

Jak to říct?

Vložil Petra - 29/01/2014 08:43

Ahoj, jsem pár měsíců vdaná, mám krásnou rodinu a hodného muže. Bohužel jsem po jeho boku začala pít. Večer na něj bývám protivná, ale ráno si nic nepamatuji . . . Muž kupodivu zatím nic nepoznal a mé nepříjemné nálady přičítá rodinný starostem. Množí se hádky, už jsem oslovila poradnu, ale mám to říci i jemu? Asi by si zasloužil pravdu, občas na něj bývám ošklivá, ale bojím se jeho reakce :-(

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Milos - 29/01/2014 20:25

Nechapu ??? Samozřejmě ze mu to rekni .Kdo jiny by to mnel vedet nez tvuj partner clovek který by ti mnel pomoct a o ktereho by ses mela oprit když to potrebuješ.S pis mne zaazila veta „Po jeho boku sem zacala pit " Tam mi neco zavani :)

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Petra - 30/01/2014 07:47

Trochu doufám, že mi pomůžou v poradně a že nebudu muset s pravdou ven :-(K alkoholu jsem měla samozřejmě pozitivní vztah vždy, s mužem jsme týdně vypili spolu třeba 3 lahvičky vína, na dovolené u společných večeří láhev denně. On měl dost citově nevyřešený vztah se svou bývalou ženou a já deprese zaháněla flaškou. Až jsem se dopracovala tam, kde jsem nyní :-(

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Jana Mertosová - 30/01/2014 21:03

Petro,pití deprese prohlubuje.Přestat s pitím znamená pro tebe nástup těch depresí, které jsi měla předtím, než jsi začala léčit alkoholem.Manželovi řekni pravdu,nemáš se za co stydět.Alkoholismus je kvalifikován jako nemoc.JAKO NÉVYLÉČITELNÁ NEMOC-proto je důležité zachovávat abstinenci.Na poradně řekni pravdu.Celou pravdu!Jsi ve varovné fázi-už máš okénka,kdy si nic nepamatuješ.Po této fázi nastupuje fáze rozhodná, která tě zařadí nezvratně mezi alkoholiky,lidi závislé!MĚLA BY JSI VYHLEDAT PSYCHIATRA A SVÉ PŮVODNÍ DEPRESE ZAČÍT ŘEŠIT LÉČENÍM.Jinak ti hrozí,že spadneš do začarovaného kruhu a můžeš se upít.

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Petra - 31/01/2014 08:36

Děkuji, máš pravdu, jen se strašně bojím, stydím a zároveň i zlobím, proč ktomu muselo dojít :(Vždyť kdo by chtěl žít s alkoholičkou, kdo by s ní chtěl vychovávat děti? Brali jsme se v říjnu, měla bych být šťastná novomanželka a ne alkoholička v depresi :(Do poradny jdu příští týden, už aby to bylo.

=====

Re: Jak to říct?

Vložil petrch - 31/01/2014 15:31

Nevím jestli je nejrozumější se s tím každému svěřovat..to bych nedělal.Kdo to ví nebo tuší, s tím už se nic dělat nedá, ale opatrně s pravdou, ne každý to chápe jako nemoc !

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Jana Mertosová - 31/01/2014 17:06

Manželovi to tvé pití neuniklo.Jen dělala slepého brouka.Sám zřejmě nevěděl co má dělat,jak se má zachovat.Jste spolu krátce a jsou věci, které se musíte oba naučit.Sdílení a upřímnosti.Odborníkům pravdu řekni,aby ti mohli doopravdy pomoci a aby jejich pomoc byla pro tebe účinná.Jak s tím,že máš tento problém naložíš u ostatních lidí?Záleží jen na tobě.Když řekneš pravdu jsi více chráněná.Ale musíš počítat s tím,že bohužel naše společnost má i soudce a odsuzující nekompromisní lidi.Ne jen ty,kteří si váží pravdy-at' už je jakákoliv.Poraď se s manželem,budeš potřebovat jeho podporu.

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Petra - 01/02/2014 12:35

Ahoj Jano, máš naprostou pravdu. Není možné, že by mohl nevidět :(Někdy se v noci probudím a přemýšlím, co jsem zase vyvedla a říkám si, že to je už fakt konec. Pak mi do práce přijde sms: dobré ráno miláčku atd. Je to strašné, ubližuji sobě, teď ublížím i jemu. Poslední dobou si svůj problém uvědomuji čím dál tím víc a vím, že už musím hnout zadkem a něco s tím udělat. Včera jsem se zase připila a ani nevím, jak jsme šli spát. Tento víkend se mu to pokusím říct, drž mi palce :-(Jinak nikomu jinému neřeknu nic, děti se to nesmí nikdy dozvědět a lidi jsou někdy zlí. Jak jsi na tom ty, smím-li se zeptat?

=====

Re: Jak to říct?

Vložil alena - 02/02/2014 12:39

Ahoj Petro,

manžel to ví a děti jsou velmi všímavé. Jsi zřejmě ve fázi, kdy přepíšeš depresi a abstinční příznaky dalším alkoholem.

Myslím, že to sama nezvládneš. Určitě navštiv nějakého odborníka.

Deprese se dají léčit. V dnešní době je již celá řada přípravků, které se dají brát dlouhodobě bez rizika závislosti. Existují i výborní psychologové - jen je potřeba je najít.

Rozhodni se udělat za alkoholem tlustou čáru co nejdřív.

Možná to půjde lehčeji než si myslíš, možná si projdeš očistcem,

možná se to napoprvé nevydaří,

Ale stojí za to nepít. A Ty máš velmi milujícího manžela a to je obrovské plus. Zkus mu dát třeba nahlédnout na tyto stránky.

Je důležité, když Tvoji blízcí pochopí, že nepiješ proto, že jsi slabá, ale proto, že jsi nemocná.

Držím palce. Alena

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Liba - 02/02/2014 13:19

A nakonec zjistíš, že nejvíce depresí máš ze svého pití. Přestaň, uvidíš. Přeji ti klid.

=====

Re: Jak to říct?

Vložil petrch - 02/02/2014 13:28

Nemusí to tak být..někdo má deprese a proto pije, někdo pije a způsobil si deprese..Je velice těžké toto rozlišit, co bylo dřív, vejce nebo slepice?

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Petra - 03/02/2014 06:52

Závislost je slabost, možná jsem dnes nemocná, ale před tím jsem byla jen bloňdatá hromada sraček, co se nedokázala vypořádat jediným problémem a začala ho zapíjet. Včera jsem mu to řekla, rozsypala jsem se v posteli, brečela a zahrnula ho výčitkami. Ani nevím, jak to pobral, je mi ho sračně líto a nevím, zda máme vůbec ještě šanci. Cítím se, jako by mě přejel nákladřák. Tak hezký den :-)

=====

Re: Jak to říct?

Vložil petrch - 03/02/2014 08:10

Ber to tak, jak to je. Nyní se soustřed na abstinenci

A pamatuj, pokud má někdo diagnózu alkoholismus (nemoc - "těžkou alergií na alkohol, projevující se bohužel dosti specifickým průběhem,F10x) existují pouze 2 léky jak z toho ven

1) abstinence (léčebna, ambulance, AA, A-kluby jsou pouze prostředky jak abstinence dosáhnout, neléčí nemoc)

2) upít se k smrti

pozn. (I zde jsou lidé, kteří potvrzují, že nepít a žít šťastně jde viz. Líba, Karel, Mirek atd....)

Jinak znát cestu abstinence je jedna věc, jít po té cestě je věc druhá :)

Hezký začátek týdne nám všem

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Petra - 03/02/2014 13:49

Můj úžasný manžel mi napsal, že se nemusím ničeho bát, že to spolu zvládneme. Ve čtvrtek jdu do poradny a věřím, že budu zase v pořádku. Ulevilo se mi, ach jo, díky za popostrčení . . .

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Jana Mertosová - 03/02/2014 19:48

No vidíš. Strach má velké oči. Už na to nejsi sama. Už jste na to oba a my ostatní na tomto fóru. Držím palce. Teď mu můžeš nabídnout tyto stránky, aby věděl o co kráčí. A požádej ho, aby šel k doktorovi s tebou. Držím palce.

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Petra - 05/02/2014 11:59

Včera jsem přišla do prázdného bytu, muž byl v práci a děti s dědou venku. Za hodinu mě chytla příšerná deprese, že jsem i zvracela. Horko těžko jsem večer obstarala děti a pak si nalila lampu rumu, protože jsem si nekoupila, v dobré víře, víno. Od kdy já piju tvrdý? Večer jsem manžela zahrnula výčitkami za minulost. Dnes odjel, chce být sám a mě čeká noc o samotě, nebudu mít doma ani děti a nevím, jak to zvládnou. Zítra jdu konečně do poradny, nechám si napsat antidepresiva a pustím se do boje :-)

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Jana Mertosová - 05/02/2014 19:06

Petro na svý stavy by jsi neměla vůbec pít. Nic tím nevyřešíš. Myslím, že už jsi překročila varovnou fázi a dostala jsi se do fáze rozhodné. Nepiješ z požitku, ale alkohol už potřebuje tvé tělo i psychika. Odvykační stavy přejdou pokud se na ně nenapiješ. Promluv si s lékařem. Může ti nasadit léky, které ti pomůžou odvykačku zvládnout mnohem líp. Ovšem počítej s tím, že alkohol na ně pít nesmíš. To by ti mohlo z počátku pomoci. Tím, že nemáš svoji dávku alkoholu jednáš podrážděně, jsi protivná, nervozní, neklidná. Je to normální odvykačí stav. I toto odezní, když se nenapiješ opět. Všechno se časem urovná. Hledej k sobě přístup založený na lásce. Už se mít ráda. Přece když se mám ráda, tak se nebudu zabíjet chlastem. Už se poděkovat za každou zvládnutou situaci bez napití. Uvidíš, že to zvládneš jako ostatní. Budu na tebe myslet. Drž se! Mám tě ráda!

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Petra - 05/02/2014 19:18

Jano, děkuji ti za tvá hřejivá slova. Připadám si jako vyvrhel, zklamala jsem muže, který si mě nedávno vzal jako skvělou ženu, matku a i manažerku, co vše zvládne. Nejsem už schopná, psát rozumně, brečím, jsem mimo. Prosím, napíšu zítra, co v té poradně, děkuji moc, moc.

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Jana Mertosová - 05/02/2014 20:10

Všichni alkoholici takto zpočátku trpí. Je to sebelítost a nejhorší jed stejně jako pýcha. V sebelítosti se zaročníš, upiješ se. Nic tím nevyřešíš. Ber to tak, že se už stalo. Jsi stejně nemocná jako my všichni ostatní. Jen se nám nelíbí slovo alkoholik. Bráníme se tomu zuby nehty, stydíme se za to, obviňujeme se za to! Je to zbytečné a navíc důvod jako hrom se upít k smrti. Jednodušší je to přijmout jako hotovou věc a začít jednat! Uvidíš, že to zvládneš, stejně jako mnoho dalších.

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Peťo - 05/02/2014 20:14

Petra, drž sa, povedz si, že nie si jediná, ktorá to nemá ľahké... sú ľudia, ktorým umreli deti a nechlastajú, tak musíme s tým bojovať, nič iné sa nedá robiť...

=====

Re: Jak to říct?

Vložil Petra - 07/02/2014 09:00

Ahoj, nevidím to tak zle, dokážu nepít i dva měsíce, jen si musím srovnat psychiku, protože jak přijde něco, co se to týče manžela a ex, jsem klidně 14 dní na víně.

Včera na poradně to bylo dost nepříjemné.

Objednala jsem se k psycholožce, budu tam chodit souběžně - psycholog i poradna. Utápím se v sebelítosti a v pocitech zla - proč se to muselo stát, proč jsem musela začít pít, proč ničím sebe i svou rodinu. Přitom, jak píše Peťo, jiným umřely děti a nechlastají!! Tyto pocity musí pryč!! Koupila jsem si knihu Kouzlo a knihu Tajemství. Budu hledat cestu k sobě samé . . . a cestu k odpuštění . . .

Re: Jak to říct?

Vložil Jana Mertosová - 07/02/2014 20:27

Petro jsi KVARTÁLNÍ alkoholik. Už to, že piješ v tazích (více po sobě následujících dní) je toho důkazem. Stejně jako přecházení z jednoho alkoholu na druhý. Tvoje myšlení je pitím narušené, stejně jako emoce. Je fajn, že jsi se rozhodla s tím něco dělat. Jen to nevzdávej a vytrvej i když se ti bude zdát, že to jde pomalu, že nemáš o čem mluvit, co probírat. JE TO JEN KLAMNÉ ZDÁNÍ. CESTA K SOBĚ JE BOLESTIVÁ A VELICE NÁROČNÁ. POTŘEBUJEŠ SE NAUČIT ODPOUŠTĚT NEJEN DRUHÝM, ALE PŘEDEVŠÍM SAMA SOBĚ. Držím ti palce. Jdeš na to správně.

Re: Jak to říct?

Vložil petrch - 07/02/2014 21:30

Zvláštní kapitolou je alkoholismus kvartální, který může alkoholik víceméně držet pod kontrolou několik let. Abstinuje, potom jednou za čas několik dní propije, vrátí se opět do práce a je schopen stejných výkonů, jako dřív. Nejsou to pouze legendy, ale kvartální pijáci mohou mít různé lhůty abstinence i různé doby zvládnutí návratu do střízlivosti

Re: Jak to říct?

Vložil Liba - 08/02/2014 05:50

Jenže kvartály se zkracují, a pak se pije nonstop.

Re: Jak to říct?

Vložil Jana Mertosová - 08/02/2014 14:31

Je to velice záluďné takto pít. Ona tě totiž vždycky taková přestávka přesvědčí o tom, že vlastně nemáš problém. Střízlivě ovšem ani vůbec nežiješ. Bud' ujíždíš na vorkoholismu, či jiném (toho je velká škála, na čem můžeš ujíždět) a nebo chlastáš. V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ NEZVLÁDÁŠ SÁM SEBE, SVÉ EMOCE ANI

SVŮJ ŽIVOT!

=====