V šestadvaceti doživotním abstinentem?

Vložil Honza - 17/09/2013 23:23

S tou větou často končím svůj boj o střízlivý den. Chtěl bych načrtnout svůj problém s alkoholem a poprosit o nějakou radu, co dál?
Piju od svých 16 let. Do svých cca 20 jsem se opíjel víkendově víceméně kvůli přátelům, kteří pili také - nějak jsem už tehdy vyhledával pijáckou společnost - připadal jsem si mezi nimi dospělejší. Bylo to moc pěkné období, poznal jsem řadu zajímavých lidí a přátel, užíval jsem si své hovornosti a přátelskosti, ačkoliv jsem výrazně introvertní. Když jsem byl v tom, nezapomněl jsem se jako správný pozér opít až do maxima, kdy jsem ztrácel vědomí a schopnost pohybu. Nějak jsem toužil po tom, aby ostatní viděli, jak se dovedu opít. Vypadal jsem vždy o několik let mladší a než jsem dospěl, měl jsem z toho komplex a tak jsem si rád dokazoval svou mužnost schopností vypít velké množství alkoholu. Tak jsem si uvyknul na ty stavy, jež mě zpočátku od pití velmi odrazovaly, ztráta sebekontroly a následné velmi trapné situace, ostudy - vynahradil jsem si je občasným alkoholovým heroismem, kdy jsem ztrácel zábrany a jakékoli hranice, když jsem dělal různé nebezpečné věci, na které jiní neměli odvahu. V tom mi pití pomáhalo, v překonání zdrženlivosti, ostychu a všech zábran až do té míry, kdy o mě ostatní projevovali až strach při tom všem, co jsem dělal pod vlivem.
Když jsem odešel na VŠ a toulal se po různých studentských podnájmech, kde se všude hojně pilo, protáhly se víkendy na fyzicky snesitelné maximum, tzn, že jsem se opíjel asi tak 5 dní v týdnu. Pořád to však bylo velmi společenské a já zvládal školu i svou obživu. Byl jsem pyšný na své studijní úspěchy na prestižní škole, šlo mi to vzdor kocovinám a nedostatku času dobře. Začal jsem být uvnitř pyšný a myslel si, že zvládnu snad všechno. To bylo asi to období, kdy se do mě démon alkoholu začal postupně uvrtávat.Poté, co jsem kvůli pití dostal zákaz řízení, jsem se nějakou dobu toulal stopem po světě a popíjel s různými zkrachovalci a ztratil jsem o studium zájem, i když jsem jej chtěl ze zištných důvodů dokončit. Ze školy mě pak vyhodili kvůli neschopnosti řešit administrativní úkony. Příval nové svobody na mě zapůsobil tak, že jsem se rozhodl závodit v pití piva během řízení při cestě z jednoho ostravského baru na pobřeží černého moře. Skončilo to tak, že /cestou zpátky/ jsem upadl na čerpací stanici přímo pod policejní auto. Tehdy mě uvěznili a následně po zaplacení pokuty vyhostili a mě se to pořád zdálo jako legrace. Velmi mě to všechno bavilo a začal jsem pít více, vymetal jsem všechny lokály kde se z nadměrného pití a příležitostných foux pas nedělaly tragédie. Když vrstevníci promovali, uvědomil jsem si, že mě pití přestává bavit tak jako dříve, že mě všechny ty legrace jen zdržely od mých cílů, začal jsem z toho být nešťastný a od té doby jsem si uvědomoval, že nedokážu odmítnout žádnou příležitost se opít. Zároveň jsem již popíjel i přes den, kdy jsem se pohyboval mezi střízlivými lidmi. Snažil jsem se pít jen tak, aby nebylo poznat, že má dobrán nálada je jen švindl. Bohužel jsem jsem to často neodhadnul a několikrát jsem se poranil ošklivými pády, případně zesměšnil fyzickou "nevolností", kdy jsem nakonec skončil jednou /proti své vůli, avšak byl jsem víceméně v bezvědomí/ na ředění krve, podruhé na záchytce kvůli útokům na nějaké strážníky. Pak si toho "zdravé" okolí začalo více všímat. Také jsem začal vnímat postupný mentální úpadek a ztrátu zájmu o jiné věci, než bpopíjení. Postupně jsem pak několikrát zkusil přestat, každý rok na cca měsíc, poté jsem vždy začal pít ještě více. Přestasl jsem chodit do práce a začal se živit podvody, abych měl peníze a čas na své pití. Když jsem viděl, že se mi nedaří žít normálně, toužil jsem úplně přestat a byl jsem na sebe i alkohol velmi nahněvaný. Stahnul jsem se do ústranní abych se s tím vypořádal. Výsledkem bylo to, že jsem se naučil pít o samotě, což nakonec více vyhovuje i mé nespolečenské povaze. Ovocem toho podvodného pití je, že jsem nešťastný a osamělý, hrozí mi vězení a ztratil jsem veškerou radost a chuť do života. Jsem teprve na startu života a připadám si už tak unavený, beznadějně otrávený a často už i lhostejný k tomu, co se mi děje. Nemyslím si, že by mihlo pomoci nějaké ústavní léčení, snad nějaká terpaie? Připadám si mladý na to, abych už svou situaci nemohl zvládnout sám, na druhou stranu se mi to opakovaně nedaří. Co s tím?Má motivace přestat bývá občas silná, ale nikdy nevydrží. Poradte. Odbornou pomoc se stydím vyhledat, připadám si na to příliš mladý, avšak nechci čekat že to nějak dopadne později dobře, že mě to přejde.

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Standa - 18/09/2013 18:49

Ahoj. Můžeš si koupit Modrou knihu Anonymní Alkoholici, je tam příběh člověka, se kterým se určitě ztotožníš. Můžeš si přečíst o tom jestli si na tom duševně stejně jako byli pisatelé této knihy. Můžeš zde zjistit, jaký typ si alkoholika nebo těžkého pijáka...Můžeš dělat mnoho dalších věcí, ale mne pomohli v Anonymních Alkoholicích. Právě proto, že jsou anonymní a právě proto, že znají řešení, které jsem přijal i já a díky tomu nepiju už 4 roky(včera jsem měl výročí střízlivosti!)

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Liba - 18/09/2013 19:31

A nebudeš se tam cítit sám, najdeš cestu ven z takového smutného živoření!A podvody flákat jo, léčení se stydíš????Chceš přestat pít?Chceš žít?Věř, že nikdy není pozdě začít s abstinencí, a hledat klid, smích, chuť žít.

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Milena - 19/09/2013 10:05

Honza napsal:
Připadám si mladý na to, abych už svou situaci nemohl zvládnout sám, na druhou stranu se mi to opakovaně nedaří. Co s tím?Má motivace přestat bývá občas silná, ale nikdy nevydrží. Poradte. Odbornou pomoc se stydím vyhledat, připadám si na to příliš mladý, avšak nechci čekat že to nějak dopadne později dobře, že mě to přejde.

To, že jsi mladý bohužel nemá žádný vliv na to, jestli to zvládneš. Sám uznáváš, že se ti to opakovaně nedaří. Nestyď se vyhledat pomoc, alkohol je těžký soupeř, samo tě to nepřejde a později může být ještě hůř. Život máš před sebou, jsi mladý, tak právě proto začni jednat, zajdi třeba na AA jak ti doporučuje Líba a Standa, nebo si najdi psychologa, zvaž i tu léčebnu. Cesta z bludného kruhu alkoholismu je těžká a sám ji zvládne málokdo. Jinak k otázce v názvu tématu: právě to bylo pro mě nejtěžší smířit se s tím, že budu doživotně abstinovat, ale jiná cesta ven není a já si uvědumuji, že už mi nikdy alkohol nepřinese nic hezkého a k tomu poznání bych bez pomoci odborníků sama nedošla.

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Liba - 19/09/2013 13:50

Děsí se doživotní abstinence, ale neděsí ho, že může umřít mladý???Děsné!Každého straší představa

doživotní abstinence, nemožné?Ale v AA tu cestu, jak to zvládnout najdou všichni.Já jsem se bála toho, jak budu bez chlastu žít, smutnit, nudit se.....vůbec to tak není.A už dlouho mně připadá spíš, že nepít je normální, než se ožírat, ztrapňovat, ničit se.

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?

Vložil Honza - 11/12/2013 02:58

Přátelé, přátelé alkoholici! Ocitnul jsem se konečně na prvním schůdku vedoucího z hloubi pekelných sklepení alkoholového šílení a přiznal jsem si to. Jsem alkoholik. Ty poslední léta mého prakticky každodenního pití nejsou jen nějakou ztřeštěnou epizodou, která jednou spontánně skončí. Nejsem schopen kontrolovaného pití, byť každodenního až k opilosti, jak to zvládá mnoho jiných pijáků, jimž závidím, tak abych zajistil alespoň nutné životní potřeby, vyjma shánění peněz na alkohol. Snad bych se s tím minimem spokojil, kdybych to dokázal. Na mě to „božské“ svinstvo působí zvlášť zhoubně, tedy na jednu stranu ve mně opilost vyvolává velmi příjemné pocity uvolnění, relaxace, chuti do života, společenskosti, jež ovšem vždy plynule přejdou do fáze kdy předám řízení „čemusi“ co mě pak zanechá kdekoli kde určí patrně jakási nahodilost okolností, samozřejmě se ztrátou paměti – i několikadenní, zbaven veškerých peněz, - naštěstí mi už nikdo nepůjčí, v horším případě to všechno co možná znáte, pomočením počínaje.. alkonihilistickou rezignovanost ranního pití, hodiny v bahně střízlivění a dočasné střízlivosti, pravidelně se opakující morální apokalypsa a zároveň ta rezignovanost a deprese, jež může zapudit jen komatozní dávka alkoholu. Piju denně k běžné opilosti 5-10 dvanáctek večer, + různě něco přes den, k tomu mívám nepravidelná různě dlouho trvající období kdy jedu šňůry několik dní po sobě až do bezvědomí. Někdy je to každý víkend, který si ještě nastavím, jindy je to podstatně delší období, dokud se fyzicky nezhroutím. Od té doby, co jsem napsal svůj první příspěvek, kde jsem se chtěl představit, trochu vykecat, jsem častěji myslel na to, jestli opravdu nezačít abstinovat. Někdo mi musí fandit, protože z té hrůzy, že piju naposled, jsem se do toho opřel pořádně. Propil jsem všechno co šlo + dluhy, k tomu další výdaje, za ztráty a zničení věcí, zranění naštěstí vždy jen drobná, pokuty od MP za znečišťování apod, za ZS, Včera: ráno na mě volá soused zase MP – ležím mu v botách, obnažený, pokálený. Teď se ani nemůžu vrátit k sobě domů, minulý týden jsem na návštěvě u dobrých přátel neúspěšně kradl a pak všechny urážel, poslali mi video. Takové OSTUDY! Všechno jsem si kolem sebe rozšlapal, už mi nezbejvá snad než nechat se zavřít někde na Marsu, dnes jsem si přinesl demižon ve spacáku k tetě která mě u sebe na základě mých politováníhodných manipulací a konfabulací nechala přespat. Abych si to rozmyslel. MUSÍM MUSÍM PŘESTAT. Je mi jedno, že píšu teď jako hysterickej ožralej kretén. Ale dnes končím. Začne mi něco strašného, to vím, postavit se čelem k tomu účtu co mi střízlivý život vystaví za ty radovánky. Všechno bude jinak, budu bez přátel, protože už nemám žádné jiné než ty co pijí jako já a já si přátele hledat neumím, bude mi k tomu všemu špatně, nevím, co mě po těch letech čeká, až doopravdy vystřízlivím, tuším, že všechno bude jinak než když jsem ještě všechno zvládal, bude to dost depresivní obrázek a já to budu muset odmakat jako titěrný a nesmyslný mravenec uprostřed pouště, než se jednou ohlédnu za sebou na léta úspěšné abstinence, necítit to omezení vyloučenosti pití, společnosti, smysluplnosti absolutně střízlivého života… Bohužel je to tak. Nikdy nebudu zvládat pít přiměřeně. Teď to musím udělat. Pamatovat si to, nerezignovat. ABSTINENCE, anebo přestat myslet na to, že všechno je špatně a já to chci změnit a oddat se tomu nihilismu úplně až dokud to neskončí jinak, selhání orgánů, demence který se bojím, mentálně se cítím už omezenější, ale to snad odezní. Fyzicky to ještě ujde, ale stárnul jsem tak dvojnásob rychle a je to poznat. . Dnes bylo od rána 5 litrů vína, abych se nad tím mohl zamyslet v klidu a do hloubky. Nejsem ani pořádně opilý, zítra nebudu mít asi ani kocovinu ale hlavně zítra už jen něco ke snídani, musím zkusit ráno místo pití jíst atd.
Budu sem psát, i kdyby to byly nesmysly. Hlavně když to pomůže, aspoň trochu. Nemám jinam kam, s kým.
Budu každej den pracovat na své motivaci, živit se radostí z něčeho, co si vymyslím a konečně taky

udělám.
Držte se, obdivuju každýho kdo to zvládá.
Honza

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Liba - 11/12/2013 04:17

Honzíku, neříkej si"musím", ale "Chci".Nevzdávej to, zkus znovu abstinovat, piš sem, hledej pomoc, skonči s tím něčím, co tě ničí, a zničí.

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Honza - 11/12/2013 16:30

NeneNEEEE! Tohle je peklo! Ani domů nemůžu jak se stydím, a ať, stejně mi odpojili plyn a je to tam skorem na umrznutí, nic tam ani není, nefunguje. Za nájem už jsem taky nezaplatil nevím jak dlouho, jsem se na to vysral, když už jsem tušil, že to stejně nepdopadne dobře, tak jsem většinu času strávil v barech se spaním na stolech v podnicích kde lidi nechávaj rozpitý sklenice na stolech a usínaj a já jim to vypiju když to jde. Matka se upila před dvěma lety, mám po ní chatu, kam se teď uklidím na detox. Pak ji budu muset prodat, abych zaplatil dluhy. Nemám vůbec žádné doklady, všechny se někam ztratily, tak to bude první úkol až opadne tohle peklo střízlivění, tam na chatě nebudu mít možnost sehnat alkohol a do civilizace daleko. Jen tam není připojená žádná síť, takže to bude trochu dobrodružství, topení dřevem, bez světla, tak snad mě to pomůže se sebrat a nevykašlat se na abstinenci a nějak se odpíchnout směrem k nejhoršímu, řešení toho všho co se nakupilo za problémy + špína a zmatek v mý hlavě, lhostejnost k životu, nezájem, sebelítost. Jako bych měl už jen malej kousek mozku, kterej navíc ani nedovedu ovládat, kdybych do sebe vylil flašku, jsem klidnější a hodí mě to do snesitelnosti, můžu to všechno naposled promyslet, jenže to je jen kec, dal bych si další dokud bych se neumrtvil. Nemám žádné peníze, ale jídlo jsem nikdy tolik nepotřeboval, flašku vím kde se vždycky podaří šlohnout, uf, to ne. Končím s tím odůvodněně. Přece jsem býval tolik jiný, nebyl jsem šťastný, ale ani tak nešťastný jako teď, kvůli své hlouposti a tomu proklatýmu alkoholu.
Omlouvám se za to jak píšu, jsem střízlivej ale mozek běsní, odmítá zapnout, pracovat, soustředit se. Delirko není, jen chvílema hlasy, ale to já dovedu rozlišit a jsem na to zvyklej. Jsem jak kdyby na šrot, akorát bez pití. Teď se to už musí povést, nikdy se nenapít a za pár let být někdo jiný. Chci to! Jinak mě to jednou zabije. Příště už napíšu snad srozumitelněji. Uf.
Chci dokázat, že mám na víc, než na to odporné sebezabíjení.. Najdu si nějaký zájem, hlavně práci, což tady bude těžký, ale nějak to všichni přece musej zvládnout. Tak mi taky držte palce, díky! Alkohol je pro mě definitivně špatná věc.

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Liba - 11/12/2013 17:17

Sám už nezvládneš nic.Seber se, jdi do léčebny, tam budeš v teple, jídlo, v klidu, mít čas, abys ses

rozhodl, jak žít.Pomůžou ti s bankrotem, poradí.A neváhej, neodaluj to.

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Petr - 11/12/2013 18:00

Je pravda, že sám to nedáš...Do tří dnů seš v lihu, ale ber to tak, že se aspon dobře vyspíš :)

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Hanka - 11/12/2013 22:33

Honzo, souhlas s Libou... tady fakt léčebna a že já jí neradím ráda... ale v tvým případě mi to přijde jako nejlepší možný řešení a vlastně i jediný :)
hodně štěstí!

==========

Re: V šestadvaceti doživotním abstinentem?
Vložil Katrina - 09/06/2014 21:54

Ahoj Honzo. I když je to 6 měsíců, co se tu odhodláváš k abstinenci, chtěla bych ti napsat pár vět, které u mě motivaci podpořily. Když jsem pochopila tu samou věc, jako ty, že nejsem schopna pití s mírou, šla jsem se objednat na alkoholovou ambulanci. To proto, abych si potvrdila zda závislá jsem nebo je v tom něco jiného. Po první konzultaci mi lékařka sdělila, že závislost podle mého popisu mého stylu života to je. Řekla mi ale jednu věc, o které jsem přemýšlela celé dny. To, že alkohol, jako tvrdá a silně návyková droga si v mém mozku vytváří takovou synchronizaci všech různých funkcí, abych se ze závislosti nemohla dostat. V podstatě tialkohol v mozku vytvoří vlastní organizaci a centrum uvažování tak, aby nedošlo k odchýlení od uspokojivých pocitů. Tvůj mozek je postupně a progresivně přeinstalováván v mechanizmus, který geniálně ovládá veškeré důležité oblasti, které by mohly ohrožovat tento systematický koloběh tvoření závislosti a postupné degenerace. Tento systém vytváří takové podmínky, aby bylo co nejtěžší nepít. Jednoduchou rovnicí to jde ukázat na příkladě morální kocoviny - smutek, vzniklý po propité noci, dnech, lze už jedině zahnat dalším opitím. Protože mezi tím se celkem rychle mozek přeměnil v pouhý nástroj zla, ale natolik propracovaný, aby člověk jak chce mladý, co nejrychleji dospěl k úpadku. Veškeré složky osobnosti se navzájem ovlivňují a pokud je jedna z nich narušená, naruší tu další a ta zas naruší jinou. Nedivím se, že to máš velmi těžké. Jsi v pokročilém stádiu právě už vytvořené závislosti. Ale je vidět, že jsou u tebe zachovány některé ambiciózní tendence. Nejspíš patří mezi poslední, poměrně zachovalé a autentické vlastnosti, na které je nyní třeba vsadit Já zatím abstinuji 2 měsíce, je mi 24 let a jsem na to pyšná. Také jsem se nenarodila s genetickou výbavou nebýt závislá, proto volím abstinenci, jež je jedinou cestou. Jiná není a taky je zapeklitě těžká. Ale každý den, se mozek samostatně regeneruje, protože má přirozenou vlastnost obnovy. Stačí uzdravit některou složku a na ní je přeci navázána další. Postupně se upevňuje lano, které tě ze dna SNAŽIVĚ vytahuje, avšak musí být protkané vědomím odhodláním se tohoto lana držet. Ono tě nezradí. Zradí tě alkohol.
aHOJ

==========