

Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Marek - 20/09/2010 08:36

Zdravim, uz nejakou dobu se rozhlizim tady po webu, a ted konecne jsem se odhodlal napsat svuj pribeh a poprosit Vas o podporu. Je mi 23 let a dle meho jsem uspesny clovek (tedy co se prace tyce) co se tyce zivota za zavrenymi dvermi uz to tak nebude. Muj otec je alkoholik, a ja jsem 18 let sveho zivota alkohol nesnasel a netoleroval, jenze pak se najednou neco zmenilo...dal jsem si sklenicku a vsecko bylo na jednou super, mel jsem kamarady, mel jsem holky...mel jsem vse. To co zacalo nenapadne jednou za tyden s flaskou rumu ve trech kamaradech se zmenilo v deset piv, a x panaku min. v patek a nekdy i v sobotu. Zjistil jsem, ze se nedokazu uhlidat a pit s mirou nebo nepit, v sobotu si vetsinou nic z toho co jsem delal nepamatuju. Loni uz jsem si i ublizil fyzicky. Uz nekolikrat jsem si rikal, ze budu v patek doma, ze nikam nepujdu...jenze pak kdyz jsem sam doma ve svem byte a vsichni jsou tam venku a bavi se, tak mi to nedalo a musel jsem jit taky. Pritelkyne se semnou kvuli alkoholu rozesla. Jeste jsem nedosel k tomu ze bych si domu kupoval alkohol a pil sam, ale vyhledavam prilezitosti kdy se muzu nekde opit a tesim se na ne... Nevim jestli jsem typicky alkoholik, uz jsem se nad tim zamyslel...a rikal si kdyz to delaji ostatni tak to prece nemuze byt tak spatne, ale podle me ano. Mou nevyhodou je to, ze jsem z maleho mesta a ve svem okoli nevim o nicem kde bych si mohl nechat pomoci.

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Ifka - 20/09/2010 10:07

ale vyhledavam prilezitosti kdy se muzu nekde opit a tesim se na ne...
Marku to co jste napsal, že to tak cítíte, vyhledáváte akce , kde se napít a maximálně Vám to vyhovuje, tak Vám to může ublížit. Je fajn, že o tom uvažujete, že není něco v pořádku a že chcete pomoci. Mě moc pomohlo tady to anonymní fórum, podporuje to moje rozhodnutí , že již alkohol nechci. Opravdu chlast bere život, pokud pijeme velice pravidelně a hodně nadmíru a tešíme se na něj, vyhledáváme ho, a myslíme na něj jak se k němu dostat a lžeme si, že bez něj to nejde, a s ním je lépe a přece nejsem jediný kdo pije....a podobně. Začněte nepít alkohol, jinak si pos... život. Teď to třeba ještě možná ustojíte, ale časem Vás ti pohltí nadoraz, zdravotně, psychicky, ve vztazích natolik, že budete obklopen pouze lahvema a postupně i v práci to bude pak horší, dostanete se na dno. I z něho se dá vyplavat , ale s horšíma následkama.Teď máte čas na Vaši straně. Když je člověk už u konce a tam pomalu a jistě pravidelnou konzumací alkoholu spěje, tak je to čím dál horší. Pokud potřebujete pište sem, jak to zvládáte, tady s tím bojujeme a je nás tady dost))) Taky jsem přestala, začátek čaje , detoxikace-zelený čaj, zázvorový čaj, každý to má jinak. Vhodně jsou antidepresiva, ty Vám předepíše mudr.Já chtěla volně prodejné antidep. protože to na mě bylo moc silný, ty na recet - Neuro, Xanax mi nesedl , tak se dlávím Persenem a není návykový je bez předpisu a vyhovuje mi. Vysmějte se chlastu, a pošlete ho k čertu. Jinak to s návykem na alkohol nejde. Jde pomalu a najednou ho máte v životě a bere Vám ho. Držím Vám palce. :)

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Marek - 20/09/2010 10:15

Moc díky za podporu. Nejhorší jsou ty stavy, když se člověk probere a pak se tak strasně stydí za to co

vyvadel. V sobotu to bylo na posledy, musim tomu verit, nechci uz zazivat tu ostudu a to ze jsem ani mladsi sestricku nemohl vzit na bazen, protoze jsem mel zbytkac v krvi :(Ani si nejsem jisty jestli jsem ted uz strizlivy, je to sice uz 30 hod. ale porad si pripadam nesvuj, radeji jsem se omluvil v praci, chci byt ted sam a premyslet co vsechno zmenim. Jeste kdyby jste/jsi mi mohla poradit s temi prasky. To muzu jit ke svemu normalnimu lekari, nebo nekam specialne??

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Ifka - 20/09/2010 10:34

S těma práškama je to tak, že ty na předpis je jsaný, že se musí k mudr., kde jsem já osobně řekla, že mám depku, a že mám tendence to řešit chlastem, jsem mlžila...bez problému mi dala recept, jak už jsem psala, byla jsem po nich hodně mimo, tak jsem je vyhodila. Nevím jakou máte mudr, nevím jak udrží lék. tajemství, jaká je , jestli je dobrý ji hned říct svůj problém, to JE hrozně individuální. Doporučuji ze začátku to zkusit s nenávykovým antidepr. volně prodejným bez receptu, třeba ten Persen, třeba to bude ok. Začátek bude těžký, budete mít výčitky, jak píšete, bude Vám tak, že se budete chtít napít, to ustojíte lépe s lékama, proto se dávají. Nejsem stroje s plechu, máme pocity a ty jsou alkoholem rozházené a směřují jenom k dalšímu pití, to je to podvědomí a celá ta rozházená osobnost po chlastu. Jdete do lékárny kupte si Persen, a nebojte se není návykový, a opravdu sklidní. Taky jsem si první dny, ačkoliv jsem se klepala hned jsem si vzala léky , hodně pila čaje a snažila jsem se vypadnout a začala chodit na krytý bazén, do sauny -nesedet nelitovat se a nezabírat si CO BYLO, žádný probírání OSTUD, co bylo to bylo, at' si to každý probere po svém, je to kus života co k Vám sice patří, ale je to především Vaše věc, nějaká ostuda Vám může být ukradená, na lidi a jejich pomluvy nedejte. Kupte si i vitamíny-magnesium, pijte šumivý Céčko, dejte si kafe a dopřejte si pohodlí. Jde to i bez chlastu. Dobrý film navečer a klid, relax.

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Ifka - 20/09/2010 10:42

Můžete jít k normál. praktickému lékaři. Ten zbytkáč je potvora. Počkejte, je dobře , že jste se v práci omluvil. Musíte se teď dostat z kocoviny, pak jednat. Víím jak Vám je, držte se, zvládnete to. :)

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Marek - 20/09/2010 12:08

Ok, díky. Myslm ze mi muzete klidne tykat. Vykani a respektu atd. toho mam dost z prace. Tak tedy dneska navstivim lekarnu, vezmu sestricku konecne na slibovany bazen a budu premyslet co dal udelat proto abych uz do toho nespadnul.

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Ifka - 20/09/2010 12:22

Taky jsem pro tykání.

Bude to ok, s těma práškama ze začátku, pomáhají, uvidíš, musíš se dát dokopy.

Dej vědet jak to jde.

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Marek - 20/09/2010 13:58

urcite se ozvu jaky je kazdy dalsi den, ted v tydnu je to pro me relativne snadne, kdyz pracuju tak mam opravdu hodne prace, nejhrosi to bude az prijde patek :(jinak se chci zeptat na kolik penez tak ty prasky vychazeji??

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Ifka - 20/09/2010 18:10

Přes stovku, mají persen a persen forte-cenově kolem 100 Kč.

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Marek - 20/09/2010 21:27

Tak uz ho mam doma, jdu zjistit jak se to presne davkuje. nevim cim to je, ale dokud jsem nerekhl ze s tim chci zjistit nevedomoval jsem si jak moc se na ty patky tesim, a ted se desim toho co budu delat, toho ze uz se nikdy nebudu "bavit", toho jak stravim silvestr, narozeniny atd atd :(

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Ifka - 21/09/2010 08:15

No, Marku přesně tyhle pocity jsem měla taky, ale co mám dělat když jsem pako a když začnu pít, tak si nedám jedno, ale hoodně. Někde na netu, než jsem se dopracovala až sem na fórum, teda v době kdy jsem si myslela, že to ustojím, když budu pít pod kontrolou, tak jsem našla radu, že když je nějaká akce mám si vyhlídnout kámošku, nebo někoho, o kom vím, že pije rozumně-teda ne jak já, ale s mírou)))a udržovat s ním tempo...No, nevyšlo to. A tady to tzv. experimentování s chlastem mě dovedlo až sem. Třeba negriluji, jsem u grilu stávala, ale s céčkem mě to nebaví, ale mám plno jiných zábav a už nemám pocit , že bych se nebavila. Když se někam jede na oslavu a tak, tak se hlásím, že budu řídit, to pak

nesmím chlastat a nikoho to nezarází. Taky mě štve, že nemám normální záklopku v krku, jak normální člověk, a nevím kdy skončit... U toho Persenu nedodržuji dávkování, může se to zlehka překročit, je čistě bylinkové antidepresivum, a pokud člověku není přes 70, a nemá problémy s tlakem a podobně, tak mu to neublíží, ale navodí trochu ten klid, který potřebuje na uspořádání emocí po chlastu. Ptala jsem se na to i neředné magistry v lékárně, a potvrdila mi, že je to nenávykové, a že pokud si vezmu o něco víc tabletek, tak jsou to bylinky, a to takové, které i v takové míře nemůžou ublížit. Mám je sebou, možná už u mě působí i jako placebo, páč když mám slinu na skleničku, tak si dám tabletičku. Co mám dělat, když neumím pít, a chci žít. Radši takhle, než se postupne uchlastat. Třeba časem vynaleznu jak pomoc alkoholikům, aby se naučili pít s mírou, věda jde kupředu)))-i takhle se na to můžeš dívat, že to třeba přijde. :)

Jinak ten alkoholizmus je dědičné svinstvo, u nás se taky pilo-tatínek. Někdo kdo to vidí doma, se třeba, to na něj natolik zapůsobí, že má až odpor k alkoholu, když vidí co to dělá s rodičema a na někom se to v genech vyřádí. Je velice důležité si sám sobě nelhat, a být k sobě upřímný a přiznat si, že mám problém s alkoholem, neporovnovát se s ostatníma,stylem, že však ten taky chlastá a já piju méně , než on, takže on je alkáč a já nikoliv...Až on bude v dělírku, tak já budu v závěsu za ním!

Ahoj a drž se,když si spomeneš na chlast, tak s tím bojuj, vždyť ho k životu nepotřebuješ, když nevíš kdy máš dost.

Ohnivá voda, je označení alkoholu asi pro toho, kdo neumí pít. Pro ostatní je to fakt jenom ta jedna-dvě skleničky alkoholu při nějaké oslavě, posezení, grilování, pro mě je to ohnivá voda, já piju nadnormál.

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Marek - 21/09/2010 17:44

To jsme na tom uplne stejne, bohuzel :(Spis by me zajimalo na co si vlastnwe to cecko a ten persen beres.

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Ifka - 21/09/2010 18:45

Céčko šumivý piju místo piva, kvůli žízni no taky at jsem fit-vit C. Persen je takové zahánění chuti na alkohol, abych uvolnila tu nervozitu, když uvažuji, že jedno neuškodí, tak si dám raději dám persen a jsem v rovnováze, faktem je, že poslední dobou čím dál, tím méně mám takovou tu chuť si dát pivo, tady píšou hodně, že to je bažení po alkoholu, takže proto, a pomáhá to.

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Marek - 25/09/2010 17:04

Tak dneska to bude tyden co jsem se napil naposled.Takovou chut na pivojsem nemel v zivote. Jinak tedy aptek jsem zvladl v pohode,unavil jsem se bazenem a cajovnou a sel spat k nasim...radeji. Kamaradi dneska jeli na akci do zlina,rvalo mi srdce odmitnout, ale jinak to nejde. Snad me zacnou brat konecne vazne :(

=====
Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Květa - 25/09/2010 19:42

Marku, sedm úspěšných dnů za Vámi, půjde to i dál, počítejte a prožívejte den po dni, nemyslete hodně dopředu, mějte dobrý pocit z každého úspěšného dne. Když kamarádi uvidí, že to myslíte vážně taky Vás podpoří.

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Marek - 26/09/2010 11:45

U nich v to ani nějak nevěřím, a abych pravdu řekl je mi to celkem jedno. Jde mi o to, abych už nemusel poslouchat jak jsem se kde ztrapnil, co jsem zase udělal atd atd. Včerejšek byl díky bohu taky úspěšný, ale chuť na pivo byla velká, porad jsem šířil vsak si dám jen jedno nebo dvě na zizen pro florbal. Ale vydrzle jsem to.

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Květa - 26/09/2010 14:00

No jasně stále jakoby něco schází pivo jako tečku po dobrým fyzickém výkonu (florbal) nebo pro uvolnění při psychickém vypětí.... Jak zjišťujete jde jenom o chvílku a ta přejde. Musí to být bezva pocit z každého úspěšného dne, hlavně víkendu, ale vždy až „ potom,,
Vydrzte delší dobu nepít a mezi tím i zjistíte, jak na tom jste ve vývoji závislosti. Problémovým pitím určitě procházíte, sám o nich píšete, nakolik je porušená kontrola pití byste se také mohl dopídit, dá se o tom lecos přečíst, také je u Vás rozhodující, že pil Váš otec. A tak to stojí za to - vydržet, moc Vám to přeju.

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Ifka - 27/09/2010 19:30

Marku chuť mám taky, teď už méně často, ale vím, že kdybych někam zapadla, kde se pije s tím, že si dám taky, ale jenom trochu, tak to nedopadne dobře--to by bylo fiasko. Je bezva, že se snažíš, časem a pravidelnou konzumací alkoholu, bys kromě jiných negativních zaležitostí si načal i zdraví. Je to adrenalin nechlastat, když chlastat neumím...Pro člověka ,který je celý život abstinent a nebyl alkoholik, nebo umí pít, tak tady ten drill nezažije, když se snažíš změnit svůj postoj k alkoholu a odmítat ho. Není to jen tak, musí se hodně chtít udělat rozhodnutí s tím skoncovat a přiznat si, že já neumím pít, že jsem alkoholik.

=====
Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Alex - 07/10/2010 08:10

Ahoj, když to tak vše čtu, tak dohromady máme všichni hodně společného. Vezmu to popořadě. Je mi 27. Pravidelně piju přes 4 roky, poslední rok co žiju sám už bez debat každý večer, krom víkendů. Bylo jen otázkou času, kdy se to provalí ven. Stejně jako ostatní jsem si už způsobil hodně ostud, v baráku se bojím chodit, protože vím, že to sousedi ví mám z toho deprese. Když to prasklo a dozveděla se to přítelkyně i nejbližší okolí, šel jsem s tím ven. Přesněji řečeno vše mi zařídili a já jen musel v doprovodu sehnat tu odvalu a přiznat si, že jsem opravdu v háji. Byl jsem poprvé na skupině. Chci se léčit. Nevím co mě čeká. Máte někdo zkušenosti s léčbou? Můžu jen ambulantně.

=====
Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Liba - 07/10/2010 09:11

Ambulantně- braní antabusu, návštěvy psychiatra, skupina AA. Nejdřív vyzkoušej Alexi toto, pak uvidíš, posoudíš sám. Počítej s tím, že ani kapku alkoholu! Jde to.

=====
Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Alex - 08/10/2010 08:23

Vím že už nesmím asi přičichnout. Neznám míru. Stále dokola si promítám co všechno sem si podělal, jak zle mi kolikrát bylo. To mi teď pomáhá. Přirozeně se bojím až toho až tenhle strach odejde.

=====
Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Alex - 10/11/2010 01:05

Ahoj, tak jsem do toho spadl a ještě víc než před tím. Nevím co dál. Není důležité co to zas způsobilo. Je to tu prostě zas. Ostudy, výčitky, deprese a hlavně utajení. Začínám si uvědomovat, že chlast je jen špičkou ledovce. Nevím jak to Hamingway přesně řekl, ale budu ho parafrázovat. Chlast je jen špičkou ledovce, problém se skrývá hluboko pod hladinou.

=====
Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Liba - 10/11/2010 05:26

Já bych řekla právě naopak, nejdřív je chlast, pak začínají problémy.Někdo má život těžší, smutnější, tak to chodí normálně všude, pitím se nevyřeší vůbec nic, jen oddálí řešení, a přibudou starosti s průšvihama kvůli alkoholu.Alkoholik si najde důvod vždy, slunce svítí, nesvítí, nikdo mně nemá rád, vlada nestojí za nic,.... a hurá pít.

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Jana Mertosová - 10/11/2010 08:48

Nevím odkud jste.Tady je možno přečíst toho zpoustu o alkoholismu,o tom,co alkohol způsobuje,nakolik dokáže pokřivit lidskou duši všech blízkých,o samém alkoholiku nemluvě!Je to ovšem stále anonymní-bez OSOBNÍHO SETKÁNÍ.Pokuste se v sobě najít odvalu a vyhledat a osobně navštívit setkání AA v místě Vašeho bydliště.Máte možnost vidět-co alkohol způsobuje,máte možnost si uvědomit,kolika lidem vzal doslova všechno-a dokázali se postavit na vlastní nohy.Za pokus to stojí!Co říkáte?

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Jana Mertosová - 10/11/2010 17:10

Alexi máte pravdu špička ledovce UKRYTÁ POD HLADINOU-ALKOHOL NAHOŘE NAD VÁMI-VY UŽ DOLE.Jen je třeba hledat pod tou hladinou to ukryté-to jste vy sám.Neřešte sousedy,neřešte lásku ani rodinu-to Vám neuteče!Hlavní je chuť a touha řešit sám sebe.Zvažte všechny možnosti,které se Vám nabízí.Pro VÁS NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZŮSTÁVÁ?DĚLAT VŠECHNO PROTO,ABY JSTE SE NENAPIL.S alkoholismem se nebojuje-MUSÍ SE PŘIJMOUT.Musí se přijít na to-kdykoliv po něm sáhnou?Začne mi vládnout-a já se stávám otrokem vlastního pití!!!!Hlavu vzhůru-je nás hodně!

=====

Re: Mam problem, a chci jej resit.

Vložil Táňa - 03/03/2011 14:10

text uživatele byl smazán administrátorem webu

=====