

jde na to nemyslet?

Vložil petr - 13/10/2012 15:27

Dobrý den:Moc prosím o radu. Jsem alkoholik, když se napiju jsem schopen pít mimo noci již od rána třeba 3 dny (když mám dovolenou zatím naštěstí).Na druhou stranu jsem schopen když cítím problémy to zastavit a naposledy jsem 5 měsíců nepin ani nealko pivo.To se mi povedlo už párkrát, ikdyž vím, že bych neměl vůbec.O to tady nejde, ALE...

Poradí mi prosím někdo, kde nebo jak se naučit žít v alkoholickém světě tak, aby mě prostě nelákalo se napít??Abych neměl strach když se ráno vzbudím po 3 měsících abstinence že dnes bude ten den, kdy si dám to jedno první pivko??Kdo mi může pomoci?Psychoterapie,anonymní alkoholici?Nemusím se napít, prostě chci žít bez alkoholu s tím, že ho nechci, což se mi nedaří..Děkuji za jakoukoliv radu

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Jana Mertosová - 13/10/2012 16:55

petře sám budeš jen ten pěšák, který se musí se svým životem porvat. Je to vysilující a namáhavý boj-bez sdílení. Protože žádný normoš nepochopí ani nemůže pochopit celou zákeřnou nemoc, jakým alkoholismus či jiná forma závislosti je.

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil petr - 13/10/2012 18:58

Ale čtu tady spoustu příspěvků, jak je život bez alkoholu skvělý.. Já vím, opravdu je skvělí, ale ten pitomej kousíček mozku někde v mojí hlavě mi pořád alkohol připomíná, a já mu pořád říkám.. Máš super život, nemáš takhle problémy v práci, se vstáváním, s rodinou, s přítelkyní, nevyhazuješ peníze, neničíš si zdraví... prostě milion věcí.. A ten blbeček mi odpoví, ale co tak si jich pár dej, chvílku ti bude krásně, co ti na to :-). A já mu odpovím nechci.. a takto pořád dokola.. přejde to někdy????????

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Jana Mertosová - 13/10/2012 19:20

Petře-právě proto zdůrazňuju-Alkoholismus není zlomená ruka, noha. Není to zranění, které je vidět. Je to zákeřné A PŘEDEVŠÍM MENTÁLNÍ ONEMOCNĚNÍ. ozývá se nenápadně, plíživě a být s tím sám znamená naučit se sám se sebou vydržet ve všech životních situacích. Ne všichni mají tyto podmínky aby vydrželi a přežili. Využívám všech možností, které se mi nabízí ale také jsem po letech do toho opět spadla.

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Jana Mertosová - 13/10/2012 19:26

Bez alkoholu a můžu potvrdit z vlastní situace je život pohádkou.Ovšem základem k úspěchu je neustále udržovat pokornou mysl a pracovat na tom.Alkoholik je ve své podstatě nepokorný.Jsou to výrazné sklony.které můžou zabít.O tom tu čteš neustále.pláč a nářek na jedné straně-rodiny,zoufalé děti-na druhé alkoholik,který nevidí ani nemůže vidět.

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil petr - 13/10/2012 19:36

Takže prostě cvičit mysl, pokoru a nepít..to je základ?

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Petr - 13/10/2012 19:44

jano,nezlobte se ale z vašich slov cítím že mluvíte jako člověk,který to nedal..je mi to líto,ale začněte znovu,bude lépe

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Petr N - 13/10/2012 20:09

Základ je naučit se žít sám se sebou. Se svými emocemi, se svou minulostí (nemyslím alkoholvou) prostě přijmout sám sebe. Doporučuji psychologa, piješ kvartálně. Mohlo by ti to pomoci.

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Jana Mertosová - 13/10/2012 20:43

Po víc jak osmi letech,po svatbě svého nejstaršího syna jsem poprvé porušila suchý dům.Stálo mne to recidivu.po roce jsem opět řešila otevřené víno v lednici na chalupě.Vylila jsem ho sama po dvou dnech,když mi začalo vadit.Také špatně.Měla jsem požádat o pomoc.Za týden jsem si ho koupila v krámě sama.Nyní se učím ,že ve všech situacích jsem v první řadě-já alkoholik,potom matka,dcera,milenka.Má nemoc je progresivní a trvá.Já si musím uhájit své vlastní bezpečí.Jestliže nechci chci pnout.A toto mi hrozí také.Alkoholismus není milosrdný k nikomu.Mám za sebou už potřetí 4měsíc střízlivosti.Vím,že to jde.Vím už jak je to záluďné:vím sama jak je první rok nesmírně těžký

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Petr - 13/10/2012 21:06

Chápu vás..Nikdo než alkoholik alkoholika nemůže pochopit.A mylně se domnívat že alkoholik je jen ožralej houmles v popelnici, je silná neznalost věci, jak si někteří normouši myslí.To už je pouze konečná fáze naší nemoci.Držím vám palce, držte prosím i vy mě..Začínám po 5 měsících znovu, bojím se budoucna, ale vím že sílu v sobě mám ač je to strašně silný nepřítel..Nepřítel který je součástí nás samotných, jde z něj strach,ale lidská mysl ikdyž třeba na více pokusů dokáže být silnější,vím to..hezký střízlivý večer Jano

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Jana Mertosová - 13/10/2012 21:20

Největším nepřítelem jsme sami sobě jen my.V určitých chvílích a situacích, které se musíme naučit rozpoznat.Nikoliv utéct od nich,ale poznat.Vy se nesmíte bát sám sebe ani celé nemoci.Stala se bohužel součástí našeho života,protože jsme nedokázali přijmout a unést realitu života a už vůbec ne sami sebe-ptoto ta sebedestrukce vznikla.Všecno se dá unést.Dostali jsme jedinečný dar za toto všechno a to je umění vážit si-ale i na tomto se musí neustále pracovat.

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Jana Mertosová - 16/10/2012 18:11

Dneska na mne přišly nutkavé myšlenky a šílená chuť koupit si víno.Přijala jsem to jako ALKOHOLICKOU NEMOC,ALKOHOLICKÉ vábení, které je součástí mojí nemoci.Moc jsem prosila Boha,aby stál při mne.Stejně jako všechny anděle.Po několika hodinách to začalo ustupovat.Jsem ráda,že je večer a že jsem to nutkání zvládla.Zároveň jsem si přiznala,jak je důležité si pro sebe vyčlenit čas každý den aspon´na krátkou chvíli-jen pro sebe,pro nikoho a pro nic jiného.Jsem tomu ráda!

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Líba - 16/10/2012 19:08

Peťo, zdravě se konečně na alkohol naštví, až naser.Ničí Tě, tak co s hajzlem kámošit?Je silnější než Ty, vždy vyhraje, tak radši od něj co nejdál, ať si je všude, no a co?Bude furt a pořád!Ale Ty s ním skonči, je pro jiný, ne pro Tebe.

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Petr - 16/10/2012 20:18

Libo děkuju za názor..Potřeboval bych se na něj oporavdu nasr.t...V to mě napadá myšlenka, může se alkoholik dobrovolně naštvat na alkohol,když ho ještě zatím nesrazil pořádně na hubu?Ikdyž vím, že pokud budu pít,tak by to jednou přišlo

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Liba - 17/10/2012 03:07

Tebe neštvou vrazi?

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Jana Mertosová - 19/10/2012 14:05

Petře.Na chlast se můžeš nasrat.Nevím jestli to pomůže nepít.On ovšem za nic nemůže.Nemůže za to,že sis ty,já,ostatní udělali problém a stali se alkoholici.Nasrat se můžeš sám na sebe-OVŠEM PODOTÝKÁM ZDRAVĚ.Jen zdravě-jinak by ses utopil ve své zlobě a sebelítosti.Rozumné je přijmout realitu takovou,jaká je-ano,stal jsem se alkoholikem a toto už zůstane trvalé.Se všemi důsledky, které z toho vyplývají-když budu chlastat dál,bohužel se upiju a život pro mne skončil.Nebo?Udělám všechno proto,aby se tak nestalo-život pro mne má hodnotu!Už vzhledem k tomu,že jsem kdysy stála před stejným rozhodnutím?Uvědomila jsem si,po čem všem jsem toužila,čeho jsem chtěla kdy dosáhnout-nebylo toho málo,nebyla jsem daleko cíle-ovšem alkohol a moje závislost na něm udělali své!PŘIZNALA JSEM SI,ŽE MÁM CO DOHÁNĚT,ŽE TU ŽIJÍ LIDÉ,KTERÝCH SI VÁŽÍM,ŽE TU JSOU DĚTI,KTERÉ SI ZASLOUŽÍ MÍT KONEČNĚ MÁMU S OTEVŘENÝM SRDCEM,ŽE TU MÁM TOLIKO PRÁCE A MÁM CO NABÍDNOUT LIDEM KOLEM MNE.A TO ROZHODLO!

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Petr - 19/10/2012 21:01

Jano, moc hezky napsáno..díky za odpověď a máš úplnou pravdu. Bud chlast, nebo život.Nic víc tato nemoc neumožňuje.To mi došlo a na sebe nastavanej jsem, to se nebojte..

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Jana Mertosová - 20/10/2012 08:25

Petře naštvanej můžeš být. Je to zdravé. Ale jen chvíli, aby to nakoplo a splnilo svůj účel-chtít nepít! Ovšem potom je nutno zapracovat na svém vztahu sám k sobě-což s chlastem nejde. A to tak, aby tvůj vztah sám k sobě byl založený na lásce, což není lehké, ale jde to. To co mám rád, to co miluju? Přece nebudu zabíjet! Nebudu chtít ničit. Později se dostaví i úcta. Můžu ti zaručit-že poznáš na vlastní kůži, jakým metrem měříš sobě? Takovým budeš měřit i ostatním lidem. Když se ti podaří milovat a vážit si? Všichni nepřátelé ze tvého života se vytratí. Najednou zmizí. A život se pro tebe stane bezpečným přístavem. Základem proto, zůstává nepít.

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Jan - 30/12/2013 01:05

Zdravím, piju co třetí den, protože se nudím. A tak už asi 5 let. Játra mám na 19,6, ale pořád se snažím přestat, nejde!

=====

Re: jde na to nemyslet?

Vložil Líba - 30/12/2013 06:19

Přestaň se nudit, existuje určitě něco, co tě baví, něco, kde se naučíš nové věci...žij!

=====