

Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Wolf - 09/11/2012 14:05

To slovo ALKOHOLIK mne děsí. Je mi 27 let a cítím, že mám problém. Nikdy jsem neměl pocit, že bych pil moc..., ale teď vím, že jsem si to celou dobu omlouval a postupně se propil k větším dávkám. Uvědomil jsem si to, když jsem se přistihl, že perioda, kdy navštívím tyto stránky se neustále zkracuje. Vždy si nalhávám, že s pitím problém nemám. Jako potvrzení jsem si dal měsíc bez chlastu. Ani ten měsíc jsem nevydržel. Vydržel jsem první dva týdny. Takže v mém abstinčním měsíci jsem pil celkem 2x. Ten problém tu byl asi vždy, ale nikdy jsem si jej nechtěl přiznat. Jednou jsem se dokonce chystal navštívit skupinu AA, aby mne to trochu vyděsilo, jak nakonec dopadnu. Ale nyní mám pocit, že k tomu klesnutí na samé dno nemám moc daleko. Někdy to zvládnou, někdy ne. A možná protože to někdy ustojím, nalhávám si, že tu vlastně žádný problém není. Takové menší výčitky svědomí jsem měl, když jsem vypil 6 piv za 2 hodiny. Zarazil jsem se, když jsem jednou za večer "zvládl" vypít 7 piv. Tento osobní rekord jsem navýšil na 10 piv...a zde jsem se na stránky alkoholik.cz dostal poprvé. Včera jsem po tom nepovedeném měsíčním půstu otevřel víno. Vypil jsem jednu láhev, za ní i tu druhou...V tomto opojení jsem ještě vyřídil několik důležitých mailů. Dnes ráno jsem si spočítal, kolik jsem toho vypil a kolik to bylo promile. Toto mne utvrdilo, že něco není v pořádku. 2 láhve vína za 2 hodiny prostě není normální. Někdy mám pití pod kontrolou a vychutnám si 2 piva za večer, ale někdy se dostaví pocit radosti nebo skleslosti a to pak piju dokud se necítím opilý.

Alkohol jsem cca 3 roky využíval jako motor při večerní práci. V zaměstnání cítím stres, proto každá sklenka tento pocit hezky naředila, já se oprostil od starostí a byl jsem schopen tvořit. Ale dnes již schopen nejsem. Práce mne moc nebaví, ale zatím si nemohu moc vybírat. Na druhou stranu mne relativně slušně živí, proto od ní nechci utíkat a hledat štěstí jinde. Výhodou je pružná pracovní doba. Díky ní ještě práci mám. Kdybych měl ale v 6 vstávat každý den, nevím, nevím...Je fakt, že nepiji každý den. Alkohol mi více bere než dává a poslední dobou postrádám smysl života. Moje manželka mi do toho moc nemluví, tvrdí, že to nemá cenu, že si to stejně udělám po svém. Nikdy mi neřekla, že je u mne pití problém. Ale vím, že někde uvnitř to jako budoucí problém cítí. Manželka pravděpodobně nechápe, co mi alkohol dává a co bere. Je zbytečné vysvětlovat, že se cítím pod tlakem, cítím úzkostné stavy, strach a obavu o budoucnost, jaké to je, když člověk nemůže spát kvůli starostem. Asi teoreticky to chápe, ale v tomto mi bohužel není žádnou oporou. Alkohol je ventil. Zneklidňuje mne, že moje výkonnost prudce klesla, nálada je dost pochmurná, což umocňuje pesimistický výhled do budoucnosti. Přestože by mnoho lidí bylo rádo za to co mám a čeho jsem dosáhl, já spokojenost ani štěstí necítím. Když nepiju, tyto pocity se ještě prohloubí. Moje psycholožka říká, že nejsem nemocný a vše je v pořádku. Ano, na první pohled ano, ale vnitřně to tak necítím. K návštěvě psychologa mne vyzvala lékařka kvůli stavům skleslosti, vyčerpání a únavy. Tou dobou jsem si neuvědomoval souvislost s pitím. Vše jsem přikládal pouze práci a vysoké škole. Někdy bych si přál usnout a už se nevzbudit nebo to tu všechno zapíchnout. Ale vím, že jsou zde lidé, na kterých mi záleží a takovou prasárnu bych rodičům nemohl udělat. Každopádně mne život nebaví a je to přežívání ze dne na den. Mám cíle (možná až moc vysoké), ale nemám sílu konat. Alkohol mi dá vždy za pravdu a poskytuje mi tolik potřebné uvolnění od napětí, které cítím. Po přečtení tohoto fóra jsem se v mnohých příbězích částečně našel. Proto jsem se rozhodl napsat sem. Potřebuji poradit, co dál.

Jasně, jsem připraven, že mi potvrdíte, že alkoholikem skutečně jsem. S tím už počítám. Potřebuji vědět, jak jste bojovali nejen s alkoholem, ale také jak jste se vyrovnávali s životními událostmi a zda jste prožívali něco podobného v životě jako já a jak jste to vyřešili. Chci na sobě makat, ale k tomu potřebuji čistou hlavu a pozitivní myšlení.

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Michal - 09/11/2012 15:06

Ahoj Wolfe a všichni. Předně nikomu nebudu říkat, že je alkoholik, mě to už říkal celý svět, ale dokud jsem sám to nepřijal, bylo to k ničemu. Celkem jsem, ale prožil to stejné, alkohol byl lék na vše, stres v práci, často jsem se omlouval, kdybyste dělali to co já, chlástali byste také, no nějak jsem neviděl, že mí dva kolegové dělali to stejné a nepili.

Jeden kamarád vyprávěl jak v Bohnicích vysvětloval Nešporovy, že alkoholik asi není, spíše vorkoholik. No po čase přišel na to kdo je. A i já najednou poznal, že alkohol mi ubližuje a nepomáhá mi tak jako kdysi. Morální kocovina je fakt něco, vše jsem viděl černě. No můj postoj a pohled na život se změnil po příchodu do AA. Tam jsem našel smysl pro vše v mém životě, už nic nevidím jen bíle a černě, svět má barvy. Místo myšlenek na smrt, jsem ateista, přesto jsem večer prosil Boha, ať se už neprobudím a nemusím čelit bolesti z probuzení, se mi můj život náramně líbí a již nepřežívám, ale žiji, den po dni naplno. Je mi přes čtyřicet a poprvé žiji tak jak jsem si vždy přál. No škoda, jen, že to nepřišlo dřív, tolik ztracených roků, ale to již neřeším, žiji teď a tady. V AA poznávám spoustu mladých lidí, jednoho šestnáctiletého, jednu devatenáctku a lidí do třicítky taky plno, no vlastně jim je již více, to byl věk kdy přišli do AA a se zájmem sleduji, jak svobodně nakládají se svými životy. Pro mě je to jen důkaz, že AA opravdu funguje.

Takže Wolfe, přeji hodně štěstí při hledání Tvé cesty a máš pravdu, s chlástem jsem jen přežíval, dokonce ikdyž jsem pár týdnů nepil, ale ten chlást byl v mé palici pořád, to nebyla svoboda a už vůbec né život. Ahoj a ať se všem daří Michal

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Liba - 09/11/2012 16:01

Wolfe, zajdi na AA. Naučí Tě vedle alkoholu žít v klidu, a poznáš, že to jde. Už se nenič.

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Jana Mertosová - 09/11/2012 17:07

Wolfe v každém případě bych navštívila psychiatra s AT problematikou. Vaše pití na základě strasu se dají léčit normální cestou-bez alkoholu. Jen na základě psychoanalitik, tím by se část Vašich problémů mohla odbourat. Jinak doporučuji zajít na nejbližší skupinu AA a pokusit se o jejich cestu k uzdravení se, pokud máte strach zapojit se volila bych další cestu psychologických sezení, kdy máte možnost ujasnit si, jak váš problém s pitím vůbec vznikl, máte možnost navázat sám k sobě vztah, který je na základě sebeuvědomění, ale též sebebřijetí. Pokud se podaří? Nebudete chtít ničit nic, co jste sám k sobě dokázal vybudovat. Tím i otázka pití zmizí z vašeho života.

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil sad - 09/11/2012 17:47

Ako ti Wolfe rozumiem... :-(Priznat si, ze si alkoholik... A potom s tym nieco robit... Citala som si to tu 10 dni vkuse a prisla som len na to, ze okrem cca. 2-3 ludi, ktorí to tu zvladli sami, to ostatni skusaju sami a nezvladaju...:(Treba najst pomoc. Skus tych AA. Nie si aspon registrovany a uvidis, ako to oni vsetci prezivaju a zvladaju. Mozno ti to da velmi vela. Len nestracat nadej po prvej navsteve. Ono je totiz VELMI tazke zacinat sam. Caka ta vela nastrah a ty nebudes vediet, co s tym robit. Skus to, stojí to zato! Ked uz teraz vies, ake problemy ti chlast prinasa, si na dobrej ceste. Len najst aj druhych ludi s rovnakym problemom. Povies im, ako ti je a oni ti daju svoje vzacne skusenosti. Len do toho!!! A ver mi, tazke je to zvladnut sam... Len minimu sa to podari. Vacsinou to konci niekoľkymi relapsami, ktore su stale horsie a horsie:-(.Skus dovolit inym, aby ti pomohli... DRZIM palce!!!

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Liba - 09/11/2012 20:51

Jo, jo, chlast je past!

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Wolf - 10/11/2012 11:03

Děkuji všem, kteří sem přispěli. Cítím se strašně unavený životem. Podobně jako ve vedlejší diskuzi psal Bender, v tomto věku bych měl zářit a sršet energií, ale já se cítím jako chodící vycucnutá slupka. Neumím si představit, že by to tak mělo jít dál. Navíc se bojím, abych svým nezodpovědným přístupem nakonec neztratil i to zaměstnání. Chci něco se sebou dělat. Pokaždé, když se opiju, řeknu si, že příště to tak nedopadne. Pak několikrát si dám jen pár pivek a třeba týden nebo dva nic (na alkohol myslím ale denně), spíš držím silou vůle...a pak jak se k chlastu opět dostanu, zase se zruším, což prohloubí výčitky svědomí a umocní pocit, že to nemám ve vlastních rukách. Možná nepiju taková kvanta jako někteří, ale když se k chlastu dostanu, tak piju rychle jedno za druhým a svět se mi zdá hned aspoň na tu chvíli snesitelnějším.

Příští středu zajdu do AA v Ostravě. Máte tam nějakou zkušenost s dobrou skupinou? Viděl jsem, že tam jsou 4 skupiny. Rád bych poznal lidi, kteří pochopí o čem mluvím.

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Liba - 10/11/2012 11:13

Neboj, na tisíc procent pochopí v každé skupině AA. Přestaneš pít, depky, smutek, zoufalství zmizí, bude zase klid, dobře.

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil sad - 10/11/2012 14:42

Super Wolfe, vynikajuci pristup!!! Moc ti fandim! Ja idem do Ostravy za dva tyzdne, takže vyskusam skupinu aj tam. Keby si tam bol, mozeme dat potom kafe:-). Sam abstinovat je velmi tazke. Vidis to tu na fore. Aj ja som to chcela zvladnut najskor sama, ale co pokus, to prehra. A tak som to vzdala:-). AA je aspon prvý krok:-). Drzim palce!

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Wolf - 10/11/2012 15:59

Výborně, tak to se tam asi s velkou pravděpodobností uvidíme. Chystám se do AA Naděje - St: 16:00, Výstavní 10-3.p, Ova-Mariánské Hory, Štefan: 737 129 017, Mirek: 728 395 293

Raději tam chci co nejdříve. S rodiči to řešit nechci.

sad napsal:

Super Wolfe, vynikajuci pristup!!! Moc ti fandim! Ja idem do Ostravy za dva tyzdne, takže vyskusam skupinu aj tam. Keby si tam bol, mozeme dat potom kafe:-). Sam abstinovat je velmi tazke. Vidis to tu na fore. Aj ja som to chcela zvladnut najskor sama, ale co pokus, to prehra. A tak som to vzdala:-). AA je aspon prvý krok:-). Drzim palce!

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Jana Mertosová - 10/11/2012 16:23

Wolfe ve středu se tam uvidíme. Jestli to myslíš vážně a dorazíš. Je to moe domovská skupina. Má ti co nabídnout-pokud budeš ochotný přijímat.

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil sad - 10/11/2012 18:34

Ktory den tam o dva tyzdne presne budeš? Uz som zistila, kde sa to nachadza:-).

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Jana Mertosová - 10/11/2012 18:42

V pondělí odvážím mámu na Čeladnou do odlehčovacího centra. Je to sice na deset dní-cena je příliš

vysoká, abych si dovolila víc. Nicméně situaci doma nezvládám. Psychicky mne to zabíjí a mám obavy abych nezačala pít-což už by bylo v prdeli. Nyní budu chodit na veškeré střední setkání AA. Ti lidé mi nesmírně scházejí. Schází mi osobní kontakt vůbec s jinými lidmi, než je moje matka. Ona je už dementní silně závislá na mé osobě. Mně to už silně dusí. Musím ze své péče ustoupit.

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Jana Mertosová - 10/11/2012 18:45

Je to na Výstavní ulici. Zastávka tramvaj Dům energetiky a kousek po Výstavní pěšky. Každou středu v 16 hodin-3 patro

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Wolf - 05/12/2012 18:37

Tak za chvíli to bude 4 týdny, z toho 2 týdny jsem bez alkoholu. Nemělo cenu s tím bojovat sám. V AA jsem poznal skvělé lidi. Popravdě jsem AA moc naděje nedával. Myslel jsem si, že tam potkám samé šmouly z nádraží. Opak byl pravdou. Potkal jsem tam dlouhodobé abstinenty, jejichž výroky mi v kritických chvílích zněly v uších a pomohly mi. Někomu to možná nepomáhá, mně ale ANO!

Zdar všem bojovníkům s alkoholem!

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Liba - 05/12/2012 18:54

Nazdar a hurá! Jen tak dál!

=====

Re: Jsem již alkoholikem? Jak dál...

Vložil Milan - 09/12/2012 13:44

Ahoj Wolfe, tento problém jsem měl taky a je to opravdu těžké. Tak jako každý závislost je to především v hlavě a jen na síle tvé vůle aby jsi s tím dokázal něco udělat. V tom mi pomohl psycholog, kterého jsem našel na stránkách <http://www.znamylekar.cz/hodnoceni-lekaru/psycholog> určitě to zkus stojí to zato.

=====