Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Lenka - 22/10/2010 14:44

Dobrý den potřebovala bych pomoc, poradit. Je mi 26 let a jsem alkoholik. Piju od 14 let kdy jsem začala s kamarády chodit do hospody. Nejhorší je, že pokud se opiju tak si druhý den komplet nic nepamatuju okno jak výkladní skříň a to mám po celou dobu co piji. Nejsou to výpadky paměti kdy člověk si nepamatuje některé úryvky, ale já si nepamatuju vůbec nic.Už nevím jak dál. Pracovně jsem na tom vcelku dobře, ale pomalu mi to i v této oblasti komplikuje život. Vím, že potřebuji pomoc, ale nevím na koho se mám obrátit.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Liba - 22/10/2010 15:10

Leni, zajdi na nejbližší Anonymní alkoholiky, jistě poblíž Tvého bydliště nějaká skupina je.Tam Ti poradí kterého lékaře, kam na antabus, jak ho oni berou, bydlí tam, ví, co je nejlepší.Co funguje.Což doporučuji všem , co si myslí, že mají problém s pitím.Většina z nich už abstinují, ví, kde kdo je nejlepší, poradí rádi , většinou dobře.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Lenka - 22/10/2010 15:55

Ahoj díky moc za info já myslím, že by mi možná stačila pomoc psychologa. Hrozně by mě zajímalo jak je možné, že si nic nepamatuju a to i v době kdy jsem alkoholik rozhodně nebyla, ale napila jsem se a nepamatovala jsem si nic.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Jirkacoral - 22/10/2010 16:14

A Tobě Leni, napíšu téměř totéž co Libušce...
Dnes mě doprovázela maminka k doktorovi, neboť mě samotného nechtěla, (spíš už nemohla pustit)
Velice si cením komunikace se všemi na webu děkuju za příspěvky.
Dnes jsem si totiž přečetl ten téměř nahoře...
Nejdříve "maminka je alkoholička" a teď... ani se mi to nechce psát. Maminku máme všichni jen jednu.
Milujeme ji v jakékoli podobě. Je to hrozné, potkat se s takovou skutečností.
Jsem velmi rád, že jsem tento web objevil. Dodává mi sílu.
I kdyby zachránil jen jednoho z nás, mělo to smysl...
Tak a teď k dnešku. Doktorka mi doporučila psychiatra, kterého prý můžu navštívit už v pondělí mezi 9.00 a 10.00. Jsem vděčný, za tak rychlou pomoc. V telefonu jsme hovořili o léčebně v Jihlavě.
Byl jsem před 8 lety v Nechanicích. Léčba se zdála úspěšná, ale po 4 letech jsem začal recidivovat.

Jedno max. dvě piva po dobu třech let...
Už asi víš, co pak jednou následovalo.
Chci to NAFURT NAPOŘÁD!!! NE NA ČTYŘI ROKY!!!
Takže bych Ti rád prozradil, že vy všichni a tento web mi otevřel opět oči. Chci to. Chci nepít do konce života...
A pokud to dokázali ostatní, tak se to SAKRA NÁM POVEDE TAKY!!!

Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Liba - 23/10/2010 05:36

Jirko, to nafurt jistě platí!Jdi do léčebny, každopádně tam budeš chráněný před alkoholem, a budeš mít čas si udělat v hlavě pořádek, co od života chceš.Už něco málo víš o abstinenci, vydržel jsi.Jenže asi byla chyba, že jsi nikam nechodil, dál, na AA, nedoléčoval se.V Jihlavě poznáš áčkaře, chodí do léčebny, tak je očuchej, poznej, pochop.Bude dobře, jen neusínej na vavřínech, dnes už jsi OK, ale vydrž, jdi se léčit.Budeš frajer, děláš si to pro sebe, ještě se budeš smát a radovat ze života, najdeš klid na duši, štěstíčko, upřímně Ti to přeju!

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Jirkacoral - 23/10/2010 09:16

Jasně, že na furt Libko... a to i s doléčováním.
Po léčení chci změnit prostředí, chci nahradit své přátele z mokré čtvrti lidma, kteří nepijou a mají svět rádi.
Uvažoval jsem i o tom, že nechám finance financema, ať se banky třeba po.... K čemu jim budu, když to nebudu schopen vrátit?
Navíc v léčebně snad prý existují jistí kurátoři, kteří mají mou plnou moc a dokážo tyhle veci zařídit.
Je to tak? Děkuju za odpověď.
Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Radka1 - 23/10/2010 09:59

Dobrý den Jirko,
v léčebně kurátoři nejsou - ti Vám jenom mohou jaksi zprostředkovat léčbu, plus se všemi dodatkovými službami za předpokladu, jestliže by Vám hrozilo, a to, bezprostředně sociální vyloučení. V léčebnách fungují sociální pracovníci - v Jihlavě jedna sociální pracovnice, která má popřípadě na starosti zprostředkování se sociálním kurátorem. Ale jen v případě, že jste sociální případ. To znamená: Bez takového příjmu, že nejste schopen si případné právní služby hradit sám. A toho nejsou schopni lidé, kteří jsou na sociálních dávkách.

Já netuším, jak si vedete v platebním styku s bankami. Ale bylo by dobré písemné oznámení bankám, v jaké momentální situaci se nacházíte, že jdete do léčebny a tím pádem Vaše platební schopnost bude nulová.
Právník bere průměrnou taxu za služby +- stovku za deset minut. Za deset minut je dobrý právník sdělit naprosto přesné informace, které se týkají doporučení, jakých byste se měl držet...
V opačném případě, bohužel není pravda Vaše tvrzení: Ať se banky po... Bohužel pro Vás se může stát, že se po.... Vy sám, až banky naúčtují penále, popřípadě (zcela jistě co nejdříve) prodají Vaše pohledávky exekutorské společnosti, jejich právníci si účtují ne stovku, ale tisícovku za deset minut...
Může se Vám stát Jiří, že se nadchnete pro abstinenci, řeknete si, dobře, budu žít zcela jiný nový slušný život. A pak Vám přijde třeba výpověď z práce, přijdou dopisy od bank, od exekutorů a vy budete šílet pod hrozným tlakem, co zaplatit dříve. Může se stát, že pod tím tlakem prostě tu situaci nezvládnete a pak už může být jen vír alkoholové a dluhové pasti, ze které je občas velmi těžké utéci..
Dobře Vám radím, napište písemné sdělení zákaznickému oddělení té konkrétní banky. Za prvé to bude svědčit o Vaší solventnosti a za druhé se můžete zachránit. Dopis budete psát pár minut - doporučuji poslat doporučeně (plus kopii neschopenky a kopii lékařského doporučení) - a co je pár minut proti mnoha měsícům nervů a stresů. Jde jenom o sdělení a žádost o zakonzervování stávajícího stavu, aby nevznikaly další dluhy. Pracuji v bance a nechtějte vědět, kolik denně držím dokumentů od exekutorů, někdy je mi z toho blbě. Je mi těch lidí strašně líto. Proto Vás moc prosím, jestli máte v úmyslu začít nový život, začněte ho se vším všudy, začněte ho tím, že než ho opravdu začnete, připravíte si pro snadnější začátek čistou půdu pod nohama.
Jestli to napíšete, tak Vám milý Jiří zde veřejně přesně popíši fungování Jihlavské protialkoholní léčebny i s dobrými radami, abyste nebyl překvapený a věděl, do čeho jdete. Jen pro začátek - Jihlava je exkluzivní léčebna pro lidi, kteří nesnáší uzavřené oddělení, je založená na motivaci a je tedy strašně snadné být vyhozen a to bez pardonu..Jsou tam krásné a hodné sestřičky, ale i zajímavý řád.
Radka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Jirkacoral - 23/10/2010 10:13

Radko,
to co jste popsala v poslední zprávě mám úmyslu již od minulého týdne. Bohužel jsem nebyl ve stavu tyto záležitosti dořešit.
Velice Vám děkuji za radu. Určitě je lepší tyto problémy řešit předem. Mám již připravené dopisy určené dvou bankám. Bohužel zatím nevím, jak se k mému případu postaví. Budu mít totiž jen "slabou" nechopenku, díky agentuře, která si mne pro práci najala.
Příští týden začnu tedy, samozřejmě až po vyřešení data nástupu mé léčby s psychiatrem, dávat do kupy mé resty s bankami.
Je to složité, ale člověk se k tomu musí postavit čelem, že?
Pokud je ve Vašich silách popsat mi průběh léčby v Jihlavě, budu Vám moc vděčný.
Předem děkuji Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Radka1 - 23/10/2010 10:20

Ok popíšu odpoledne, nyní mám hodně práce - vařit a tak :) R.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Jirkacoral - 23/10/2010 11:45

Taky by mě zajímalo, jestli je v Jihlavě možné za nějakých podmínek používat mobil.
Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Radka1 - 23/10/2010 12:27

Nemám nyní čas na psaní, ale mobil můžete samozřejmě používat od prvního okamžiku vstupu na odd. Ale jakmile Vám zazvoní na nějaké terapii, máte průšvih..Tak odpoledne nashle :)

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil THOMAS - 23/10/2010 19:22

Jirko vydrz

Ja jsem byl v této situaci v roce 1996 ,byl jsem 3 měsíce na léčení. Potom jsem cca 6 let nepil a stacila jedna sklenicka vína při obchodním jednání a postupne jsem do toho zase padal.
Jsem kvartální alkoholik ale platí krutá zásada čím delší abstinence tím delší flám-pokud nastane recidiva. Potom jsem s tím měl vždy problémy v práci.Pracuji převážně v zahraničí a už se mě stalo že jsem ze dvou nebo 3 akcí dojel opilý a bez šance na pokračování. potom jsem těžce naskakoval na další štaci.
Takže problémy řešit postupně a léčbu minimálně 3 měsíce absobovat a to tak že tam otevřeně přiznáš problémy a sám musíš chtít aby jsi vydržel. Ani jedna myšlenka na možnost koordinovaného pití. To už pro nás není a nejde to vrátit.
Já se ted pokouším abstinovat a spíš se zhlcuji prací abych na to nemyslel. Stejně se ty myslenky vrací. Nikdy nesmíš pít na utlumení stresů to se pak mnhokrát znásobí.Také platí že jak dlouho piješ tak dlouho Ti trvá než se dáš zpět dohromady.
Jsem na tomto webu poprvé a moc se mi líbí.Kdykoliv budu mít chut se napít tak si ho otevřu a přečtu.Pak mi to v hlavě zabliká a zase je dobře. A ještě mysli na nějakou Tvoji blízkou osobu kterou máš rád a abstinuj ne za sebe ale za ni
Tohle taky pomáhá. Já v pondělí na anonymní alkoholiky zajdu protože poslední dobou to šlo zase se mnou z kopce. Ted jsem OK ale.....????? Sto otazníků takže...racionální náhled alkohol si mnohonásbně víc bere než dává není to hodnej strýček do nepohody.
Držím palce vydrž a do léčebny zajdi nebo pokud ještě máš sílu tak na Anonymní Alkoholiky a tam s někým udržuj stálý kontakt...i přes den a navzájem se hlídejte.

Zdraví a pěsti drží Thomas

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Jirkacoral - 23/10/2010 19:49

_____

Thomasi,
děkuji za upřímná slova a za podporu. Stále jsem s maminkou, která mě co vteřinu podporuje. Po léčbě i během ní si chci získat opravdové přátele bez kapky alkoholu a s úctou k lidem a životu samotnému. Vím, že i ti co se občas napijou nejsou špatní, neboť nespadají do naší diagnózy. Ale je třeba je vždy předem upozornit, co jsme zač, aby nás i ONI mohli ochránit. Pokud se vše dobře podá a vysvětlí, nemyslím si, že bych se měl mezi NIMI cítit jako prašivý pes, ale naopak. A pokud to ňákej kámoš nepochopí, ...chca nechca, budu se s ním muset rozloučit...
Měj se hezky, držím pěsti a ještě jednou děkuju

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Radka1 - 23/10/2010 19:49

_____

Dobrý večer Jiří,
tak jsem se konečně dostala k psaní, mám toho hodně na práci.
Tak tedy léčebna Jihlava ve zkratce:
Celý areál léčebny má velmi bohatou historii.(Ostatně jako celá Jihlava. Budova oddělení závislostí je zčásti nově zrekonstruovaná, malinká, prostředí velmi příjemné, domácké, útulné - v létě je tam krásně. Celý areál je obklopen rozsáhlým parkem s nádhernými starými stromy..

Oddělení závislostí je koedukované, tzn, je společné odd. muži + ženy. Takže holení s sebou a slušné oblečení :) Základní, tříměsíční léčba je rozdělena do tří skupin, podle toho v jakém měsíci/stupni léčby se právě nacházíte. Léčba je založená na motivaci - proto ten volný pohyb. Vy sám se můžete rozhodnout utéci, nikdo Vás tam držet nebude. Na oddělení funguje německý model trestu za porušení pravidel. Je to systém žlutých a červených karet.
Žlutou kartu chytíte hnedle, za pozdní příchod (1minuta) na terapii, za nesplněný úkol, na nepořádek, cinknutí mobilu na psychoterapii, špatně provedený úklid..Žlutá karta se automaticky za týden anuluje. Za tři žluté karty chytíte červenou a ta s Vámi zůstává do konce léčby.
Za dvě červené karty je bez pardonu vyhazov - po skončení ranní komunity se musíte sbalit a odejít. A v dokumentaci máte napsáno: Léčba nedokončena/ukončena z kázeňských důvodů.
Od prvního dne můžete chodit volně po areálu. V létě do devatenácti hodin, v zimě do osmnácti nula nula. Pak se oddělení zamyká. Kdo je venku, má smůlu a červenou kartu.
V areálu je novinový stánek, stánek s občerstvením a odpoledne je otevřena útulná čajovna, kde jsou pořádány diskotéky, koncerty. Je zde i divadlo, ale netuším, jestli je v současné době v provozu.
Na vycházky chodíte první měsíc jedenkrát týdně do centra Jihlavy s doprovodem, kde je následně rozchod - na hodinu a pul +-. Po měsíci (asi) už chodíte do města sám. Cca 200 m od areálu je supermarket, kam dvakrát týdně dochází komunitou určená dvojice nakupovat pro ty, kteří ještě volné vycházky nemají. Poté si můžete dojít nakoupit v době volna sám.

Denně se chodí do "práce", máte pracovní kartu. Na mandl, ke koním, zametat areál, hrabat listí, sníh...užili jsem si u toho spoustu legrace.- Je to rozdělené do skupin. Každá skupina má v určitý den na práci jinou činnost.

Jedenkrát za čtrnáct dnů vyhlásí primářka oddělení téma, na které musíte se svojí skupinou nacvičit divadelní představení.

Nejednou jsme se u toho téměř počůrali smíchy. Zpočátku je člověk nesmělý, připadá si trapně, časem se otrká a pak z toho vychází zajímavé kousky. I kostýmy jsme si vyráběli sami.

Protože ale je to léčba založená na motivaci a motivace k tomu, aby člověk abstinoval, bývá nejen pozitivní ale i negativní - což znamená, že v rámci získávání negativní motivace jsou všichni klienti oddělení nuceni strávit hodinu denně, po dvojicích, na detoxifikační jednotce, u delirantních pacientů. Je to opravdu šokující podívaná a zážitky si pamatujete dost dlouho. Hodinu je musíte hlídat, popřípadě si s nimi povídat, jestliže již delirium pominulo..Za pozdní příchod na detox - žlutá karta. Někdy se stává, že je detox prázdný, čili tato povinnost odpadá.
Muži chodí občas uklízet na uzavřené oddělení do vyššího patra, kde jsou lidé, kteří se propili do dementních stavů..Tam ženy nechodí.

Na oddělení ke kuřárna, která se odemyká v 5:00, je k dispozici i vařič na kávu, čaj je dodávaný celodenně.
Pečlivě si zapisujte, kam kdy jdete, protože chyb se dopustíte opravdu rychle a je smutné, když člověk musí uprostřed léčby odejít.
Také jsem byla nejednou svědkem, že se tam lidé párovali a rozbili si tím rodinné vztahy, poté následně padli do alkoholu mnohem razantněji. Protože nic není tak tragického, jako dva alkoholici v jedné domácnosti. Čili opatrnosti není nikdy nazbyt, budete tam kvůli sobě a svojí budoucnosti a to mějte na paměti. :)
Osobně léčebnu v Jihlavě hodnotím jako "pionýrský tábor", tak opravdu musíte chtít abstinovat, protože tam Vás nikdo držet násilím nebude.
Tak to je ve zkratce vše, omlouvám se, ale přijel mi syn a chci se mu věnovat. Jestli máte ještě nějaké dotazy, napište, budu se Vám snažit je co nejpřesněji zodpovědět.
Radka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Jirkacoral - 23/10/2010 20:33

_____

Radko,
moc moc děkuji za vyčerpávající odpověď. Léčebna mi přijde na stejném principu jako ta v Nechanicích. S tím rozdílem, že tam nebyly karty, ale body. Jejich získávání či vykoupení bylo podobné. Nevím proč je léčba min. na tři měsíce. Má to cosi společného s výměnou krve v těle?
Udělala jste mi velkou radost. Jen doufám, že se budu moci brzy k léčbě dostavit. Abstinovat samozřejmě chci a moc. Vzpomínám si, na dobu, kdy jsem Nechanice opouštěl, jakou sílu a přesvědčení jsem v sobě nosil a s jakou vervou v sobě ji i živil.Až jsem svému okolí možná lezl na nervy :-) Chraň bůh, na nervy jsem možná lezl těm, kteří se v tom stále plácali a nic se sebou nedělali. Ostatní "běžní konzumenti" mě velmi chápali a podporovali. Je to tak a tak to zkrátka chodí. Chci se znovu dostat do stavu blažené abstinence a vyprávět lidem, jak si ve své abstinenci libuju.
Přeju příjemný večer a předem se těším na další možná písmenka
Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Thomas - 23/10/2010 20:37

_____

Ahoj Jirko

Jsem ted doma sam protoze jiz pred 4 lety se mi také díky chlastu rozbilo manzelství ale vzhledme k tomu že jsem byl pořád v cizině jsem to nějak nepocitoval.Zatím ziju se svoji ženou ve společném byte ale od pristiho tzdne se stehuji do svého ale nájemního bytu.
Ted jsem byl v okně kouřit a pořád o sobě a o nás přemýšlím.
Vrátil jsem se s jedné nejmenované země kde je prohibice a já tam ztrávil více než rok jen s jedním přerušením na 14.dnů.Je zajímavé že i tam bylo možno sehnat alkohol. Tak jsem tam obcas popijel a to se mi také vymstilo.je zajímavé že v česku mě to ani nechutna a do hospody netahne. Ale i já s tím chci definitivne prestat takze ted uz pouzívám metody které jsem si osvojil za mé alkholické kariery která trvá s přestávkou 6 let temer 25 let. Nic nejde rychle a předsevzetí se mění. Na protialkoholce se Ti především změní NAHLED a to je to nejdůležitější.Ale to záleží na psychoterapeutovi. Já měl dobrého. Nikdy ani po tom léčení z toho nebudeš venku. Já abstinoval tvrde 6 let a potom jsem téměř rok pil kontrolovaně a potom bác,už jsem zase byl v tom.
Ztratil jsem náhled a jeli se dlouhodobé flámy které končily stavy které jsi popisoval a zažil. Všichni to tam máme stejné. Takže ono se na tu bolest z abstáků se brzo zapomene ale pak se to opakuje a ještě s větší intenzitou. Ještě ted po tom velkém flámu z toho nejsi venku i když věřím že je Ti lip a zacinas mít v hlavě trochu jasno. Zítra je nedele tak radsi bud celý den na webu a nikam nechod. V pondeli se rozhodni...Já v pondeli jdu na AA mám to kousek od bytu a tam jim to vsechno reknu. Budu tam asi jako exot protoze jsem v česku jen par dni ale potrebuji být s tim problemem s nekym. Dnes jsem asi 100 x chtel jit do baru na kafe a 100 x jsem to zavrhnul. Mám ted motivaci nové práce nových starosti s bytem..no aspon obývak mi zustal a mam syna který mě má rad a kdyz vydrzim tak bude vzdycky se mnou.Ale uz pro nej aby se za nase spolecne jméno nemusel stydet to vydrzim. A uz nechci koketovat s alkoholem to není ženská ale skutečný démon a dábel. On Mark Twain o tom uz psal Démon Alkohol dobrá kniha... Takže chlast prostě neexistuje a když existuje tak není pro nás...Pokud dostanes chut na pivo nebo na neco jiného vypij pul litr vody s celým citronem nebo si bez zaběhat ale pozor ne kolem hospody.
Pozdravuj maminku a věřím Ti. Když budeš na léčebně tak Ti pošlu telefoní číslo a můžem spolu pokecat.
Thomas

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Jirkacoral - 23/10/2010 20:53

Thomasi,
mluvíš mi z duše, jen s jedním rozdílem, že abstinovat nechci pro někoho ani pro své milované děti... Chci to zkrátka pro SEBE. Vím, jak jsi to myslel, aby se za Tebe jednou nemusel syn stydět, ale tuším, že kvůli SOBĚ uděláme vždycky víc než kvůli ostatním (mám na mysli abstinenci).
Máš zajímavý příběh. Žít v zemi, kde je prohibice a tam se navíc napít! to je tedy klassa :-) promiň mi můj úsměv, ono to moc smíchu není. Je dobře, že tady Ti hospody nevoní.
Ohledně ženských, o rodinu jsem přišel už dvakrát, poprvé se synem, podruhé s dcerkou. Moc to bolí, ale nikdy to už nesmí být důvod k zapíjení. Nedavno, před měsícem mi zemřel otec. Hned na to moje spolužačka. Nesmí to být již důvodem k chlastu.
Vzpomínám si na mé období po první léčbě a románek se špatným koncem. A taky jsem se nešel napít. Jak je to možné???
Je to možné, jen to v sobě opět potřebuju nastartovat.
Thomasi, děkuji za Tvá slova a přeju Ti ze srdce mnoho sil.
Osobně jdu v pondělí k psychiatrovi a dohodneme nástup léčby.
(tak mě napadá..., to už jsem asi psal,že? :-)

Pěkný večer Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Radka1 - 23/10/2010 21:25

Hlavně Jiříku chce to fakt vydržet co nejdéle. Já jsem měla recidivu po po sedmi letech. Nyní budu v únoru 2011 tři roky bez alkoholu a vím, že svůj problém musím mít vždy na paměti.
Nezapomeňte na tu banku.
Hodně štěstí.
Radka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Radka1 - 23/10/2010 21:34

Ještě ještě jste zmínil dotaz: proč léčba tři měsíce. Proto, že tři měsíce jsou akorát taková minimální doba, aby si člověk jednak od chlastu a od chuti napít se odpočinul a trochu se vzpamatoval a ujasnil si, jak chce dál pokračovat. Proto tři měsíce. Osobně si myslím, že je to tak dobře, protože čím je to delší dobu, tím hůř se člověk zpět socializuje a kratší doba je nanic.
R.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Jirkacoral - 24/10/2010 01:22

Milá Radko, Libko, Thomasi,
bohužel nemůžu spát, a něco mě nutí vám ještě napsat.
S léčebnou to myslím naprosto vážně. Zkouším si představit mou budoucnost poté.
Totiž.
Nikdy jsem nevěřil na sny, a už vůbec ne alkoholické.
Ale jeden si ze všech pamatuju živě až do dneška. Jel jsem po jezdících schodech stále dolů. Tak jako v metru a říkám si, sakra, jedu už nějak dlouho. Pak jsem se poohlédl doleva a žádné schody nahoru nevedly. Podívám se doprava a tam taky nic... Stále jsem jel, přijde mi to jako hodiny či dny... až jsem se ocitl v krásném klidném sluncem prozářeném lese, kde rostou houby, na něž tak rád chodím. A pak... pak jsem se probudil. Zdali je ta cesta ke krásnu a štěstí tak dlouhá nevím. Jen cítím, že to asi stojí za to.

A pokud bys mi Thomasi chtěl předat své číslo, tak si pospěš, neboť je možné, že v úterý už mě na webu nezastihneš.
Nepředpokládám, že by byl v léčebně přístupný internet.
Pro Vás všechny, jež jste mě doposud oslovili a podrželi zmíním mou mailovou adresu určenou výhradně pro vás : coralec@seznam.cz

A teď už dám opravdu pokoj a přeji Vám všem klidnou a nikým, ničím nerušenou noc
Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Liba - 24/10/2010 05:41

_____

Jiříku, jsi dobře připravený, vydržíš tam, víš, jak Ti fandíme, i to Tě jistě zavazuje.Vidíš, nikdy se možná nepotkáme, přátele už jsme.Není to zázrak?Thomasi, na áčkách se nestyď, jdeš mezi své, jako domů, tam má každý alkoholik zázemí, ví, že tam má pochopení.To je ta síla, proč AA fungují.Začni dělat Kroky, ty pomůžou výborně.Tak hezký den všem.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Radka1 - 24/10/2010 08:29

_____

Přeji všem dobré ráno a Jiříku, ještě se vracím k té Jihlavě.
Především, bych Vás opravdu ráda upozornila na fakt, že na oddělení jsou ženy. Já osobně za koedukaci nejsem, protože lidé pak často ztrácejí ten svůj vlastní důvod proč jsou v léčbě, za jakým účelem a místo toho, aby se věnovali sami sobě, svému znovuzrození :) , věnují se novému "partnerovi" a jsou přesvědčeni, že právě on je ten pravý, který jim rozumí...a následky bývají tragické.
Berte v potaz, že na oddělení jsou nejen alkoholičky, ale i narkomanky, které si svým nepříliš hygienickým způsobem aplikace drog přivodily Hepatitidu C, která se přenáší. Jak, si můžete zjistit na internetu.
Párování se zde děje dost často, vědí o tom všichni, ale nikdo s tím bohužel nic neudělá. Finance na oddělené pavilony nejsou.
Opravdu si dávejte pozor, byla jsem svědkem pár tragédií, kdy se muži zamilovali a vlivem těch prudkých emocí i následnému procitnutí, že to není na furt, ale jen na dobu určitou/léčebnou, zrecidivovali a dopadli zle.
Ženy pak opouštěly svoje rodiny a utíkaly s novým partnerem do "nového života", přišly logicky o děti, o partnera, který věřil v uzdravení a o možnost se do léčby vrátit. I když poznaly svůj velký omyl a začaly pít ve velkém stylu...
Emoce, jsou totiž velkým nebezpečím pro nás, závislé. Jak pijeme, emoce ztrácíme, jediné naše emoce, které nám zůstanou, je NEZVLADATELNÁ TOUHA po alkoholu, STRACH z nedostatku alkoholu a HRŮZA z absťáků.
Tím, jak člověk vystřízliví (a to určitě znáte sám), začnou se v něm ty pozitivní emoce probouzet. Čím déle pijeme, tím víc jsme nadšeni z těch pozitivních emocí. Probudí se v nás láska k lidem, radost ze všeho obyčejného, ze znovunabytého sebevědomí, tu radost přirovnáme až k pocitům absolutního štěstí. Ty návaly štěstí nás mohou převálcovat. Začnou se v nás probouzet lidské pudy a jedním ze základních lidských pudů je kromě hladu aj. i pud sexuální. A to je i ta jedna ze zkoušek Vaší osobní motivace.
Protože jestliže Vás pudy zcela pohltí, ten myslící člověk je v pozadí a zase je tu riziko recidivy.
Opravdu se věnujte ty tři měsíce jen sám sobě, žádné kamarádíčkování. Tři měsíce tvrdé práce na sobě, možností tam budete mít víc než dost a pak ten přechod do reálu bude snazší.
Budete mít možnost docházet do keramické dílny, kterou vede moje kamarádka (také Radka :)) V té hlíně, kterou svýma rukama přetvoříte, se můžete najít. Kluci, kteří si mysleli, že jediným jejich talentem je správné držení půllitru, vytvářeli tak nádherné věci, že já sama, ač tvořím odnepaměti a jsem náročná

v přijímání kvality, jsem si pár těch věciček od nich koupila a mám k těm výtvorům vřelý vztah.
Hned vedle oddělení je stáj s koňmi, kam můžete chodit i ve svém volném čase. Ta zvířata jsou tak moudrá a krásná, můžete jim říct všechno, co Vás trápí, oni to unesou a ještě Vás povozí..Já tam byla pečená vařená, nosila jsem jim jablka a sušený chléb. Jestliže máte z velkých zvířat přirozený strach, jsou tam prťaví poníci, ale na těch se nejezdí, ti se chovají a muchlají..
Jo,.. a jsou tam moc hodné a krásné sestřičky, které si s Vámi zahrají i pinec. Paní primářka je přísná, ale hodná, slušná a poctivá ve své práci. Jestliže budete k ní upřímný, pomůže Vám. Lékař je mladý teoretik, ale dobrý teoretik, a slušný teoretik, který pozná, když mu člověk lže a to ho naštve maximálně, to on prostě nesnáší - pak je nepříjemný. Paní doktorka je moc hodňoučká a mírná.
A finanční hotovost s sebou na zaplacení zálohy na klíč od skříně. To je hodně důležitá informace. Protože někteří lidé, vlivem dlouholeté existence na ulici, dočista ztratili pojem o osobním vlastnictví a uznávají pouze vlastnictví kolektivní :laugh: - kulantně řečeno.
Na závěr bych ráda doplnila jednu zásadní informaci a to takovou, že v rámci jedné z terapií - říká se jí zkouška odmítání - budete konfrontován se svým oblíbeným alkoholickým nápojem. Skutečným, nikoliv náhražkou. Nalijí Vám 10° pivo, víno, rum nebo vodku, Vy si budete muset přivonět, aby se Vám probudily známé vjemy, budou Vám nutit se napít a je na Vás, jak zareagujete. Je to zkouška ohněm a zde se pozná Vaše skutečná síla osobní motivace. Protože je zde volný pohyb, mnozí to prostě nezvládli a podlehli jako otroci svému ďábelskému otrokáři, kterého každý z nás máme jako svůj stín. Podlehli, protože si jenom bláhově mysleli, že mají motivaci a jasno, ale ve skutečnosti, někde hluboko v podvědomí ještě pomýšleli na svoje zadní vrátka, na možnost občasného kontrolovaného pití. Že to není možné, víte už sám, čili máte téměř vyhráno.
Proto je Jihlava pro hodně motivované lidi ideální.
Přeji klidnou neděli.
Radka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Jirkacoral - 24/10/2010 09:07

Radko,
já opět nemám slov...
Děkuju za upozornění i rady, které mi dáváš do budoucna.
Víš, skoro všechny mé sklony k pití začaly u vztahů.
Rozhodl jsem se, že vztahy teď nechám delší čas u ledu, natož vztahy alkoholické. To je dle mého totéž, jako kamarádi z mokré čtvrti..
Dnes budu mít u sebe moje zlatíčko Andulku. Tak to je jeden ze vztahů, pro který stojí za to bojovat a nevzdávat se.
Andulce jsou tři roky a je velice vnímavá. Miluju ji a ona mě, cítím to. Ve vopici mě v životě neviděla (zaplať bůh). Nedokážu si představit, co by se v její hlavičce odehrávalo.
Na web se dostanu až večer.
Přeju příjemnou neděli
Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Radka1 - 24/10/2010 11:18

Ještě jsem Jiří doplnila na závěr důležité info o Jihlavě.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Jirkacoral - 24/10/2010 13:01

_____

Radko, píšu proto, že mi andílek po obědě usnul :-)
Opět děkuji za informaci, ale asi terapeuty, či kdo mi bude dávat zkoušku odmítání, "zklamu".
Toto VŮBEC není model mého spouštěče či model situace, kdy bych po sklence sáhnul.
A už jen proto, že by mě někdo nutil. Proto jsem možná docela spolehlivě těmto běžným hospodským atakům čtyři roky po léčbě hravě odolával. Chyba byla jinde. Stal se ze mne vlk samotář. Pití osamotě, bez nikoho. Chtěl jsem vnímat jen svou zatracenou duši a přírodu. Ale možná o to je můj spouštěč zákeřnější..
Pěkné nedělní odpoledne
Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Jirkacoral - 24/10/2010 13:20

_____

Andulka stále spí a já neustále přemýšlím, čím své alkoholické ukájení budu v budoucnu nahrazovat. Velice rád jsem jezdil na kole, byl jsem velký sportovec.
Rád bych se Radko ještě zeptal a zároveň se omluvil za neustálé bombardování svými dotazy. Je v Jihlavě posilovna? :-)
Děkuji vřele za odpověď

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Radka1 - 24/10/2010 18:59

_____

Neomlouvejte se, to je v pořádku.
Ano, v Jihlavě posilovna je. je omezená počtem lidí a dostupná cca 2-3 krát týdne. Denně můžete také běhat po areálu, je tam prima asfaltka, kluci tam jezdí na in-line bruslích. Já ne, protože celý areál má sklon mírně do kopečka - dříve se PL v Jihlavě říkalo blázinec - Kopeček. Čili, o kom se řeklo, že je na Kopečku bylo zřejmé, kde se nachází :laugh: Ulice se myslím jmenuje Na kopci nebo dokonce Na kopečku nebo tak nějak.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Jirka - 26/10/2010 08:12

_____

Radko, Libko, Thomasi
tak to vyšlo, zítra jedu do Jihlavy.
Držte mi pěsti, ať mi do hlavy nalejou to, co tam chybí,
a ať se Vám můžu ozvat v lepším světle než doposud.
Přeji Vám mnoho štěstí a hlavně pokračujte ve své blahosklonné střízlivosti. To je asi to nejduležitější, neboť je střízlivost pevně spjata se zdravím.
Mějte se hezky a za vše moc děkuji
Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Liba - 26/10/2010 14:33

Jurášku, děkuji Ti, mám radost, tak za tu radost.Zmákneš léčbu, víme to oba, těším se, až někdy napíšeš, což jistě uděláš, jsi náš, víš!Zajímá mně, jak Ti bude!Měl jsi dno, odrážíš se, takže bude jenom lépe.Jestli tam přijdou áčkaři, Vláďa a spol., pozdravuj je!A jedem!

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Radka1 - 26/10/2010 18:31

Tak Jiříku, fakt hodně štěstí.
Ještě jednu věc bych se ráda zeptala. Já jsem svůj slib splnila a popsala Vám Jihlavu. Napsal jste do té banky? Aby Vás po návratu z léčebny čekal čistý stůl :)
V Jihlavě je krásně, bude se vám tam líbit. Ale i tak vám přeju, aby to byla Vaše úplně poslední léčba, poslední konflikt se svým horším já a v dalším životě vše jen a jen dobré.
Radka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Jirka - 26/10/2010 19:02

Milá Radko,ano.
Slib jsem splnil. S bankou jsem se spojil, nebude to zas tak lehké, ale mé úvěry jsou pojištěny proti dlouhodobé pracovní neschopnosti, na což jsem úplně zapomněl. Jenže to má háček. Až po 60 dnech. Do té doby se platit musí. Takže to bude oříšek, ale zvládnu to.
Po návratu z léčebny čistý stůl neočekávám, ale to patří k terapii, že? :-)
Děkuji za vše a jsem přesvědčen o tom, že léčba bude poslední. Nechci žádnou další. Udělám vše pro to, aby byl můj život barevnější. Hlavně díky střízlivosti.
Mějte se hezky Radko a přeji mnoho štěstí ;-)
Ozvu se...
Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Květa - 26/10/2010 19:32

_____

Zdravím Jirko touto cestou a blahopřeji k novému začátku, dějou se s Vámi veliké věci, jste plný citu a rozhodnutí podpořit svým pobytem, kde pomáhají cestu k svobodnému životu. Hodně štěstí dál přeji.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Jirka - 26/10/2010 21:07

_____

Dobrý večer Květo,
dlouho jsem přemýšlel, co na takovou zprávu odpovědět.
Teď už vím.
Od prvního okamžiku seznámení s tímto webem a lidmi, kteří jsou v něm zainteresováni, mnou začalo prostupovat slunce.
Bez legrace. Je to silnější a silnější, dokonce silnější než já... No, na tom by v první chvíli nebylo nic zvláštního. Ale je to silnější než touha po chlastu.

A TO JE CO ŘÍCT!!!

DĚKUJI
Jirka

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil Liba - 29/10/2010 05:09

_____

Hezky to Jirka napsal, kdoví, jak mu je!Doufám, že dobře, že ví, proč tam šel a vydrží.Hodně lidí mně říká, proč se nevykašlu na pomáhání, že se pořád hrabu v minulosti,že je to až ujetý.....není!Prožila jsem si dno, peklo s alkoholem, vím, co to je!Nikomu to nepřeji prožít.Vůbec nemachruji,nespravuji si tady své ego,jen si přeji, aby ti, co ještě váhají o své nemoci ji zastavili včas.Z toho dna se hrabe moc těžko, spousta lidí se vzdá,umírá a zbytečně, jen kvůli obyčejnému chlastu.Ze začátku byla s pitím sranda, dobře se spalo, vše ok, jenže pak nastaly nespavost, depky, ..utíkala jsem k alkoholu, aby mně pomohl, netušíc, že jsem alkoholička, a letěla jsem k tomu dnu, jistá si tím, že alkohol zvládnu, že zase tolik nepiju, že ostatní pijí i víc, ani náhodou mně nenapadlo, že je tu problém.Nevěděla jsem o alkoholismu skoro nic..Bleskově nastal zlom,chlast mně naprosto ovládl, jen ten mně zajímal,byla jsem otrok chlastu, hnusná představa.A žít tak je ještě hnusnější.Dnes se za to už nestydím, vím, že je to nemoc, jediný lék je abstinence,a taky vím, jaký je hezký život bez alkoholu, a dá se bez něj žít.Vážím si každé chvíle prožité bez pití, není vždy dobře, bolesti patří k životu, ale řešit alkoholem něco vůbec nemá cenu, stejně se nic nevyřeší.Taky je mně jasné, že žiju, protože nepiju.

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.
Vložil vanesa - 23/09/2013 14:16

---

jsem alkoholicka uz piji par let a vcera jsem se rozchodla sti skoncit aje mi hrozne zle zvracim a trepu se nevim jak to zvladnu co mam delat co mi pomuze porad te mi ale jak zvladnout tu krizi abych nesahla po alkoholu

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Petr N - 23/09/2013 14:22

Ahoj Vaneso, kup si v lékárně vitamíny B1 (thiamin), B-komplex, ostropestřec mariánský, glukózu. Vitamíny ber klidně ve dvojnásobných dávkách. Ostropestřec čistí játra, glukóza je výživa pro mozek. Petr

==========

Re: Už jsem v koncích. Jsem alkoholik.

Vložil Liba - 23/09/2013 19:05

Hlavně jez, pomalu, piškoty, pij nealko, a hodně, polévku, ovoce, jen ne alkohol.

==========