jsem alkoholicka a nici me to i mou rodinu :(

Vložil Katka - 24/04/2014 17:50

Ahoj, tak ja piju od nejakych 18. ti let, ted je mi 29. Mam taky dlouhodoby problem z alkoholem. Uz se kvuly tomu se mnou rozesel pritel ale ted mam rodinu, kterou uz nechci kvuly alkoholu ztratit. Zacla jsem s vinem, chozeni po barech, diskotekach kde uz to bylo i tvrdej alko a treba i dva dny v kuse. Ted piju uz jen sama, malokdy s nekym jinym ale vzdy je mi tak zle rano ze nejsem schopna niceho pres celi den. Jsem na matersky dovoleny a jako matka bych mela zvladat rano udelat snidani, odvezt maleho do skolky, najit si praci, udelat obed, veceri uklidit, ja vsak kvuly tomu nezvladam vubec nic jen celi den trpim a lezim v postely Dost me to stve, chci s tim neco delat ale vzdy kvuly tomu dostanu deprese a zacnu to znovu zapijet. Doufam ze to tu uz nekdo aspon zvladl a ty co chteji prestat drzim pevne pesti. I ja se snazim ale zatim to dopadlo spatne. Kdyby chtel nekdo se snazit mi nejak pomoct (vim ze musim sama ale kazdy povzbuzeni pomuze a ja nemam zkoro zadne pratele) tak mi prosim napiste.Dekuju

==========

Re: jsem alkoholicka a nici me to i mou rodinu :(

Vložil Jana Mertosová - 24/04/2014 21:05

Katko.Dá se to zvládnout JEDINÝM ZPŮSOBEM A TÍM JE NEPÍT.

==========

Re: jsem alkoholicka a nici me to i mou rodinu :(

Vložil petrch - 24/04/2014 21:22

Ahoj Kato.Ja pil taky tak od 18ti let. Ted je mi 33, bohužel cca. ve 30 se mi to změnilo tak, že mi ráno začalo bejt tak zle, že se nedalo dělat nic jinýho než bud zase pít, nebo celej den nebo dva vyležet (vyklepat) v posteli..Do te doby jsem chodil sice denně na pivo, ale ráno ikdyž třeba s kocovinou (lehčí, těžší) šel do práce, tam dal kafe a v 10h mi bylo v poho.Po této změně jsem navštívil lékařku a ta mi zdělila, že bohužel jsem se stal z pijáka alkoholikem a místo ranních kocovin mám ranní abstáky, na což nepomůže nic, jenom alkohol nebo absták přetrpět, což je bohužel 100x těžší než přežít kocovinu, neb s plynoucím časem se kocovina vytrácí, kdežto absták bez doplnění hladiny naopak zhoršuje (což je sakra blbý zjištění :) Takže pokud jsi se propila do alkoholismu, nezbývá ti nic jiného než trpět až do konce s dechem, nebo nepít (jsou zde popsány způsoby jak doho dosáhnout) Mám pro tebe ovšem jednu blbo zprávu, že nepít je pouze vrchol ledovce..ono totiž držet se zuby nehty a měsíc dva tři, půl roku nepít je takřa na dvě věci, jelikož ti v tý hlavě pořád něco chybí.sice nepiješ, ale necítís se jako bys to byla ty.Proto jsou např. skupiny AA, mají jisté kroky jak dosáhnou STESTI i bez alkoholu..Mě se daří, ale taky nejsem schopen dlouho vydržet, vždy nakonec podlehnu démonu alkoholu, kterej přímo baží po našich životech.Bohužel..držím palce, moc ! PETR

==========

Re: jsem alkoholicka a nici me to i mou rodinu :(

Vložil taky alkoholik - 24/04/2014 21:34

Katko jsem asi ze stejnym problemem. Mlada, s malym ditetem a miluji alkohol. Opiju se dost casto, jednou do tydně, někdy dvakrat. Sama piju jen občas. A nechci dotahnout do situaci a mit v šatnich skřinich schovanou lahvinku. Tomu řikam NIKDY!!!
Pokud chces muzeme komunikovat prez meil. Pomahat si navzajem a podporovat se. Snažim se chlastu vyhybat maximalně, ale je to dost těžké, je všude! Všude a všichni piji. Třeba společně tomu budeme odolavat lepe. Nebo mužeme komunikovat zde. Chystam se zde zaregestrovat...Hezky večer všem kdo odolava pokušení se napít!!!

==========

Re: jsem alkoholicka a nici me to i mou rodinu :(
Vložil taky alkoholik - 24/04/2014 21:40

_____

petrch napsal:
Ahoj Kato.Ja pil taky tak od 18ti let. Ted je mi 33, bohužel cca. ve 30 se mi to změnilo tak, že mi ráno začalo bejt tak zle, že se nedalo dělat nic jinýho než bud zase pít, nebo celej den nebo dva vyležet (vyklepat) v posteli..Do te doby jsem chodil sice denně na pivo, ale ráno ikdyž třeba s kocovinou (lehčí, těžší) šel do práce, tam dal kafe a v 10h mi bylo v poho.Po této změně jsem navštívil lékařku a ta mi zdělila, že bohužel jsem se stal z pijáka alkoholikem a místo ranních kocovin mám ranní abstáky, na což nepomůže nic, jenom alkohol nebo absták přetrpět, což je bohužel 100x těžší než přežít kocovinu, neb s plynoucím časem se kocovina vytrácí, kdežto absták bez doplnění hladiny naopak zhoršuje (což je sakra blbý zjištění :) Takže pokud jsi se propila do alkoholismu, nezbývá ti nic jiného než trpět až do konce s dechem, nebo nepít (jsou zde popsány způsoby jak doho dosáhnout) Mám pro tebe ovšem jednu blbo zprávu, že nepít je pouze vrchol ledovce..ono totiž držet se zuby nehty a měsíc dva tři, půl roku nepít je takřa na dvě věci, jelikož ti v tý hlavě pořád něco chybí.sice nepiješ, ale necítís se jako bys to byla ty.Proto jsou např. skupiny AA, mají jisté kroky jak dosáhnou STESTI i bez alkoholu..Mě se daří, ale taky nejsem schopen dlouho vydržet, vždy nakonec podlehnu démonu alkoholu, kterej přímo baží po našich životech.Bohužel..držím palce, moc ! PETR

Děkuji Petře, velmi poučny přispěvěk. Alespon vim ze jsem ještě jen nebo už pijak, ale zcela ještě mužu obratit situaci.

==========

Re: jsem alkoholicka a nici me to i mou rodinu :(
Vložil Katka - 28/04/2014 13:15

_____

petrch napsal:
Ahoj Kato.Ja pil taky tak od 18ti let. Ted je mi 33, bohužel cca. ve 30 se mi to změnilo tak, že mi ráno začalo bejt tak zle, že se nedalo dělat nic jinýho než bud zase pít, nebo celej den nebo dva vyležet (vyklepat) v posteli..Do te doby jsem chodil sice denně na pivo, ale ráno ikdyž třeba s kocovinou (lehčí, těžší) šel do práce, tam dal kafe a v 10h mi bylo v poho.Po této změně jsem navštívil lékařku a ta mi zdělila, že bohužel jsem se stal z pijáka alkoholikem a místo ranních kocovin mám ranní abstáky, na což nepomůže nic, jenom alkohol nebo absták přetrpět, což je bohužel 100x těžší než přežít kocovinu, neb s plynoucím časem se kocovina vytrácí, kdežto absták bez doplnění hladiny naopak zhoršuje (což je sakra blbý zjištění :) Takže pokud jsi se propila do alkoholismu, nezbývá ti nic jiného než trpět až do konce s dechem, nebo nepít (jsou zde popsány způsoby jak doho dosáhnout) Mám pro tebe ovšem jednu blbo zprávu, že nepít je pouze vrchol ledovce..ono totiž držet se zuby nehty a měsíc dva tři, půl roku nepít je takřa na dvě věci, jelikož ti v tý hlavě pořád něco chybí.sice nepiješ, ale necítís se jako bys to byla

ty.Proto jsou např. skupiny AA, mají jisté kroky jak dosáhnou STESTI i bez alkoholu..Mě se daří, ale taky nejsem schopen dlouho vydržet, vždy nakonec podlehnu démonu alkoholu, kterej přímo baží po našich životech.Bohužel..držím palce, moc ! PETR

Ahoj Petre, Dekuju za tvuj prispevek. Dost jsem se zarazila s tim, ze vlastne nemam kocovinu ale abstak :(Muzes mi prosim napsat neco vic o tech AA? Dekuju

==========

Re: jsem alkoholicka a nici me to i mou rodinu :(

Vložil Liba - 28/04/2014 13:51

O AA je toho tady napsáno spousta.Je to společenství lidí, kteří trpí, trpěli s alkoholem.Ti , co déle abstinují, pomáhají nováčkům.Ze své zkušenosti, prožili si to.Je to zadarmo, anonymní, dobrovolné.....naučíš se tam nebojovat s chlastem, ale vedle něj žít.Mně AA zachránili život.

==========

Re: jsem alkoholicka a nici me to i mou rodinu :(

Vložil Marcela - 19/05/2014 14:19

Ahoj Katko, jsem alkoholička a bojuji s tím již 10 let. Nejdřív jsem se léčila ambulantně, brala antabus, ale přepíjela jsem ho. Pak přišlo první léčení v H.Brodě. Přestože jsem získala spoustu informací, že já jako alkoholik si již nikdy nesmím dát ani jednu skleničku, myslela jsem si, že to pro mě neplatí a že já zvládnu pít KONTROLOVANĚ. Ze začátku se mi to dařilo, ale ne dlouho. Během několika měsíců jsem se opět opíjela, budila se s absťákem a zaháněla ho dalším pivem. Měla jsem strašné deprese, nechtěla už žít (proč taky). Litovala jsem se a záviděla ostatním, že oni si dají dvě, tři skleničky a stačí jim to. Pak mě kvůli alkoholu vyhodili z práce a já se šla léčit tentokrát do Bohnic. Ještě než jsem tam nastoupila, začala jsem chodit na AA. Jejich (teď už náš) program se mi moc líbil, našla jsem tam porozumění a pomocnou ruku.
Nevím přesně co se stalo, ale teď to mám tak, že už NECHCI nikdy pít, nelituju se a střízlivý život si ohromně užívám(teprve 5 měsíců). Na AA chodím pravidelně, mám i jinou skupinu (LAXUS Pardubice)mimo AA. Našla jsem spoustu přátel, kteří mají podobné problémy a rozumí mi.
Přeji ti hodně štěstí v tvém boji. Nejsi v tom sama, je nás (bohužel) hodně.
Marcela

==========