Jak na to-navždy.

Vložil Pan - 22/09/2015 13:11

_____

Dobrý den,

narazil sem na tyto stránky a přišel sem vás požádat o pár rad.

Jmenuji se Nikola a se vší pravděpodobností sem alkoholik.

Více než rok navštěvuji v této věci psychiatra, který mě řadí do kategorie "škodlivé pití",ale já to cítím jinak.
Pokouším se už asi měsíc, podruhé, nepít. Poprvé to bylo začátkem tohoto roku a nedělalo mi problém se alkoholu vyhýbat cca 1-2měsíce,
ale pak to začlo: 1 pivo, potom 3 piva, víno...vodka a během 3měsíců sem byl kde sem začínal, což bylo asi 0,5l tvrdého plus třeba 3 piva,
v tuto dobu sem měl již od partnerky jasná ultimáta, ale asi to znáte-když je člověk většinu volného času "pod parou" tak nad vším mávne rukou.
Toho času jsem zkresloval pro doktora údaje o konzumaci na pivo,víno.
Partnerce asi měsíc zpět došla trpělivost (a teď jako střízlivý se jí vůbec nedivím) s tím že "stejně nikdy nepřestanu", tak sem se zařekl že to zvládnu, už kvůli sobě a případným dalším vztahům.
Ale dost omáčky na úvod.
V minulosti sem měl jako podporu opravdu pouze pana doktora Béma, ale nyní by sem chtěl využít i další možnosti, jako AA, případně podobné skupiny, přemýšlel sem nad Antabusem, který mi byl už také nabídnut, nebo pak preparáty na potlačení chutě na alkohol.
Rad bych se tedy zaprvé zeptal, jaké máte zkušenosti-výsledky s těmito "berličkami".

Druhý a u mě možná zapeklitější problém je v tom, že při vysazení alkoholu nezažívám (asi) standartní abstinenční stavy, ani mi alkohol poté nechybí a nedělá mi problém být se společností pijáků třeba v restauraci,hospodě apod., vlastně to docela i vítám (je zajímavé vidět ostatní ze střízlivého břehu), jen samozřejmě člověk tak "nezapadne", což asi koresponduje s tím, že dle mě i dle lékaře jsem tzv. typ Alfa, tzn. že se alkoholem automedikuji pro odstranění
úzkostí apod..
A k tomuto druhý dotaz. Máte někdo zkušenost s nějakou náhražkou takovéto "automedikace"? (antidepresiva beru jako poslední možnost, pomáhá mi např. řízení apod., ale to také nemohu dělat celý den).
A jako poslední, třetí, dotaz.
Pročítal sem zevrubně toto fórum a setkal sem se tu několikrát s né moc povzbudivými příspěvky.
Jeden za všechny (uživatel "Ed" topic: "Přítel"):"Jà bych to nevzdával.....šanci by dostat měl. Až pochopí, že je opravdu zle, začne se snažit....za čas mu otrne a bude to ještě horší....znova zkusí abstinovat, nebudeš mu věřit.....budeš ho kontrolovat.....hádky....zase se napije.....půjde na léčení.....bude se snažit.....znova.....no ber to jako černý scénář..."

Takže poslední dotaz zní: Dá se to vůbec takhle sám zvládnout, nebo se člověk bude plácat v etapách pokus o abstinenci-pití?

Díky za případné odpovědi či rady a omlouvám se, pokud sem dotaz moc natáhl, či ho umístil do špatné kategorie.

N.

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Liba - 22/09/2015 14:29

Musíš vědět, jestli chceš opravdu skončit s pitím, pak ten antabus neuškodí, je to dobrá berlička.Zřejmě jsi z Prahy,tam je víc AA skupin, vyzkoušej je, některá tě zaujme.Je tam i denní stacionář.Po pár měsících střízlivosti bych řešila další problémy.

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Pan - 22/09/2015 14:39

Díky za odpověď.
Dlouho sem nad tím přemýšlel, poprvé sem si myslel, že existuje možnost něčeho jako kontrolovaného pití, pokud ano, tak ne u mě. Nějak sem bral pro a proti úplné abstinence-trvalé...pro samozřejmě převážilo, i když představa, že si nebudu moct nikdy s nikym přiťuknout byla a z části ještě je dost děsivá, asi jako všechno, pro co se člověk má rozhodnout NA POŘÁD. Proto sem taky psal sem a proto se taky asi vydám navšívit AA. A ano sem z Prahy a skupin je tu dost. Jen se tam dokopat poprvé.

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil alas - 22/09/2015 14:41

Jenom dvojka: už jste někdy dlouhodoběji zkoušel nějaká relaxační/dechová cvičení? Cokoliv s koncentrací na dech a tělo; jóga, tai-či, autogenní tréning, ono toho asi je... :)

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Pan - 22/09/2015 15:09

Dobrý den,

nezkoušel, popravdě-moc tomuto neduvěřuji, i když je to možná chyba.
Můj doktor s tím ale má myslím dost zkušeností, tuším že se mě kdysi taky na něco podobného ptal, ale nějak sme to přešli. Zkusím si od něj na příští návštěvě zjistit víc, ale jak říkám, moc tomu nevěřím a je otázka jestli to s ohledem na můj pohled na to, může mít nějaký pozitivní účinek.

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Liba - 22/09/2015 15:38

Neřeš, že se nikdy nenapiješ, řeš jen každý den, co tě čeká, ráno si řekni"Dnes to vydržím nepít!", pak se uvidí.Bojíš se něčeho, co ani neznáš, budoucnost bez pití.Je bezvadná.Přeji ti, abys ji poznal.Najdeš klid, svobodu, důstojnost.

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Pan - 22/09/2015 16:09

Beru to jako radu od někoho, kdo ví o čem mluví, takže jako danou pravdu. Já sem bohužel takovej typ, kterej kouká v některejch situacích dost dopředu a tim pádem přemejšlim nad veškerejma budoucíma důsledkama toho či onoho rozhodnutí. Dělám to proto, že nejsem zastánce takovýho toho náhlýho rozhodování a předsevzetích který vydržej pár týdnů. Nerad bych se, a to nejen co se alkoholu týče, dobral JO-JO efektů. Proto to možná řešim víc než je zdrávo, když se mam k něčemu zaříct.
A možná to řešim přehnaně i tady. Možná je to snazší než to vidim já. Je to asi jen strach z neznámé budoucnosti.

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Ed - 22/09/2015 16:33

No jsi ještě ve fàzi, kdy se můžeš rozhodnout sám.....pak už budou rozhodovat o tobě jiní...Líba píše, že život bez alkoholu je bezvadný....to určitě není....ale to není nikdy...v každém případě je jiný...

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Ja - 22/09/2015 16:58

Ed Ti napsal:
...Líba píše, že život bez alkoholu je bezvadný... v každém případě je jiný...

Rozhodně je to lepší, než-li bungee-jumping, z jedné kocoviny do dalších a pak, tak pořád - nějak dokola... až na vystřízlivění již vůbec nezbude čas. ;)
Ono - z truhly se dost špatně telefonuje nebo volá někam o pomoc... :blush:

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Liba - 22/09/2015 19:21

Mně alkohol v životě vůbec nechybí, kdykoliv se mohu napít, nevím proč?Starosti řeším hned a střízlivá, radosti také.Mám hodně koníčků, aktivit, nemám ani čas na ten chlast myslet.A hlavně, nechci ještě umřít, což by bylo u mně jasná věc, kdybych se napila.

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Ed - 22/09/2015 19:55

Alkohol Líbě nechybí.....mně taky ne....jen chci říct, že abstinence není vstupenka do ráje za života.....pochopitelně je takový život lepší z hlediska sociálního a osobního taky....

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Freglin - 22/09/2015 21:05

Tak sem se dokopal do AA. Trochu rozporuplný pocity-lidi určitě fajn a dá se s nima mluvit, ale mě jako zapřísahlýmu ateistovi trochu vadilo to odkazování se na vyšší moc apod..

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil anoine - 22/09/2015 22:11

AA jsi zkusil,pokud ti nevyhovovaly,muzes vyzkouset dalsi veci.Jsi jeste nejspise ve stavu,kdy "mas na vyber"... Mne jen (muj pocit) pripada,ze vlastne nevis,co tak uplne chces a co resis...A pokud to vis (a cil mas),ocekavas,ze se dostavi automaticky,bez tveho pricineni...

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Ja - 22/09/2015 22:12

Ed napsal:
...chci říct, že abstinence není vstupenka do ráje za života... pochopitelně

Jj, život si pořád plyne svým tempem ale Ty již vnímáš jinak - bez deformací z chlastu. B)

==========

Re: Jak na to-navždy.
Vložil Liba - 23/09/2015 04:43

Ede, střízlivost není ráj.V normálním životě jsou problémy, nemoci, starosti, sice méně, nepijeme, ale jsou.Jenže jako střízlivá je řeším lépe, hned, vyřeším.Když jsem pila, tak jsem kašlala na vše, vše bylo jen horší.Díky abstinenci nemám deprese, nespavost, našla jsem ten klid, nikoho netrápím, tak jsem to

myslela, že život bez alkoholu je daleko lepší, a opravdu mně vůbec ten alkohol nechybí.

==========

Re: Jak na to-navždy.

Vložil Stopka - 23/09/2015 08:10

Přesně tak, střízlivost nevyřeší problémy, ale střízlivým pohledem na ně je budeš zvádat lépe.
Střízlivost neznamená, že budeš mít život pouze tzv.růžový, ale budeš lépe žít.
Budeš víc sám naslouchat sobě, nebude to skreslené a otupělé jak s chlastem, budeš se mít více rád.
Když si budeš více náslouchat, budeš videt spouštěče, poznáš lépe svoje životní priotity, budeš člověk, který se buduje, nedochází pak k sebedestrukci, jak to bývá , když se chlastá.
Těch výhod je tam spousta, ale závislost je pořád, proto není nikdy alkoholik za vodou, prostě nelze ani kontrolované pití u alkoholika.
Bych mohla vyprávět)))moje cesta pokus-omyl, začarovaný kruh.
Zatím se držím, mám i v záloze záchranný plán, kdybych do toho opět spadla.
Důležitá byla pro mě pomoc v rodině, podání pomocné ruky, a to si věřte, že i toto nestačí.
Kolikrát jsem sklamala. Není to jenom o tom nepít. Je to celá řada změn návyků, sebereflexí, vyhledání spouštěčů.

==========

Re: Jak na to-navždy.

Vložil Liba - 23/09/2015 09:20

Učím se furt a pořád, hlavně nezapomínám na to, co alkohol dokáže.Vážím si života bez pití, vidím hodně hezkých věcí kolem sebe, kdybych pila, jsem o ně ošizená.

==========