Úklid v hlavě
Vložil Pavlína - 13/02/2013 18:39

Ahoj, dnes 13.2.2013, jsem se rozhodla, že se sebou musím začít dělat pořádek. Ráno jsem se probrala po prochlastané noci vedle své 5ti leté dcery. Nic si nepamatuji. Začala jsem pít před 5 lety na mateřské dovolené. Jsem finančně zajištěna, proto nikdy nebyl problém si alkohol koupit. Začalo to večerním posezením s manželem u lahvinky vínka. Nejdřív to byla jedna láhev, postupem času i tři za večer.Když jsme se přestěhovali do nového domu na vesnici, zvýšil se počet "přátel", se kterými se našla skoro každý den příležitost se opít. Pak jsem si začala alkohol doma schovávat, a když všichni odešli z domu do školy, do práce, tak jsem pila a myslela si, že odpoledne nikdo nic nepozná. Kvůli alkoholu mě několikrát manžel opustil, na den, dva. Slibovala jsem, že přestanu. Vydržela jsem to několikrát i pár týdnů. Už před rokem jsem na internetu hledala, kam se obrátit o pomoc, ale styděla jsem se, nedokázala vytočit telefonní číslo a říct: Dobrý den, jsem alkoholička a potřebuji pomoct. Dnes jsem tady, na těchto stránkách a jsem rozhodnuta přestat pít. Po včerejším prochlastaném večeru mě nejspíš nadobro manžel opustil. Zkazila jsem si to sama. Ale děti zůstaly se mnou, s opilou mámou. Tak abych i o ně nepřišla, chci přestat pít. Budu ráda za každou radu od Vás. Paja

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Liba - 13/02/2013 19:15

Pájo, moc toho asi o své nemoci nevíš, zajdi si na nejbližší AA, nemusíš se stydět, jsou to abstinující alkoholici, pili také jako Ty.Tam nejlépe najdeš recept, jak vydržet nepít.Není to lehké, dá se to zvládnout.Neoddaluj to .Tvé rozhodnutí je správné, kvůli sobě, dětem, možná i manželovi, nejvíc musíš chtít sama za sebe, přestat, rozloučit se s pitím.Budeš pak žít daleko lépe, důstojně, najdeš sílu, klid.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Pavlína - 14/02/2013 14:45

Ani včera, a ani dnes jsem se neopila. Nepila jsem vůbec žádný alkohol. Ani mne to nenapadlo se napít. Dělala jsem běžné věci, které dělám každý den, spolu s dcerkou jsme si hrály na "kočičky na návštěvě" :laugh: a začala jsem si psát maily s Janou, která se mi ozvala a napsala, že je na tom stejně jako já a potřebuje se někomu svěřit. Jenže Jana pila včera, i dnes je opilá, napsala mi to. Řekla jsem jí, ať všechno pití, které doma má vyleje do záchodu, ať si dá kafe a počká na manžela a udělá si s ním hezký valentýnský večer.... asi mě neposlechne, proč by taky dala na rady alkoholičky, ale tím, že jí píšu, ulevuje se i mně. Snad se nebude zlobit, že jsem se o ní tady zmínila.
Za chvíli k nám příjde návštěva - sousedka s malou dcerkou. Děti si budou hrát a kamarádka (jako pokaždé) přinese víno. Asi se bude hodně divit, když ho odmítnu a řeknu jí, že jsem se rozhodla s pitím skončit.
Když jsem si tak dávala dohromady obrázek o svých nejbližších sousedech a přátelích, všichni jsou alkoholici. Všichni téměř denně pijí. Na vesnici se snad ani nic jiného nedělá.
Ne nadarmo se říká, že prostředí formuje. Asi se mi budou vysmívat, asi si ze mně budou utahovat, asi mně už nebudou tak často mezi sebe zvát. Ale já to oželím, nic dobrého mi to nepřineslo, spíš mi to začalo to dobré brát.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Marek - 14/02/2013 15:40

Ahoj Pavlina,

skus pred navstevou precitat:
Léčba->Abstinence, dohled->Jak odmítnout alkohol a nabídky k pití - rady, tipy, triky

Daj potom vediet, ak budes chciet ako to slo :). Ja sa chystam tiez pri prvej prilezitosti jednu z variant pouzit :).

Ja mam za sebou sice len 5 dni bez alkoholu, ale je to citit aj na zdravi aj na hlave :). Drzim palce.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Pavlína - 14/02/2013 19:17

Ahoj Marku,
je po návštěvě, sousedka vypila celou láhev vína, kterou přinesla, sama. Já jsem dala 6 decek vody z kohoutku a kafe.
Vůbec mi to nedělalo problém. Pokecaly jsme spolu i tak, jen sousedka ke konci mluvila trochu hlasitěji, než je u ní obvyklé. Rady, jak odmítnou alkohol při návštěvě jsem ještě nečetla, ale ráno se do toho pustím.
Hezký večer
Paja

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Marek - 15/02/2013 09:58

Ahoj,

tesim sa s tebou :). Je to pozitivny krok.
Vcera som si stiahol online knihu "Jak překonat problémy s alkoholem" tu so servera a pustil som sa do citania. Hladam, co mi odtial pomoze aj ked je jasne, ze si clovek musi "pomoct sam".

Dnes mam toho viac, tak zatial over.
drzim palce a zelam pekny vikend.

==========

Re: Úklid v hlavě

Vložil Liba - 15/02/2013 13:06

Marku, moc se pleteš, kde najdeš pomoc je tu x krát popsáno.Sám moc toho nezvládneš.Alkohol je silnější než Ty.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Pavlína - 15/02/2013 14:51

Ahoj Marku, to jsem ráda, že Tvoje cesta se obešla bez nákupní zastávky :-D . Já mám dnes pracovně docela napilno, i když je pátek. Navečer mám zase návštěvu, ale přijede autem, takže jen u kafíčka. Neznám ten pocit - mít nutkání jít si láhev koupit, protože musím. Ale asi Ti to dalo hodně zabrat nenechat se svést, takže velká gratulace, že si to zvládl. Určitě budeš v pohodě i celý víkend.
Moje pití hodně ovlivňují sousedé a přátelé, kteří nic jiného, než že pijí, nedělají. Zaplnili by jednu léčebnu do posledního místa. Řešení je jednoduché - nebudu s nimi trávit čas u flašky.
Druhá věc jsou moje smutky a deprese o samotě....
Z toho musím ven, to je to, co mně ničí. Rozhodla jsem se, že když to na mně zase příjde, budu jíst čokoládu :-D
Co na to říkáš?

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Marek - 15/02/2013 16:38

:) je to mozne, ale ja to skusim :)

myslim, ze to nie je so mnou az take zle, este to skusim po vlastnej osi. mam za to, ze je to v hlave.

kazdopadne dik za motivaciu. neverim, ze je alkohol silnejsi ako ja.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Liba - 16/02/2013 15:40

Marku, až uvěříš, bude už možná pro Tebe pozdě!

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Karel Preisler - 17/02/2013 06:46

Ahoj Pájo, Líbo a Marku. Je mi 41 let a jsem rok po absolvování protialkoholní léčby. Úspěšně abstinuji a to podle mého názoru z 99% díky pomoci, které se mi dostalo od profesionálů v léčebně. Já věřím tomu, že může člověk přestat pít i sám, ale jde opravdu jen o pár jedinců. Pájo to že ses rozhodla problém řešit je super věc a že se stydíš je naprosto přirozené. V léčebně někteří lidé ani po dvou měsících tu větu Jmenuji se ... a jsem ALKOHOLIK nedokázali stále vyslovit. Mě léčba opravdu moc pomohla a vím, že kdybych ji před cca rokem neabsolvoval, už tady nejsem. Závislost je NEMOC a tak se za to nestyď!! Je to jako když má někdo třeba cukrovku. Já když jsem odjížděl na léčení, řekl jsem VŠEM kam jedu a jak jste se zmiňovali o způsobu odmítání alkoholu ve společnosti není nic jednoduššího než říct jsem abstinující alkoholik a pít nechci TEČKA. Cukrovkář taky neřekne nemám chuť. On to má o to jednoduší, že většinou asi zhřešit může bez následků. My alkoholici nad svou závislostí bohužel zvítězíme až v den své smrti a to je důležité mít stále na paměti. Ještě jeden postřeh z léčby: Myslel jsem si, že piji jen tak ze zábavy, ale nebyla to pravda!! Každé pití je až důsledkem něčeho, na co si každý musí přijít a přiznat si to. Pokud si na důvod své závislosti příjdeš, máš skoro vyhráno. Mě to trvalo v léčbě cca tři měsíce. A v tom zvládání se přikláním k Líbě - neřeš to sama. Já jsem se v léčbě poznal asi se 45 spolupacienty a po roce je nás jen 5 co abstinujeme a to se o všechny staral tým profíků. Nedovedu si představit, jak by chtěli přestat sami, když jim ani odborníci nedokázali pomoct. Nejvíc samozřejmě záleží na TOBĚ. Pokud bys chtěla s něčím poradit, klidně napiš. život v abstinenci je jak psala Líba opravdu o něčem jiném!!!

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Liba - 17/02/2013 07:56

Vím, jak je těžké přiznat sám sobě, že je tu problém, s alkoholem, že ho nezvládám.A ve společnosti, té naší, je to přímo průser, člověk je pokládán za slabocha,sraba, protože o alkoholismu ví jen málo lidí.Je to opravdu nevyléčitelná nemoc, a každý si svůj život chrání, jak umí, každý s každou nemocí uhání k lékaři, pokládá za normální se léčit, jen s tím alkoholem to nebere vážně.Kájo, drž se, ten první rok je nejhorší, pořád ještě člověk neví, tápe...pak se konečně zklidní, najde smysl života.Měl bys ses ale doléčovat, doufám, že jezdíš aspoň na opakovačky do léčebny.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Karel Preisler - 17/02/2013 09:20

No jasně. Doléčování je také moc důležité. Po návratu do civilu jsem hned třetí den byl na doléčovací skupině, kterou jsem si domluvil již v průběhu léčby a tu jsem každý týden po dobu půl roku navštěvoval. V červnu jsem byl na dvoudením srazu, který každoročně pořádá léčebna a v lednu jsem se dokopal i na opakovací týden. Vůbec se mi tam nachtělo, ale ještě že jsem jel. Trošičku jsem asi začal usínat na vavřínech a začal strácet pokoru, která je v mém případě důležitá. Kdo tu problematiku nezná - nepochopí. Mimochodem udělal jsem něco, co mi v léčbě nedoporučovali - našel jsem si tam přítelkyni se stejným problémem a klape nám to. Navzájem si moc pomáháme a i když víme, jak by pro nás bylo ohrožující kdyby se jeden z nás napil, víme díky týmu že recidíva patří k léčbě a pro tuto situaci máme jednoduchý krizový plán. Není jiné řešení než opakovaně absolvovat léčbu. Ty čtyři měsíce se vyplatí obětovat, protože ten rok bez alkoholu co máme za sebou byl super. Všem to moc přeji a rád bych jim v tom pomohl, a proto jsem se také zaregistroval na těchto stránkách. Věřím, že i mě zpětné vazby od ostatních pomohou v mé abstinenci.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Pavlína - 17/02/2013 11:04

Zdravím Tě Karle,
čím víc čtu příspěvky tady v tomto fóru, tím víc si nejsem tak docela jistá, jestli opravdu jsem alkoholička nebo jen nešťastná ženská, která si místo lexaurinu na uklidnění nalije panáka.... a pak neví, kdy skončit.
Můj problém má kořeny asi v tom, jak, kde a s kým žiju.
Nedokázala jsem tu obrovskou změnu - stěhování, změna životního stylu, unést a tak jsem to začala řešit pitím.
Měla jsem kdysi svůj zajetý standard, který se mi otočil o 180 stupňů. Každý by si řekl, že k lepšímu, ale já se trápím. Trápím se v té zlaté kleci, ve které žiju. A musím z ní ven.
Začala jsem podnikat určité kroky, dala jsem si pár závazků, ukáže jen čas, jestli je to tím správným směrem.
Na alkohol nemyslím vůbec, nechybí mi, nikdy jsem neměla žádný absťák, nevím, jaký je to pocit, a ani teď necítím touhu se napít.
Teda cítím, takové jako by trošku osvobození. A docela i radost na nový začátek, na takový, jaký si představuji já, a
ne takový, jaký mi v dobré víře nachystá (koupí) někdo druhý.
Přeji hezkou neděli a hodně zdaru Tobě i partnerce v abstinenci.
Paja

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Boris - 17/02/2013 12:18

Pajo,mas ohromnu motivaciu. Deti su uzasna vec. Ja som to vsetko stratil. Je piaty den co som bez alkoholu. Len Tak ma nosi si ist kupit chlast. Nesmie sa podcenit ten demon alkohol. Je to nieco ukrutne. Nic ma nebavi. Mam skoro vsetko, ale najradsej by som sa prepil na druhy svet. Ako potlacit toho demona v sebe ? Musel som to dostat zo seba, dufam ze vidrzim do vecera. prajem pekny nedelny den.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Marek - 18/02/2013 10:53

Ahojte,

tak uz je to tyzden co som uplne cisty. Idem do dalsieho tyzdna. Cez vikend ma ale caka velka skuska. Pride blizka rodina a s tou je/bolo to vzdy aj o piti :(. Skusim Karlovu radu "říct jsem abstinující alkoholik a pít nechci TEČKA".

Myslim si, ze nazory, ktore sa tu pisu ako aj skusenosti su individualne, nakolko kazdy ma povedzme ine stadium, ine zazemie/podmienky, skratka sa to neda generalizovat. Mne osobne sa najviac pozdava

opat Karel "Každé pití je až důsledkem něčeho, na co si každý musí přijít a přiznat si to. Pokud si na důvod své závislosti příjdeš, máš skoro vyhráno." Snazim sa teda na to prist. Cim viac sa mi to podoba na opadnutie stresu po praci a urcite vypnutie. Nasledne som prisiel domov a opat stres (pripava do skoly, vecera, riad, ...), zacal som ublizovat sebe aj rodine. Fakt som 'bol' truba. No nic, ideme dalej. Zelam vsetkym, aby sa to podarilo, nech sa rozhodneme ako chceme.

Marek

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Liba - 18/02/2013 14:05

_____

Většinou přijdeš na to, že jsi zdědil geny alkoholické.Znám alkoholiky, co mají dobrý život, pijí, aniž vědí proč.Nejlepší je se moc nehrabat, nepátrat, řešit alkoholismus okamžitou abstinencí, a jak to vydržet!

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Karel Preisler - 18/02/2013 14:38

_____

Já měl a i teď mám pěkný život. Tenkrát velký dům, dvě auta, mladá krásná manželka, dvě zdravé děti... a teď menší dům (170m2), krásná mladá přítelkyně, jedno auto...Pouze jeden veliký rozdíl: Tenkrát jsem pil a teď ne! Podle mě to není o genech. Když se rozhlédnu kolem sebe a vidím ty různé rodinné příběhy: Děda pil, otec ne, mladej pije / děda pil, otec pil, mladej nepije / děda nepil, otec nepil, mladej pije... Těch modelů je strašně moc. Já si myslím, že je to v hlavě, a proto se také závislosti léčí na psychiatrii. Každopádně je to strašně individuální (jak psal Marek) a to co platí u jednoho vůbec nemusí fungovat u druhých. V léčebně jsem pochopil, že pokud si dokáži zařídit život tak, aby mi v něm bylo dobře, nebudu mít vlastně důvod pít. Pak mi to došlo. Je to tvrdý, ale napíšu to tady. Mám sice krásnou mladou manželku, ale nemiluji ji a jsme spolu manželé i když k sobě vlastně nic necítíme. BUM a měsíc po léčbě jsem byl rozvedený (začali jsme na tom makat v průběhu léčby). Teď je mi fajn s novou přítelkyní a moje bývalá manželka se u nás stavuje na kus řeči. Takových změn jsem udělal několik a ve všech se docela klidně a sobecky snažím aby bylo dobře MĚ! Toto píšu více méně pro Páju, protože se mi líbil ten její postřeh: udělat si to tak jak chci já a ne jak mi to koupí nebo připraví někdo jiný... Samozřejmě že chápu, že každý má pro abstinenci jiné podmínky a odcházet po čtyřech měsících z léčebny přímo na ubytovnu plnou opilých cizinců, no nevím jak bych to dával...

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Marek - 20/02/2013 09:39

_____

ahojte,

tak taham 10-ty den bez alkoholu. mal som teraz dva tazke vecery, ale vydrzal som. premyslal som o tom, preco je to tak, ci je to zvyk alebo je za tym nieco viac? myslim, ze uz zrejme oboje :). co sa tyka dedicnosti, myslim si, ze je to skor o tom, ze v detstve sme videli takyto vzorec spravania sa a ten

kopirujeme. inak opat musim suhlasit s Karlem, kde pise "pokud si dokáži zařídit život tak, aby mi v něm bylo dobře, nebudu mít vlastně důvod pít". mam teda za to, ze pitie/alkoholizmus je v podstate nevyrieseny problem, ktoreho riesenie oddialujeme pitim. drzim palce a zelam vsetkym pekny den.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Pavlína - 21/02/2013 14:31

Ahoj Marku,
to je teda úžasné, 10 dní , je to fajn. Já mám takové fofry, že nestíhám ani tady chodit a číst příspěvky. A navíc mne za celou dobu nenapadlo se napít.
Věřím, že jsem našla svůj problém a tím, že jsem jej začala razantně řešit, hodně to přispělo ke změnám v mém chování.
Rozhodně od té doby, co jsem si zde vylila srdíčko, je mi lépe. Jsem radostnější, klidnější a jistější člověk.
Jasně, že nějaké překážky zase přijdou, život není peříčko, ale budu vždy myslet na to, že opitím se nic nenapravím. Nechci se už nikdy dostat do fáze psát znovu zde na tyto stránky slova: Ahoj, je mi 40 a jsem alkoholik ....
Přeji Ti hodně zdaru a drž se!!!!!
Paja

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil wetas - 10/05/2013 03:27

Úplná abstinence je naprostý nesmysl, my skutečně alkohol potřebujeme, jen ale v určitém mnopžství - 2 piva večer, či 0,5l kvalitního vína (na barvě nezáleží). Tyto zmiňované nápoje mají obrovský potenciál na naše zdraví. Jen každý nedokážeme vydržet u neškodlivého množství.

Přeji hodně pevné vůle a rozhodnutí pro správnou volbu.

Otázky na : lucky.wetas@seznam.cz

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Lanička - 10/05/2013 03:36

Pane Wetasi a Vy jste kdo? Co víte o alkoholismu jako nemoci? Čím se zabýváte, že se tady takto prezentujete? Domnívám se, že nebudu sama, kdo zareaguje podobně jako já. Tady píšou a vzájemně si pomáhají alkoholici a lidi, kteří mají s alkoholem problém. Kteří si mnohdy prošli peklem, padli na kolena a znovu se zvedají.O alkoholismu jako nemoci vůbec nic nevíte, protože byste sem nemohl napsat takový nesmysl (slušně řečeno) "Nedoporučuji nikomu hned abstinovat". Snad si raději prostudujte, komu jsou stránky určené a k jakému účelu mají sloužit. Pokud potřebujete nějakou propagaci svých rad, obraťte se, prosím, jinam

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Liba - 10/05/2013 04:49

Wetas je mimo.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Karel Preisler - 10/05/2013 06:57

Toto přesně tvrdil jeden spolupacient v léčebně a bohužel je po smrti. Co víc k tomu napsat?!?!

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil sad - 10/05/2013 07:57

Tak ja len cumimm! Pane Wetas, vy ste profik priamo z fachu! Co to tu trepete za nezmysly?! Ja ako alkoholicka Vam mozem s urcitostou povedat, ze ked si dam 2 piva al. 0,5 Vasho kvalitneho vina, tak ak nie hned, tak na druhy den zacnem pit prvu ligu a na nejake kvalitne vino sa Vam v....m. Asi nemate absolutne ziadne vedomosti o chorobe alkoholizmu, inak by ste tu take absurdity nepisali. Alebo je tu este druha moznost, ze ste si nieco dobre a "kvalitne" dali. Tak Vas poprosim, aby ste sa z toho dobre vyspali a prestali tu radit take nezmysly ludom, ktori potrebuju naozajstnu pomoc!

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Liba - 10/05/2013 09:07

Mně jen zaráží ty nabídky jeho mailů.Třeba je to úchyl!

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Petr - 10/05/2013 09:21

Pan Waetas možná bude lobbista z likérky Drak :)

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Zdeněk - 14/08/2013 13:42

Ahoj, i já jsem alkoholik, na pití myslím kde můžu a kdykoliv je příležitost se opít, nemůžu se ubránit. Rodina se mi rozpadá, přítelkyně utekla na týden i se synem na chalupu, doufají, že jak se vrátí, budu v pořádku. Já ale zatím vychlastal slivku co byla ve sklepě. Nevím jak dál. Navíc zjišťuji, že přítelkyni nemiluju a že ženy vůbec nemiluju, že se mi líbí muži...ale to je jiná otázka....možná to je můj problém a neumím to říct nahlas. Zdenda

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Liba - 14/08/2013 16:00

Asi alkoholem řešíš jiný problém, a tak nic nevyřešíš.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil dejna - 15/08/2013 11:10

Ahoj, potřebovala bych poradit. Už před časem jsem tu zoufalá psala, že nejlepší řešení by pro mě byla léčebna. Jsem bez práce, sama, snažím se abstinovat, ale nedaří se. Alkohol je vždy po ruce na všechna trápení. Samotu, nedostatek sebevědomí, dodám si tím kuráže pro každodenní "život". Ne vždy se opíjím do mrtva, ale psychicky jsem na dně. Deprese, nevím čeho bych se chytila. Můj problém je, že se to stydím říct svým rodičům. Že jsem se pro takové řešení vůbec rozhodla, že chci se svým životem něco udělat, zlepšit, i moje sestra má velké problémy, jiné, ale jak se zbavit těch pocitů viny, že oni zklamaly jako rodiče? Nevyčtou mi nic, ale trápí se. Jak z toho ven?

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil dejna - 15/08/2013 11:52

---

můj příspěvek přepsal viagra magor, tak bych nerada, aby zapadl!
Pořád na tím dumám, ale čím dál víc mi dochází, že jsem prostě dospělá a je to moje rozhodnutí. Já sama nejlíp vím, jak na tom jsem a co potřebuji.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Liba - 15/08/2013 13:46

Zajdi na AA, najdeš tam pomoc.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil dejna - 15/08/2013 14:01

Vím Líbo, díky za odpověd, ke všemu se odhodlávám strašně těžce, mám pocit selhání, do AA jsem chtěla zajít už minule, ale bála jsem se, že nedokážu abstinovat a tudíž tam nepatřím.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil dejna - 15/08/2013 14:13

Nevím jak udělat ten první krok, to odhodlání, nezvládám pít ani nepít, kde najít tu odvahu a víru, většina z vás tu píše jak úspěšně abstinujete a jak je to skvělé,věřím, ale kde jste vzali tu sílu ke změně? Kdy jste začli věřit?

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Karel Preisler - 20/08/2013 03:10

Ahoj Dejno. Zkusím poradit, ale víceméně to bude o mě a to neznamená, že je to universální návod, jak přestat pít. Naprosto souhlasím s Líbou, kterou tímto zdravím, že je potřeba někam zajít. Sama píšeš, že to sama nezvládáš. Pro mě bylo nemyslitelné, že bych šel někdy k psychiatrovi, ale bez doporučení od něho jsem nemohl absolvovat léčbu. Byl jsem v podobném stavu jako všichni alkoholici v závěrečné fázi pití - deprese které jsem řešil několika denním pitím, pak deprese...Tak jako ty jsem dospěl k závěru, že sám to nezvládnu a i když jsem vůbec nevěděl do čeho jdu, zavolal jsem do Brněnské léčebny, že chci nastoupit léčbu. Tam mi bylo sděleno, že musím mít doporučení od psychiatra. Myslím, že stačí i od praktického lékaře, ale já šel k psychiatrovi. Na první schůzce jsem mu řekl jak na tom jsem a dohodli jsme se na návštěvu za týden po který se budu snažit abstinovat. Celý týden jsem prochlastal a tak se to opakovalo ještě dvakrát. Po třetí jsem sám sebe i pana doktora stoprocentně přesvědčil o nutnosti léčby. Nechci zde dělat reklamu Léčebně v Bílé Vodě, ale opravdu mi tam profi tým terapeutů pomohl a jeden ze spolupacientů který měl za sebou dvě léčby v jiných ústavech, po kterých začal vždy opět pít po absolvování léčby v BV již cca dva roky úspěšně abstinuje. Každá léčebna má svůj systém léčby a opět zdůrazňuji - co vyhovuje jednomu, nemusí být nejlepší pro všechny! Co se týče rodičů: Je to těžká věc, ale stojí to za to. Vím jak se za mě naši museli stydět když jsem pil a jak se asi styděli, když jsem se šel léčit. Bohužel společnost stále vnímá alkoholiky jako nějaké slabochy a jen málo lidí ví, že závislost je vlastně nemoc, která má v současné době svou diagnózu jako každá jiná. Já jsem se nástupem do léčby nijak netajil, všem jsem to řekl a o to jednoduší jsem to měl po léčbě. Znám několik lidí, kteří tím že tajili kde čtyři měsíce byli, začali opět pít. Po léčbě se akcím kde je alkohol těžko vyhneš (ať jsou to rodinné oslavy, firemní večírky, sportovní akce...) alkohol je všude a pokud tam potkáš lidi, kteří z minulosti ví že si ráda dáš, těžko se budeš donekonečna vymlouvat že řídíš, že jíš nějaké léky...Nejlepší je jít s pravdou ven a máš klid. Zpět k rodičům. To jak se po léčbě změnily naše vztahy je úžasné. Jen pozor, trvá to a cítím, že nejen rodiče, ale celé okolí je i po dvou letech stále ve střehu. Už to není tak intenzivní, ale nám alkoholikum se prostě věřit nedá :) . Na závěr jen jedno. Cítím, že opravdu chceš s alkoholem skončit, ale zároveň víš, že to sama nedáš a já si myslím že jediné řešení je léčba! Jsou to

fráze, ale věř mi, že to za to opravdu stojí.

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Leesa - 30/08/2013 21:12

_____

Ahoj,
je to síla, jak člověk musí být ve střehu neustále. Rok nepiju a dneska jsem se přistihla s pěknou depkou, kterou kdybych mohla, tak rozhodně spláchnu sedmičkou... Mám velký strach, že jednou přijde den a nezvládnu to, připadám si kvůli tomu jako hrozný slaboch. Máte to taky? Jak to zvládáte?

Jinak Dejno, občas pomůže člověku se sám na sebe totálně nas..t a uvědomit si, že život tak zatraceně rychle utíká, že přijít jenom o minutu, je nenahraditelná škoda. Skoro všechno se dá nějak opravit, ale promarněný kus života už se nikdy nevrátí. Aspoň na mě to zabralo, zatím...

==========

Re: Úklid v hlavě
Vložil Liba - 02/09/2013 20:03

_____

Ty chutě budou pořád, ale budou slábnout.Fakt můžu poradit jen AA, tam se nejlépe naučíš vedle alkoholu žít v klidu.

==========