chci přestat, dokud je čas!

Vložil Lucie - 25/11/2013 21:00

Dobrý den.

Jsem žena a je mi 22.

V poslední době mám problém s alkoholem. Vždycky jsem měla ráda, dát si s kámošema sklenku a nedokázala jsem pochopit, jak se na tom člověk může stát závislý. A bohužel, přihodilo se to asi i mně. Větší konzumace začala předtím, než jsem začala psát bakalářskou práci (asi před půl rokem), měla jsem z toho šílené nervy a zaháněla je alkoholem. Jako letní brigádu jsem dělala servírku, takže tam jsem si taky dala každý den aspoň to pivko, protože práce to byla opravdu namáhavá.

Teď dál studuju a škola mě stresuje. Moje mamka pije taky (vždy si dá po práci víno a víkendy dá se říct propije celé), už dlouho to s ní není jednoduché, je nepříjemná a dá se říct zlá. Všechno tohle dohromady mě "motivuje" k tomu, že když se něčeho napiju, je mi líp, nemyslím na to. Večerní pivo s kámošema si myslím, že až takový problém nepředstavuje - jsem student a máme to tak asi všichni. Problém nastává, když se ráno po akci vzbudím (když to večer přeženu) - z alkoholu mi špatně nebývá, ale většinou se ještě budím s tím, že mi připadá, že jsem ještě opilá. Dřív se stávalo, že jsem si na kocovinu dala po obědě pivo a pomohlo to. Teď už je to horší, ráno se budím zrovna s tím, že mám šílenou chuť na pivo. Když si ho dám, samozřejmě mě to úplně otupí a celý den pak mám jako v mlze, dokážu jen spát, nemám na nic energii. No a takhle to mívám cca tři dny v týdnu.

Když jedu do školy (kde bydlím na privátě), většinou nic nepiju až do čtvrtka. Vždy se v pondělí cítím mizerně, v úterý je to lepší a středa čtvrtek už je fajn. A tehdy si začnu říkat, že bych se na další pití měla vykašlat, když je mi bez toho líp. Jenže dojedu domů a kámoši mě hned tahají ven. A tak si řeknu, no co, dvě pivka po náročném týdnu můžu. U dvou to většinou neskončí a můj koloběh začne. Ráno se vzbudím, hledám po domě co bych vypila, už je mi i jedno jestli pivo nebo nějakou štamprli. Pak půl dne spím a večer jdu zas ven. S přibližující se nedělí u mě stoupá taková jakoby "depka" z toho, že zase jedu do školy a čekají mě povinnosti a stres. V neděli to bývá nejhorší, tluče mi srdce a je mi na zvracení, ale z toho můžu částečně určitě taky vinit alkohol.

Když dojedu na privát, většinou si koupím ještě asi dvě piva, které si na bytě dám, prostě tak, ať se uklidním. Včera jsem to hodně přehnala, podařilo se mi přemluvit kamarádku, ať se mnou ještě večer zajde na pivo. U jednoho to samozřejmě nezůstalo a já šla domů jak zákon káže. Ráno se mi chtělo spát a byla jsem ještě mimo. Třepaly se mi ruce a nedokázala jsem se soustředit, celkově se mi jakoby třepalo celé tělo. A čím jsem to zahnala? Šla jsem do obchodu a koupila si takového toho baleného panáka vodky! Šíleně jsem se styděla, když jsem ho kupovala, a stejně tak, když jsem ho potom pila. Styděla jsem se sama před sebou. Potom jsem šla spát a pak už začala nějak fungovat. Ale celý den bojuju se strašnou chutí na alkohol. Vím, že to přejde a že to bude lepší.

Nikomu jsem to neřekla, stydím se. Piju tak nějak aby to na mě nešlo poznat přes den, někdy fakt nepiju a cítím se pak fajn. Nevím, jestli jsem si tu závislost dokonce sama nevsugerovala - když jsem viděla, že je nemocná mamka, začala jsem si všímat každé sklenky co vypiju a opravdu jsem si začala pořád dokola říkat, jestli nejsem alkoholik. Pořád jsem na to myslela. A tehdy jsem taky začala víc pít.

Nesnáším se za to a nechci to. Jediný krůček, který jsem udělala k nápravě je to, že jsem se dneska přiznala příteli. Napsala jsem mu, že už to fakt přeháním a že bych s tím měla něco dělat. O tom, že si dám občas po ránu panáka mu samozřejmě neříkám.

Teď jsem na bytě, takže vím, že si zase do čtvrtka nedám. To mi nevadí - jsem spíš ráda. Ale přijedu

domů, napíšou mi kámoši. Chodím na návštěvy k babičce, tam mi taky vždycky ulejou. Někdy mi uleje taťka, když má chuť a nemá s kým posedět (ale jinak on s alkoholem problém nemá). Hraju v jedné kapele, a skoro vždy na zkoušky se přinese víno. Pak jdem na pivo. Když někde hrajem, pijem, všichni. Když jedem na zájezd, popíjíme sice pomalu, ale celé dny. Prostě je to všude kolem mě, a když mi to dělá tak dobře, jak můžu odmítnout??

Ale strašně chci! Když vidím, jaká je z mamky troska, proč mě to dostatečně neodrazuje? Proč mě neodrazují ty neskutečné depky, které mám vždycky, když se napiju někde sama v koutě? Stejně to pořád dělám, nechci si dát, ale neodolám.

Tohle chování mě zaskakuje, jak to vůbec dokážu udělat, proč to vlastně dělám..? Když se mi to nelíbí. Nechci přestat pít úplně, ale chtěla bych to prostě srazit na tu rovinu, jako dřív. Dát si s kámošema dvě piva. Dvě sklenky vína. Klidně se i přiopít víc semtam (samozřejmě ne tak abych měla okna nebo se někde motala). Prostě si užít těch posledních dvou let vysokoškolského života. Pak už přijdou děti, práce a tak. Co ale nechci, je, aby ze mě byl alkoholik. Chci si umět dát jen trochu alkoholu, což je u mě problém. Vždycky když si dám štamprli nebo třeba víno, okamžitě u mě nastoupí hrozná chuť pít víc. A to ráno! Dát si po ránu a sama - to je nechutné.

Myslíte, že je šance, že přestanu pít takhle moc a budu pít zase jako normální člověk, jen jednou za čas, když někdo nabídne? Nebo bych pro vyléčení musela přestat úplně? Obávám se, že úplně se vzdát alkoholu nedokážu. Dát si s kamarádkou sedmičku vínka, v tom problém nevidím. Problém je to všechno kolem, co už tu asi na miliontém řádku popisuju :)

Nevím, jestli je to jen nějaké období, přejde to? Třeba až odejdu z toho psychicky dost nepříjemného našeho domu a začnu bydlet s přítelem? Nebo si to jen nalhávám, protože s ukončenou školou příjdou další problémy - kde bydlet, kde na to vzít, sehnat práci atd.

Děkuji všem, kteří tohle přečetli až do konce, nečekala jsem, že se takhle rozepíšu. Neodsuzujte mě prosím, problém si uvědomuju a chci s ním něco dělat. Jen nějak nevím, jak začít. Bojím se, abych nedopadla špatně. Ale na druhou stranu, nikomu z rodiny nebo přátel bych o tom říct nedokázala. Proto se obracím sem, zde se můžu svěřit a nemusím se tak strašně stydět.

Budu ráda za případné reakce, věřím, že slova podpory mi velmi pomůžou. A také rady. Moc děkuji, že jsem se mohla trochu vypovídat.

==========

Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil Milena - 26/11/2013 08:43

Dle mého názoru se už jedná o závislost. Asi tě nepotěším, ale ten kdo jednou překročí tu pomyslnou hranici alkoholismu, už nemá cestu zpět ke kontrolovanému pití. Nejde to vrátit, aby to bylo jako na začátku. Jsou jen dvě možnosti - alkoholismus nebo abstinence. S alkoholem to bude jenom horší. Stres je jen záminka k pití, ale pití stres prohlubuje. Přečti si něco od Nešpora, myslím, že něco ke stažení je i na těchto stránkách. Získáš víc informací a pak jednej. Já jsem se toho tehdy bohužel nedokázala vzdát dokud byl čas, mohla jsem si ušetřit spoustu trápení.

==========

Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil Liba - 26/11/2013 08:54

Lucko, proč bychom Tě odsuzovali? Naopak, je dobře, že jsi se svěřila.Zkus nepít měsíc ani kapku alkoholu.Když Ti to nebude dělat problémy, možná bude dobře, jestliže to nevydržíš, jsi závislá.Uvědom si, že je škoda každého propitého dne, přežívaného.A čím dřív se s alkoholem rozloučíš, tím lépe pro Tebe, pro Tvůj další život.Vím, že se chlastá všude, bohužel ,neřeš, kdo kde pije, starej se o sebe, neznič se.Věř, že ten alkohol je silnější než Ty, dostane Tě, zničí Tě.

==========

Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil Pavla 7 - 26/11/2013 11:43

Přesně tak Lucko, můžu říct že až takovou chuť na alkohol jako ty popisuješ jsem neměla, a i tak mi alkohol nasekal spoustu malérů. Bez chlastu je lépe uvidíš, možná ten čas u tebe měl nastat aby jsi si stihla uvědomit jaké je to svinstvo a stopnout to včas. Souhlas že chlast je bohužel všude kolem nás, a věř že zrovna mě to dělalo Mega problémy, ale kašlu na všechny a ty to zkus také. Držím palce

==========

Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil Lucie - 26/11/2013 22:03

Moc Vám děkuji za reakce. Teď jsem druhý den na bytě, takže vůbec nepiju a je mi hrozně fajn. Dnes jsem si šla zacvičit, protože vím, že vždycky, když jsem začala cvičit, úplně mě přešla chuť na alkohol, protože jsem byla šťastná, že něco dělám pro svoje tělo a nechtěla jsem to kazit.

Taky se musím pochlubit, že spolubydlící tu dnes měli menší party a nechali na stole otevřenou rozpitou flašku vína.. Chodím kolem toho a vůbec mi to nevadí, nemám chuť se napít. Nevím, jestli je to nějaký úspěch, ale mě to těší :)

Možná na tom nebudu zas tak špatně. Zkusit pít jen velmi málo a hlavně už nikdy ne sama. Možná to zvládnu i takhle. Zkusím to :) o svém problému vím, takže když tohle nedodržím, začnu to řešit radikálně. Špatně nechci skončit a když mamku vidím... ne, takhle skončit nechci.

==========

Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil Liba - 27/11/2013 04:32

Lucko, už ustupuješ, možná!!!??na tom nejsi tak zle?Jasně, že jsi, začni něco dělat, nečekej na zázrak, nic neodkládej, nevymlouvej se.

==========

Re: chci přestat, dokud je čas!

Vložil Petr - 27/11/2013 14:48

Lucko, jsi alkoholik jako dělo a nikdy to už jiné nebude.
Že 2 dny chodíš kolem chlastu a nic?No a co, alkoholik nemusí pít třeba měsíc a pak se o to víc zleje...Takže pro tebe bud chlast nebo abstinence, nic mezi tím

==========