko.Bez potoka prolitých slz a zlomeného srdce.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 21/07/2012 17:24

Ahojky všichni, asi chcete vědět...jak je to dál? Z mého idolu..dávné lásky...zbyla jen vzpomínka....

Od února do k. červa..vydržela láska...byla jsem ovšem díky vám všem ve střehu...probíhalo setkání, denní komunikace, psaní... a najednou dne 1.5. se mu údajně stala věc...měl půjčit kamarádovi auto, který mu je rozbil..údajně totálka...nechtěl peníze, jen pořád, že je to u něj otázka přežití..bez auta nemá práci, bez práce nebude mít peníze...byla jsem připravena, mu peníze nedat, ale fin.pomoci..posílala balíčky s jídlem, malinké částky peněz na týden...abych měla vše pod kontrolou a chtěla zakoupit auto...zjistila jsme ovšem, že skutečnost je jiná. Chtěl sice změnit údajně život, ale stavěl na samých výmyslech..ze sousedky se vyklubala jeho přítelkyně, se kterou žil, kamarád žádné auto nerozbil..a když já nepůjčila peníze a po měsíci podpoře, již údajně žádné zásoby neměl..sám se rozhodl se mnou „lásku,, ukončit. Jeho kamarád se smál..říkal, že dokázal zvládat npř. 5 ženských v jedno období, všem říkal stejné pohádky...a podržte se..je to bývalý policista z dopravky, který navíc pobírá rentu. Takže asi tak...žádný chudák, který by umíral hladu...nebo neměl na léky..3x týdně podvádí svoji přítelkyni, chodí spát za jinou...lži a nic více. Nejvíce bolelo, že mi nakonec nadal, že já jsem sobec...který se jen stará o sebe...a jemu o peníze nikdy nešlo...konec pohádky. Jestli pije dál..asi né...s drogama to si nejsem jistá neb měl velké výkyvy nálad...možná né...ale závěrem je, že se z něj stal pěkný padouch...sotva mohu soudit, kdy za to může schizofrenie, kterou si vypěstoval..ale spíše si myslím, že lže..že jsou to jen výmluvy..a možná ani žádné drogy nebral..jen se styděl, že neukočíroval alkohol..nikdy se ani neléčil..volala jsem na psychiatrii a sdělili mi, že byl pouze jen na záchytce...hodně mi pomohl jeho kamarád, který se nemohl dívat, jak mi lže a já bych za něj dýchala..ale posl.dobou již vztah stagnoval..neboť jsme začala cítit, že to není ten vztah, který je založen na úpřímnosti.Naštěstí to bylo jen pár měsíců..tedy přeseně 4...ale i tak...v té době dokázal vytvořit tu nejkrásnější iluzi lásky...jen díky vám a jeho příteli mi nezlomil srdce..a já dnes jsem posílena, ponaučena, že vždy důvěřuj ale i prověřuj.Nemohu soudit zpětně, neb nevím, co bylo vše lží a co pravdou..kdy si něco jen přál..ale skutečnost byla jiná....nevím, kam může zajít morálně...ale myslím, dle všeho, že je v morálním bahně..a asimožná alkoholik je pravdomluvnější než abstinující lhář. Takže já dál zůstanu samaritánkou, dál mám srdce a neuronila jsem ani jednu slzu...je to asi můj pud sebezáchovy,můj rozum, vaše rady..a také jeho kamarád, který měl srdce a kus odvahy. Nevím co bude dál...ale fakt byl..že peníze už nechtěl...bud poznal, že už vím..nebo se chtěl jen pomstít...že mu nestojím za to..aby cokoliv na svém životě měnil...změnit se mám údajně já..úplně ve všem.Naštěstí se měnit nechci, jsme spokojená s tím jaký jsem člověk..nikdo není dokonalý, ale není to se mnou tak zlé..). Přeji všem hodně štěstí a vážně...zůstat sám sebou a stále věřit na lásku, ale nikdy nezajít za hranice rozumu! Ilona.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 21/07/2012 17:50

No tak to nebylo tak zlý.Poznala jsi s ním kus dobrého,byla jsi s ním krátce šťastná a pak přišla pravda,která ti otevřela oči.Hlavně,že jsi nezanevřela na lásku a stále na ni věříš.Rozum všichni získáváme zkušenostmi.Na lásku věřit můžeš oprtná být musíš.Je spousta mužů.Je stále z čeho vybírat.Z vlastní zkušenosti ženy,které poznají co mají doma za poklad v muži(to jsou ti,ci za to stojí) se jen tak lehce nevzdávají a s takovým se nerozvedou.Z těch rozvedených jsou tu ti vyčuraní lovci-kterého jsi poznala,ti,kteří nedokážou zapomenout na svoji bejvalku a pořád ji chtějí přetřesávat,ti,kteří pořád jen frúkají(ti se zase nestačili osamostatnit od máminých sukni),ti,kteří mají problém,finanční,dluhy a pod.,alkoholici,gambleři či drig.závislí.Takže tu zůstávají vdovci-tam pozor na ty,kteří jsou schopni srovnávat se svojí nebožkou nejen tebe,ale i tvé zvyky a všechno-ti,kteří tě vezmou takovou jaká jseš,bez nároku,bez očekávání jsou ti praví!

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Roman Roman - 21/07/2012 19:57

Právě jsi se zachránila.

Jinak, alkoholici samozřejmě lžou.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 21/07/2012 20:36

Ilono, je dobře, že už je pryč, šlo mu jen o Tvé peníze, možná není ani tak alkoholik, jako podvodník.

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 21/07/2012 20:52

AHojík,

děkuji za odezvu...váženě, napřed jsme nechápala, proč člověk, který mi psal básně...a já mu chtěla snést modré z nebe...a posílala v nouzi balíčky s čabajkama, uherákem..léky, vitamíny..nazve mne sobcem a otočí o 180 stupňů...nechápala jsem, ale zvláštní je, že když už jsem vážně chtěla poslat šestimístnou částku na auto....přestal, nic nechtěl a rozešel se se mnou. A najednou mi napsal, že někoho má...bylo to jako rána z čistého nebe..a byla to pravda. Užila jsme vše, abych zjistila, že bydlí v bytě u ženy, která má 3 děti, této ženě Petře zahýbá s jinou...a já nevím, jakou úlohu v tom všem popravdě hrála. Do dnes si myslím, že to chtěl změnit, ale neměl sílu...nebo mu šlo jen o peníze..každopádně, balíčky, které jsme posílala, chodily na adresu jinou než bydlel. Tam si vyzvedl zboží..přendal do igelitky a hrál doma hru, že to koupil. Byla to lekce...utínal hovory...chaty..s výmluvou, že mu není dobře. Pravidelně víkendy..mu mělo být údajně zle..tady jsem ho již začala podezřívat..nemá na ruce ani jeden vpich...do restaurace chodí běžně a dává si pito...tvrdil, že přestal i kouřit..nepřestal. DOKázal hrát hru, jak má stavy, že nemůže si dojít ani pro jídlo..já si dělala každý večer starost, jak tam může být sám..co když se mu něco stane..přes víkendy si začal vypínat mobil...údajně chodil na zdr. procházky...samé lži..to by hned tak někdo nevymyslel...kamarádovi pak zvedne mobil, že je na bazéně...policejní renta není moc..5.500,-Kč měsíčně..ale kecy, jak musí platit nájem..váženě jsme mu vše baštila...i s naviákem. Nešlo mi o peníze..nemám takovou nouzi, ale bylo pro mne hrozné, že si může někdo hrát s city člověka. Přsně mi sdělil, jak mu vztahy nevyházely..a jak ten jeden ukončil záměrně takovým způsobem, že dané ženě řekl, že mu nestojí za to, aby něco změnil..že je nic..úplně nikdo, ale i tak jí nechce..že jí záměrně ponižil..bylo mi z toho hrozné..co slyším...a za měsíc...tohle samé napsal i mi. Že má dost mých samaritánských keců...ať se změním úplně ve všem, ve vyjadřování, v myšlení, že se se mnou nedá žít...atd. myslela jsme, že je to nějaký hloupý vtip... a pak si vzpomněla..jak mi tohle vyprávěl, že to udělal jiné. Tak jsme si na závěr zahrála také hru...jak bez něho nemohu žít...ať mne neopouští...a jak se změním...už jsme vše věděla...tak jsme ho jednou večer nechala „potrápit, že už na světě nechci ani být...“krutý žert..jeho reakce byla neuvěřitelná..že jsme ještě ke všemu hysterka, že ho nedojmu...ale ráno přeci jen přišla...jako zpráva..aby zjistil..jestli dýchám...či jsme skočila ze skály..Tak jsme mu napsala, jak vše vím, jestli ještě jednou takhle ublíží jiné ženě..bude se jednat o podvod. Dal pokoj...zrušil vše, falešný facebook, gmail,...není..myslím, že jako bývalý policista si vědom toho, co mi zůstalo za důkazy...a písemná korespondence...bude žít ožná v iluzi...že jeho nemoc schizofrenie..ho vždy zachrání...nevím, kde je pravda..vím,že jí má...ale poté

obelhal znovu kamaráda, a vytáhl z něho 10.000,- na podnikání...asi není snadné žít bez většího příjmu, ale vím jedno, že v nouzi neobereš své přátelé...myslím, že zjistil, že nejsem ta naivní blondýna...nevadí mi, jestli jeho přítelkyně a její děti si ujedli z balíku...asi to nemají jednoduché..jen vím jedno, že peníze se netahají od lidí za užití citu. To je to nejpodlejší chování...stejně asi tak, jako že věřím, že policista má pomáhat a chránit a všichni nejsou tací, že berou úplatky, že asi bůh bude spravedlivý...věřím dál, že až jednou bude člověk v nouzi..pomohu...jen budu ve střehu...stejně jako jsem byla s ním...asi proto jsme neuronila ani slzu..nestálo to za to...ale víte co? Kdyby přišel a čestně řekl..co ho tíží, jaké má trable atd...pomohla bych mu...ale se lži to zkoušet, je hnus. Možná nepije, ale šnupe kokain...neb na jedné nahrávce to tak vypadá...rýma..i ten pohyb, který udělal při „potahování,, měl problém s tím, aby se soustředil na to co říká, snažil se ovládat motoriku..nešlo mu to..i hlas...i oči..ty zorničky...možná mi to poslal, abych viděla opravdu jak vypadá...kdo do toho spadne, bez pomoci jiného to sotva zvládne...a droga něco stojí...Myslím, že nepije...ale něco bere...je to jedno, jaká droga...ale každá stojí peníze..a já za ty peníze raději pošlu mámu do lázní..nebo to dá neteřinkám..ale na drogy? Tak to vážně fakt né..ale léčení bych mu zaplatila..jenže tvrdil, jak je pyšný, že nic nebere..a jak to pořád říkal...bylo to..jakoby přesvědčoval sám sebe..a né mne..takže lásku svoji v nenávist ke mne obrátil..nevím, proč se člověk takhle změní..nemohu se zlobit..je prostě nemocný..je jedno jestli je to droga, alkohol..ak tomu ještě schizofrenie..ať to je kombinace třeba všeho...nebo jen jedno..pořád je to nemoc..a k nemocným se máme chovat s ohledem..ten můj je, že nyní je mi ho líto. Vážně, nechtěla bych být takhle nemocná...život zas tak dlouhý není..abychom ho takhle promrhali. Takže jsem ráda, že jsme si s vámi všemi tady popovídala, jen díky tomu nemám srdce na kusy..a mohu dál fungovat...ale smutno po těch písmenkách mi je..to je pradva! Ale raději budu smutná v realitě, než šťastná ve lži! Neboť díky realitě..mohu prožít zase nějaké štěstí. Mějte se hezky a věřím, že všichni tací nejste! Ilona.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 21/07/2012 21:05

Určitě jsou i dobří muži!Kde, nevím.Prostě jsi narazila na grázla, přej mu jen to dobré, rychle zapomeň.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Ilona Jirků - 21/07/2012 21:10

Libuš, dodnes nevím,proč si o ty peníze nakonec neřekl..a děla, že je má od sousedky půjčené. Možná to byla další taktika..jak vše vrátí do koruny, jak bude pracovat atd., a jeho kamarád, ten chudák tvrdil, že vlastně sám říkal, že za 500,-Kč se mu nechce ani z domu...takže o něm mluvil jako o lenochovi..a když si řekla jemu o peníze..varovala jsme ho já....ale bylo pozdě..ted už ví, že ty peníze nikdy neuvidí. Už nepátrám, proč a na co to potřeboval..policajt, který bere na dopravce úplatky..je morální bahno...to, že mu to nedokázali..je věc jiná, ale jeho kamarád druhý policista mi to řekl..že to něm věděli všichni. Tady si žil na velké noze a všechny prachy propil, platil za ostatní a láskám kupoval zlaté řetízky...i kdyby dnes byl čistý...tohle by stačilo k tomu, abych ho opustila...tohle je zkažený charakter.Myslím, že je kombinace všeho..ale závěrem si o ty peníze již neřekl...možná pochopil,že báchorce, o totálce nevěřím....samé lži.Myslím si, že to měl promyšlené..že dva měsíce bude dělat..jak by si nevzal ani halíř..a pak když si mne omotával kolem prstu..šel na to přes city...já bych na jeho místě obešla všechny zastavárny..a spala ve spacáku, než abych si novou lásku...zničila požádáním o nějaký mizerný peníz..a kdyby ano..tak by mi stačil „, pojízdný vrak,, za 20.000,-Kč nebo šla do leasingu..nevím, ale nechtěla bych hned auto za 150.000,-Kč nj...sranda je, že kdyby byl fakt ten pravý..klidně bych mu darovala i za

500.000,-Kč..a prý v lásce by neměly stát peníze...hm..a já bez peněz o lásku přišla. Je to podvodník..Mějte se hezky...a hlavně žádné lži...ať je pravda sebe krutější...Ilona.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Petr N - 21/07/2012 21:28

Roman Roman napsal:
Právě jsi se zachránila.
Jinak, alkoholici samozřejmě lžou.

Toto osočení, bylo důvodem k zamyšlení, jestli vůbec nastoupím do léčby. Nastoupil jsem a stejně jsem nedokončil. Velmi nerad bych tam šel znovu. Ono když slyšíte vykládat ostatní, že chlastali jen protože museli. Sám jsem tam byl s diagnózou OCD. A ani dneska bych o tom nechtěl mluvit před komunitou ani ve skupině.

Když už něco říkám, tak se snažím, aby to byla pravda. Bohužel se mi často stává, že to co řeknu vyzní až bezcitně.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 21/07/2012 21:42

PETŘE-ONA TO JE PRAVDA-JEJICH PRAVDA,KTERÉ VĚŘÍ.mUSELI PÍT,PROTOŽE ŘEŠILI FIN.PROBLÉMY,PROTOŽE JE OPUSTILA MANŽELKA,PROTOŽE JE VYHODILI Z PRÁCE...!Vřdyt´to je pravda!Jen to pozadí-to nejdůležitější schází,ŽE TOTO VŠECHNO SE STALO KVŮLI JEJICH PITÍ!TAKŽE ALKOHOLICI OPRAVDU LŽOU-SAMI SOBĚ,JSOU KRÁTKOZRACÍ,PROTOŽE NEVIDÍ DŮSLEDEK SVÉHO POČÍNÁNÍ-JEDNÁNÍ!!!!ALE MLUVÍ PRAVDU-TU CO ONI VIDÍ!!!!TAKŽE ONO JSOU PŘESVĚDČENÍ O TOM,ŽE NELŽOU!PROTOŽE BY SI MUSELI PŘIZNAT SVOJI CHYBU,SVOJE PITÍ,SVŮJ ALKOHOLISMUS,SVOJE ALKOHOLICKÉ CHOVÁNÍ!

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Roman Roman - 21/07/2012 22:56

S tím lhaním jsem to myslel asi tak...

Není to osočení. když jseš na něčem závislej, lžeš v první řadě sám sobě. A protože potřebuješ svoji lž, lžeš i druhým. Manipuluješ s nimi a i se sebou.

Že jsi léčbu nedokončil, no a co? Já ji taky nedokončil.

Kde máš zaručeno, že i když ji dokončíš, zvládneš všechno.

Je samozřejmě lepší to dokončit a oni vědí proč.

Pak to je prostě jen těžší.

Pamatuju si na ty svoje dvě minuty, když jsem se klepal na představení...v léčebně.

Je to to nejmenší...

Samozřejmě sem to myslel taky tak, že lžou ti alkoholici, co v tom jenom lítaj a ještě si lžou.

Sám si vyber, co chceš, jestli mít ten svůj důvod, proč nejít se sebou něco dělat, nebo ne.

Jde o tebe.

Jinak to, že o sobě lidi říkaly že chlastali...no a co?

Každý by si na sobě našel věci, za který se stydí, nebo tak...Jenže když se s tím člověk vyrovná a hlavně...změní to, tak není za co se stydět.

Upřímně, před kým by jste se styděli víc... před lidmi, nebo ve slabé chvílce sami před sebou?

Není to jen o alkoholu a závislostech.

Spoustu těchto pěkných vlastností se dá najít u "normálních lidí".

Naopak bych řekl, že zrovna tady je míra lži poměrně malá, alespoň tomu věřím :) .

A kdyby ne..... :)

Ahoj.

Jinak strach je normální lidská vlastnost, nehledej proč to nejde, ale jak to půjde.

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Jana Mertosová - 21/07/2012 23:10

TEĎ JSEM TO PO SOBĚ PŘEČETLA A OPRAVUJU VĚTU-
ALKOHOLICI OPRAVDU LŽOU SAMI SOBĚ,JSOU KRÁTKOZRACÍ PROTOŽE NEVIDÍ PRAVÝ
DŮVOD SVÉHO POČÍNÁNÍ ,JEDNÁNÍ-VIDÍ JEN DŮSLEDEK,KTERÝ Z JEJICH POČÍNÁNÍ
VYCHÁZÍ.ZA TO,JAK TO PODAL ROMAN DÁVÁM SVOJI RUKU DO OHNĚ A MŮŽU SE ZA TO
PODEPSAT!

=====

Re: CHci pomoci abstinujícímu alkoholikovi

Vložil Liba - 22/07/2012 04:30

Těžce závislí alkoholici lžou nejvíc sobě, mozek jim omlouvá jejich pití, oni tomu věří, jsou už mimo realitu.Neví, jak se vypořádat s alkoholem, jsou nešťastný, pít musí.

=====