

alkoholička

Vložil mia - 17/10/2012 14:18

Ahoj, je mi 29 a rozhodla jsem se pro léčbu, protože jsem závislá na alkoholu. Dlouho jsem si říkala, že to zvládám, že nepotřebuju pomoc, že je to v pohodě. A pila jsem pořád víc a víc. ted už mi nestačí ani 2 lahve vína denně nebo 5 piv denně. Piju proto, že pořád cítím strach, úzkost, depku. Alkohol tu úzkost otupuje, ale jen na chvíli. Taky když piju, víc si věřím, jinak má sebedůvěra je nulová. Bez vína nebo piva nevydržím ani jedinej den. Zkoušela jsem to a nejde to. Už jsem nevěděla jak dál. Brečím, ovlivňuje to moji náladu, která se pak mění z nuly na sto během pěti minut. Jsem agresivní, hodně brečím, je mi z toho všeho nějak smutno...Ztrácím kamarády a rodinu, dělám chyby v práci, nespím...

Píšu sem, protože mám potřebu se s tím někomu svěřit:-) Rodině ani kamarádům to říkat nechci. Mám strach, že by mě odsoudili nebo se na mě dívali skrz prsty, že jsem špatnej člověk a slaboch. že nemám vůli a prostě jsem do toho spadla.

Ale nechci na druhou stranu být do konce života úplnej abstinent, že si nikdy nedám ani skleničku. Chtěla bych to vyřešit tak, abych alkohol mohla ovládat já a pít zdravě, normálně. Ne aby chlast ovládal mě. Doufám že existuje léčba na toto specifické zadání: naučit swe pít s mírou. Snad to zvládnou...jiná možnost není. Bud to zvládnout, nebo se postupně úplně zničit.

Re: alkoholička

Vložil Jana Mertosová - 17/10/2012 14:58

Mio, je dobře, že jste se rozhodla pro léčbu. Alkoholismus JE NEMOC, KTERÁ NEJDE VYLÉČIT - bohužel. Léčebna vám může pomoci otevřít oči a přiznat si to do hlouby duše, že jste alkoholička a dokázala to i přijmout - což je nesmírně důležité pro zdárnou abstinenci. Dá vám prostor uspořádat si žebříček svých životních hodnot, které se od této smrtelné nemoci odvíjejí. Dá vám prostor vyřešit si veškeré své problémy, které vás k pití přivedly, které jste si způsobila svým pitím a spoustu dalšího a cenného pro vás. Včetně přijetí sebe sama jako rovnoprávného člověka a upravení vztahu sama k sobě, aby se zakládal na lásce - což sebedestrukční pití neumožňuje. Myslím, že až tam pochopíte opravdu o čem tato záludná nemoc vlastně je a najdete sílu udělat všechno proto, aby jste chtěla abstinovat - žít střídavě. Znovu zdůrazňuju že je to NEMOC. Za Nemoc se přece nestydí. Stud je velikou zábranou právě k tomu, aby jste si mohla vyřešit svoji minulost a zbavila se veškeré tíhy. Kdyby jste měla rakovinu? Styděla by jste se za to? Alkoholismus je vlastně rakovina lidské duše, která ji rozežírá mnohem dřív, než začne rozežírat tělo. Nebojte se odsouzení a jednoduše aspon svým blízkým řekněte pravdu jak se věci mají. Možná je to zaskočí, ale zcela jistě vás podrží - a to budete potřebovat, aby jste celou dobu léčby zvládla. Držím palce!

Re: alkoholička

Vložil Liba - 17/10/2012 16:39

Mio, za pití se nestyď, jdi do léčebny. S alkoholem se rozluč navždy, je tu už hodně o tomto problému napsáno, věř nám, co jsme si to zažili, vyzkoušeli, jistě nad alkoholem nevítežíš, dostane Tě do

blázince, nebo do hrobu. Vyber si! Jde bez něj žít hezky, klidně, spokojeně. Dokud se s pitím nerozloučíš, nikdy nebudeš mít klid, bude Ti jen hůř a víc depek, nespavosti, třes rukou, lítostivé nálady, zlé taky.....nic si nenalhávej, neoblubuj sama sebe.

=====

Re: alkoholička

Vložil mia - 17/10/2012 17:12

Ahoj jeste jednou. Díky moc za povzbuzení. Je me z toho vseho fakt desne smutno, brecim achjo. snad to zvládnu. musí to jít. věřím, že ti ke kterým jdu jsou odborníci a že ví, co dělají. že mi to pomůže.

=====

Re: alkoholička

Vložil Jana Mertosová - 17/10/2012 17:20

Ve všech léčebnách pracují lidé, kteří mají s alkoholickou nemocí i s alkoholiky bohaté zkušenosti. Žádný strach, poznáte tam děvčata se stejným problémem a to vás bude spojovat a podporovat. Za slzy se nestydte-to se bojí jenom tělo, že by už nemělo dostat žádný alkohol. Vaše duše potřebuje a chce po vás něco jiného-tak poslouchajte hlavně ji. Také jsem se bála, když jsem nastupovala. Tam mne můj strach pokaždé přešel a byla jsem vděčná, že jsem v léčebně. A tři měsíce tam? utečou jako voda. Sama se budete divit!

=====

Re: alkoholička

Vložil mia - 17/10/2012 17:27

mam desnej strach z toho. uplne strasnej...strach ze zivota, protoze neumim zit. ale jsem rozhodnutá do toho jít - léčit se. Zkusím tady informovat, jak to jde..třeba to někomu pak pomůže a rozhodne se taky jít se léčit:-)

=====

Re: alkoholička

Vložil Jana Mertosová - 17/10/2012 17:57

Mio. Až když přestaneš pít-což ti léčebna umožní? Začneš si uvědomovat o čem je ŽIVOT. Jak je fajn mít radost a dobrý pocit sama ze sebe, Jak jsou krásné čisté rána. Budeš mít možnost srovnání. Terapie ti pomůžou porozumět a pochopit mnohem víc. A příběhy děvčat ti dají porozumět co je alkoholismus. Protože to je vaše naše společná nemoc. Kam a kdy nastupuješ?

=====

Re: alkoholička

Vložil mia - 17/10/2012 21:21

No zatím to resím.jestli je pro me vhodnejsi ambulantni lecba nebo ustavni. mam dobrou praci a nehodi se mi z ni na 3 mesice odejit...nevím. mam nove i pritele konecne a ten me i podporuje at to resím.asi zvolim tu ambulantni variantu a kdyz to nepude tak pujdu do lecebny...zacnu to cele resit v listopadu...a fakt diky moc za podporu. jsem rada ze sem nasla tenhle web a jsou tu lidi kteri rozumí! :-)

=====

Re: alkoholička

Vložil ewa - 18/10/2012 08:58

Zdravím Vás všechny,občas si tady počtu,kdo už o mě něco kdysi četl,tak ví,že sem nepíšu,že mám rýmu a nevím co s tím..jsem alkoholička,deset let v kuse už v tom jedu,občas nějaká pauza,pokus,s tím,že já to přeci zvládnu,ovládnu,atd...už jsem si ani tady ,na tomto foru,nechtěla číst,nějak mě to dráždilo,provokovalo,vím,že,jsem si vlastně sama v sobě,nechtěla upřímně připustit svůj velkej průser-CHLAST!!!Nevím a už ani nechci vědět,proč zrovna dnes jsem opět najela na toto forum..dostal mě příběh,snad píšu správně,Mia???Je to jak přes kopírák,takže se nemusím o sobě víc rozepisovat,je mi o 15let více než je Mie,zkrátka,obdivuju lidi--alkoholiky,kteří to zvládnou ambulantně,smekám,taky jsem si myslela,že já mohu být tento případ,který to amb zvládne..velký kulový...vždy byl nějaký důvod,proč nenastoupit protialkoholní léčbu,mám tři děti,nejmenšímu je 5 a nejstaršímu 18,taky ještě 16ti letý miláček,mé děti jsou super,to opravdu,mám velké problémy s manželem ,a to je taky třeba důvod se každodenně napít...zkrátka dospělo to do bodu,kdy už to nejde s chlastem a ani bez něj.Nastupuju do deseti dnů do Bohnic k Dr.Pekárkové,mluvila semnou dvakrát po tel. a já z ní měla úžasný pocit.Bojím se,to je jasný,brečím,mám strach ze strachu,nevím co mě tu čeká...myslím tím léčebnu.Prosím každého,kdo tímto oddělením prošel,pavilon7,aby napsal ,jak to tam zhruba chodí.Podotýkám,že bydlím na vesnici,ne to není vesnice,osada,kde nás je tak dohromady 70lidiček.Dlouho jsem řešila,co tomu ty lidi řeknou?znáte to taky ,né?Já už na tyhle pocity kašlu,oni nežijí můj život,neprožívají a necítí mojí bolest,jen parazitují, na můj úkor se baví.Ale říkám,na to já kašlu a risknu tu ostudu,ve smyslu,představte si,ta magorka odvedle je v léčebně pro alkáče...Naštěstí je mi už tak, ale tak zle,že tohle je pro mě nyní absolutně nepodstatné.Bojím se toho co mě čeká,ale jsem pevně rozhodnutá léčbu nastoupí,chtít přestat pít,léčbu celou dokončit a doživotně se doléčovat.To Já opravdu chci.Vím,že nyní to nebude medovina ale medovina s pepřem,ale já do toho jdu.Moc Vám všem fandím,pokud jste na stejné lodi a přeji Vám krásný den.

=====

Re: alkoholička

Vložil Jana Mertosová - 18/10/2012 09:13

Ewi.Bohnice znám z doslechu.Sama jsem tam nebyla.Je to vynikající léčebna.Ovšem ty si neslibuj od léčebny,ale především sama od sebe.Co se lidí a okolí týká.Budou řeči-ale jen chvíli,než se najde nové téma a nový objekt tématu.Je to tak pokaždé.Ted' po osadě chodíš se skloněnou hlavou,sklopenýma očima.Protože se oprávněně bojíš,že o tvém pití vědí.Až se budeš vracet z léčebny bude všechno jinak.Dodají ti tam sebeuvědomnění včetně sebedůvěry.Z řečí jiných se ještě nikdy nikdo nenajedl a přesně tak-TY ŽIJEŠ PŘÁVĚ A PŘEDEVŠÍM SVŮJ VLASTNÍ ŽIVOT.

=====

Re: alkoholička

Vložil mia - 18/10/2012 10:37

čau Ewi, držím Ti palce!

=====

Re: alkoholička

Vložil Liba - 18/10/2012 11:25

Ewo, posmívat se Ti budou jen hlupáci, zlý, a ti, co Tobě závidí odvahu, chuť přestat pít, takže je můžeš mít na háku. Poznáš aspoň opravdové přátele. Bohnice znám také z doslechu, jen chvála zněla. Ničeho se neboj, jdeš jen na léčení, což je normální, důležité je, že jsi poznala a přiznala, že sama ten problém nezvládneš, je logické, že hledáš pomoc u odborníků. Poznáš stejně nemocné lidi, jako jsi Ty sama, možná najdeš přátele, asi tam bude i přednáška AA....bude jen lépe, a když pít nebudeš, srovná se manžel, děti budou spokojené, Ty najdeš klid na duši, sílu žít hezky, slušně.....

=====

Re: alkoholička

Vložil ewa - 18/10/2012 12:19

Děkuju Vám všem, já už se nechci rozepisovat paní Líbo o svém problému, co manžela se týče.. Ty první dva syny mám z prvního manželství, nežijí semnou, jsou u svého táty, de fakto se dá říct, že v tom já vidím svůj velký problém, s mým současným manželem se nesnesou, já jsem totiž svého muže, teď, tohoto současného, potkala v léčebně, né alkoholik, jen vyhořelej, ale taky z minulosti dost gambler... já jsem kráva, mám děsný výčitky, ale je tu a jsou malé děti, a já jim to nenůžu udělat jako moje mamka, která se v mém věku již upila, a já to táhnu úplně stejně jako ona. díky Vám vím, že je to nemoc, já to moc chci dát, vím, že jsem ALKOHOLIČKA, prosím Boha a všechny, kdo jste na mé lodi, o podporu, radu, pokoknou radu. To právě já u sebe dost postrádám, POKORU. děkuju všem, kteří nějakým způsobem, nějak, někdy, SLOVEM, které bylo na počátku všeho, pomoci, podpořit, a tím dát zároveň, naději pro jiné, hledající... děkuju

=====

Re: alkoholička

Vložil Jana Mertosová - 18/10/2012 12:46

ewi-jedeš na správné místo. V léčebně máš možnost si udělat ve svém životě i sama v sobě pořádek. Dostaneš tam i sílu k tomu aby jsi ve svém životě udělala změny, tak aby jsi žila šťastně. Tak neboj děvčico. Držím ti moc palce!

=====

Re: alkoholička

Vložil Liba - 19/10/2012 07:52

Ewo, dokud nenajdeš pokoru, nepřestaneš pít, budeš obviňovat všechny, uvědom si, že Ty bereš to pití do ruky, Ty si ho leješ do krku, a starosti, problémy se neřeší, spíše narůstají. Alkoholik si všechny problémy upraví tak, aby se mu hodily k sebelítosti, smutnění. A přitom vše je úplně jinak. Sám sobě lže!

=====

Re: alkoholička

Vložil Sandra - 14/02/2013 03:15

Ahojte. Mam 33 rokov a alkohol pijem uz 8 rokov pravidelne kazdy den 2 flasky vina. Asi pred tyzdnom som si uz povedala, ze dost lebo som uz nevladala byt v kuse v liehu a v poslednej dobe som zacala pit uz hned po zobudení aby som si udržavala tu svoju hladinu. Koli alkoholu som si narobila problemami ako asi kazdy.. Nespavost, potenie, trasenie ruk, uzkost, depresia a tieto stavy som kazdy den prepijala alkoholom, uz nevladzem, je to chory, bludny kruh.. Dnes je to piaty den co nepijem, druhy den bol najvacsi abstak, ale dalo sa. Zijem v zahranici a snazim sa prestat sama.. Precitala som si tu snad kazdy prispevok s celeho fora, tak som dost namotivovana.. Nechcem uz alkohol ani vidiet dufam, ze sa mi to podari.. Z vasich clankov som alkoholom zacala pohrdat a pomali sa mu zacnam smiat a divat sa na nho z hora :-) Nenecham si od neho znicit zivot, ktory je vzacny a nieje samozrejmostou... Sandra

=====