

Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Magdalena - 17/12/2015 14:29

Ahoj.

Jmenují se Majda a je mi 20 let. Žiji s přítelem a chodím ještě do školy.

Jednou jsem zkončila na psychiatrii, protože jsem měla toxickou psychózu po pervitinu. Od pervitinu abstinuji teprve rok, ale už tři roky semi nestalo, že bych se nějak zfetovala a fetovala bych několik dní. Bylo to jednorázové zhruba po půl roce.

Také jsem kouřila marihuanu. Tu nekouřím už skoro dva roky.

V srpnu tohoto roku jsem přestala kouřit.

Jinak jsem podle mě v předposledním stádiu alkoholismu. Nepiji třeba i půl měsíce a pak když se napiji, většinou bych pila až do nemoty. Ale to se mi teď už povede dokonce jednou za měsíc. Dřív se to sestávalo.

Jinak když se nezleju jako prase, tak jsem našťvaná většinou na přítele, že už jdeme domů... Jak kdy.

Nejvíc mám chuť na alkohol před menstruací, pak už ani ne.

Jinak piji Fernet. Nic jiného mi nechutná a ani mi stav po pivu, nebo vínu neseďí...

A ač těžko, tak musím přiznat, že když přítel má odpolední, jsem schopná se za ten týden napít i 3-4x když pijeme s přítelem i o víkendu. Jinak když má ranní, tak to většinou ten týden nepiji vůbec.

No a nejhorší na tom všem je, že když se zleju jako prase, tak mluvím nesmysly, urážím se, napadají mě kraviny... Jsem agresivní na přítele... Na ostatní jsem milá. No a to je kámen úrazu.

Přítelovi už dochází trpělivost. Ale nechce, abych přestala pít. Jenže já jiné řešení nevidím. Co mám dělat?

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Stopka - 17/12/2015 16:38

Majdo,

to jak si napsala, že si podle Tebe v předposledním stadiu alkoholismu, jinak v nadpise máš předposlední stádium před alkoholismem, tak jak, dle čeho jsi se tak vyhodnotila a co platí?

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Magdalena - 17/12/2015 17:52

No četla jsem si tady na této stránce o tom, že než člověk spadne do pravidelného pití každý den, že před tím je ještě jedno stádium. Zkusím to najít a zkopírovat.

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Magdalena - 17/12/2015 17:57

http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/priznaky_a_projevy_alkoholismu_stadia_alkoholizmu.html

Zde je odkaz, kde jsem si to přečetla. Jinak já se cítím být alkoholikem i tak, ale podle toho, co je napsáno nahoře v tom odkazu jsem ve třetím stádiu.

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Stopka - 17/12/2015 18:49

Majdo,
píšeš , že přítel nechce abys přestala pít...a Ty chceš , tak s tím něco dělej.

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Stopka - 17/12/2015 18:55

Je zde spousta rad, jenom musíš chtít, ale jenom přestat pít nestačí.
Jsi mladá, máš tolik před sebou, není se .
Já jsem se ze začátku striktně vyhýbala místem, kde se pilo, v současnosti můžu za určitých podmínek jít i na oslavu, ale nepiji alkohol.

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Magdalena - 18/12/2015 01:55

Já bych právě docela ráda, ale tak nějak nemůžu přítelovi od jara vysvětlit, že bych pít neměla. Už mu ani neříkám, že jsem alkoholik. Má pocit, že to tak není, protože někdy piju normálně a někdy se zleju tak, že mám druhý den okno. On má asi zažitou představu, že alkoholik musí pít každý den. Já myslím, že ne a i tak je alkoholik.
Co bys mi doporučil za argument? Popř. jak mu mám vysvětlit, že to není sranda?
Já se s ním nechci hádat.
Hlavně by mě zajímalo, co by mu mohlo vadit na tom, že nebudu pít?

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Magdalena - 18/12/2015 01:57

Já jsem tu právě četla jen pár článků, zatím žádné diskuze. Můžeš mi něco když tak doporučit pro začátek?

A jak to, že nestačí jen přestat pít?

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Reminiscence - 18/12/2015 06:58

Tak nejpříhodnější pro začátek asi bude Chci se stát astinentem. :laugh: Jinak to, že přítel nechce, abys úplně přestala pít, je od něj úplně normální sobecká reakce, já jsem ji také někdy vnímala - nevím jak ty, ale já jsem samozřejmě byla po alkoholu mnohem zábavnější (a povolnější :blush:) a taky je pravděpodobné, že jestli přestaneš pít (moc bych ti to přála, zarazit to takhle ještě snad všas), začne ti časem partnerovo pití vadit.

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Reminiscence - 18/12/2015 07:06

PS: výmluva partnerovi by mohla např. být, pokud bereš hormonální antikoncepci, že ti lékař dělal kontrolní jaterní testy a vyšly ti špatně a proto musíš začít játra šetřit. Ale nejlepší by bylo, kdybys to partnerovi řekla narovinu, jestli tě má rád, měl by to pochopit, ne?

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Stopka - 18/12/2015 08:43

Majdo,

předně, ty jednáš sama za sebe, ty cítíš, že to není v pořádku s tvoji konzumací alkoholu, tobě to nevyhovuje , dle toho konej.

Znovu zopakuji svoji větu, že přes net nepozná i ten nejlepší mudr, zda si, nebo nejsi s určitostíalkoholik.- snad s výjimkou posledního stádia, ale to možná už dotyčný ani tak nerozebírá na netu, jenom hledí na dno sklínky. To už jsem v podstatě pomalinku byla já,ale v začátcích, nějak jsem se sem doslova doplazila)))

Konej a jak?

To je individuální, každý to má jinak, ale v některých radách je to stejné, páč tam to jinak ze začátku nejde.

Najít motivaci přestat, najít ji v sobě a co to znamená , že jenom přestat pít nestačí?

To je to, že musíš najít svoje spouštěče, ale jak?

To má zase každý jinak.

Já pila už denně a doma a všude i kde by to nikdo neočekával.

Ty piješ prozatím na akcích.Tak se jim ze začátku třeba vyhýbej?

Jestli nemáš sílu, neváhej a znovu ji hledej, všude v motivaci, odbornou pomoc, všude.

Doporušit konkrétní vlákno, zbytečně, čti to jak to jde za sebou. Všude zde něco najdeš, z čeho se dají těžit rady, najdeš tam mnoho zkušeností i třeba , které se Tě zatím přímo netýkají, ale když si to přečteš, tak Tě to může varovat, kam až to může dojít...

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Stopka - 18/12/2015 09:09

Ještě doplním,
jednu začínající závislost si poznala, tak ať ji pomalým tempem nezaměníš za jinou berličku, jinou závislost.

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Magdalena - 18/12/2015 20:26

Aha. :)

No já jsem měla ještě že začátku roku takové záchvěvy... Jakože jsem alkoholik, pak že nejsem... Pořád jsem doufala, že to nějak zvládnou, ale teď je mi jasné, že to bude horší a horší... Už kvůli té agresivitě. Já pak vůbec nevím, co dělám. Hlavně přítelovi nadávám, vyhrožuji, že zavolám policii... No a už se to stalo tolikrát, že by se to mohlo fakt posrat. Náš vztah i bych se mohla rozchlastat a to už by byl fakt konec... Myslím, že tohle je takové poslední varování.

No a myslela jsem si, že je to od něj sobecká reakce. Ale tak já to na jednu stranu chápu... A taky si vzpomínám, jak jsem na něj byla nedávno nasraná, že on šel na pivo a já ne... Přitom to bylo snad podruhé za rok, co jsme spolu, co šel takhle sám někam. Vždycky chodíme jinak spolu.

Jinak já si pouštím k úklidu, učení, kreslení většinou nějaký seriál. No a včera jsem narazila na Křížovky života. No a dneska, když jsem byla ve starém bytě, tak tam dávali díl s matkou alkoholičkou, co nakonec skončila na ulici... A i když je to přehnané, aby to lidé sledovali, tak tenhle díl byl hodně autentický... Myslím, že to bych mohla pustit přítelovi aby viděl, jak by to mohlo dopadnout.

...Můžu se zeptat na tvůj příběh? Jak to začalo, průběh a řešení?

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Kira - 18/12/2015 20:29

Magdalena, je tazko určite takto cez net, ci si alkoholicka alebo nie. Ale alkoholici rozhodne nie su len ti co piju kazdy den. Eistuju aj kvartalni alkoholici. Ja som tiez k nim patrila, nepila som kazdy den, ale ked uz, tak to stalo za to... Tiez ma priatel presvedcal, ze nemusim prestat uplne, staci, ked sa nebudem opijat. Pre neho bolo tazke pochopit, ze to nejde a ze u mna je to bud alebo. Ale islo o mna a nie o neho, tak som si isla za svojim rozhodnutim a prestala som pit uplne a teraz je aky rad, ze som sa k tomu odhodlala :)

Takže ak citis, ze chces prestat uplne, tak sa do toho pusti. Ide o teba a nie o neho. Ved keby napr. fajcis a chces prestat, tak to by ta tiez snazil ta prevedcit, ze nemas prestat uplne ale ze si mas take 3 cigarety denne dat?

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Magdalena - 18/12/2015 20:34

Aha. Moc děkuji za radu. Přečtu si o těch spouštěcích. :-)

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Magdalena - 18/12/2015 20:37

Jé, ty jsi úplně přesně popsala to, co mám doma. Přítel mi také říká, že nemusím přestat úplně. Že stačí nepít tolik. Ale asi jsem také kvartální alkoholik a u mě je to buď hodně, nebo si stěžuji, že je to málo a jsem akorát nasraná...

No a když jsem přestávala kouřit, tak mi právě radil tuhle strašnou variantu... Že to mám omezovat na míň cigaret denně.

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Stopka - 18/12/2015 21:01

Majdo, můj příběh, klasika. Nejdříve kvartál, ale nadoraz, okna, a veškeré trapasy, od neschopnosti chůze...raději nebudu popisovat. Prostě kvartál bez záklopky. Pocity : Každý pije, no tak si příště dám méně, nerdodržení slibu. Snaha přestat pít, opět nedodržení slibu. Pití birellu, zase mě to hodilo nazpátek, ani léky, bylinky tinkturu nemůžu, odzkoušeno, skoro jsem se otráвила, jak jsem ucítila ten chlast vevnitř, tak to bylo hotovo. Vypila jsem je a šla do obchodu pro láhev. Takže další pokus omyl. Ty bylinky jsem si koupila v dobrém ostropestřec, že přestanu pít , bylinky na játra...a když už jsem to objednávala, tak jsem vzala i jalovec a různé tinktury- skoro jsem exla...Postupné zkracování kvartálu, následně pítí denně cca rok a do toho kvartálně čím dál častěji nadoraz, úplně jsem vyčkávala, kdy bude nějaká oslava a důvod a mezitím jsem denně pila víno. Následně to víno denně mi udělala to, že mi to již nic nedávalo, cítila jsem, že mám malou dávku, že budu navyšovat. Oteklá, otlá, připadala jsem si tlustá, ale to byla otylost. Přiznání se manželovi, je to workoholik, netušil, neviděl toleroval to, ...Zděšen , když jsem ho postavila před hotovou věc, to už jsem psala ANO PIJU DENNĚ-řekla jsem mu vše.

První týden hrůza, jak už jsem psala viděla jsem pavouky, ale nebála jsem se jich, chtěla jsem je odnést z postele))ted´ se tomu směju, ale...Od té doby rady zde, suchá domácnost, nalezení spouštěčů a různé figle na bažení po alkoholu)))

První měsíc euforie, ale to už jsem byla zde a věděla, že dojde)))Jestli selhám tak mám v záloze AA a léčebnu, jestli i to selže, tak konečná.

=====

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil Magdalena - 18/12/2015 21:53

JÁ MÁM PRO VÁS VŠECHNY DOBROU ZPRÁVU!

Sebrala jsem veškerou odvalu a informace, co jsem za těch pár dnů posbírala a řekla jsem to přítelovi.

No a on řekl, že přestane pít se mnou. Vysvětlil mi, že už to poslední dobou je tak špatné, že je moc rád, že jsem vymyslela takové řešení. Dokonce uznal, že to pro mě asi bude těžké, ale že prý vymyslíme nějaké společné aktivity. Sporty a tak. A že zkusíme předejít i tomu, aby až bude mít odpolední, aby se nestalo to, že půjdu do hospody, nebo dostanu chuť pít. Že to zkrátka a dobře spolu vyřešíme.

Což si myslím, že je dobrý začátek. Dřív jsem chodila dokonce na AA, tak myslím, že tam začnu chodit zas. Také chodím na terapii, tak tam můžu probrat ty spouštěče.

Objednala jsem rovnou knížku od autora, který mi pomohl díky jiné knize přestat kouřit.

Mám radost.

Myslím, že tohle je pro začátek docela dobré, ale je mi jasné, že to nebude sranda. Už jen když odmítám alkohol a okolí do mě začne hustit, ať si dám. Někdy člověk musí opakovat několikrát, že si prostě nedá...

Mám dotaz: Když tedy nebudu už ani pít... Za co tedy můžu ten alkohol vyměnit? Co by se mohlo stát tou berličkou? Na co si dát pozor? Drogy už jsem taky zkoušela a tam už to mám srovnané. Takže co je takové nejvíc ohrožující?

=====

Re: Stopka

Vložil Magdalena - 18/12/2015 21:57

Aha... Euforie opadne... To znám... A co tě tedy drží? Jsou ještě chvíle, kdy nad tím, že by ses napila přemýšlíš?

Já totiž po abstinenci od pervitinu měla občas chuť... Stalo se mi to několikrát, ale asi 2x jsem to nechala fakt rozjet... No a je to dost nebezpečné. Naštěstí mě drží to, že jestli si dám, přijdu o přítele. A moc dobře si to uvědomuji, což mi došlo i teď u alkoholu. Buď chlast a nebo přítel.

Volba je jasná.

=====

Re: Stopka

Vložil Magdalena - 18/12/2015 22:06

A ještě se chci zeptat... Už jsi někdy v léčebně a na AA byla?

AA jsou super, ale v léčebně člověk přijde o ideály... Hlavně u alkoholiků. Myslím, že je jednodušší přestat brát drogy, než přestat pít... Už kvůli tomu, že alkohol je v obchodě, je legální a pije skoro každý. Kdežto drogy nekoupíš v obchodě a když nechceš, tak ti život neotravují.

No a pak přijdeš do léčebny a zjistíš, že spousta z těch lidí je tam po několikáté... :(

Právě že od té doby, co jsem byla na psychiatrii mám takový strach, že se stanu alkoholikem, až mi to snad ten alkoholismus vyvolalo. :D Ne, dělám si srandu... Je to závislost za závislost, to prostě muselo přijít.

Re: Stopka

Vložil Stopka - 18/12/2015 22:24

AA ani v léčebně jsem nebyla. Chutě mám, ale to má každý, někdo méně, někdo více. Každý je zvládá po svém. Především ten chlast nesmím mít doma, ale Ty to máš zase jinak, ty jsi nepila kromě akcí i sama doma. Je to hodně individuální. Někdo si dokonce dá i ten birell a nic, někomu to naopak spustí bažení, jako mně. I motivace je pokaždé jiná.

Re: Předposlední stádium před alkoholismem

Vložil David - 18/12/2015 22:51

Chci Vám říci, že jsem měl stejnou zkušenost z alkoholem, jakou popisujete v článku. Byl jsem týden pijan, protože jsem v týdnu pracoval a o víkendy se sel bavit. Moje nemoc spocívá v tom, že jsem si oblíbil, možná až zamiloval do opijení se. Znamená to, ten začátek, kdy jsem strizlivý a začnu pít alkohol, nebo si vezmu drogu, nebo jdu hrát o peníze a chci si navodit co nejlepší pocit, který se týká mého celého těla, takže fyzického a psychického. Víte o čem mluvím. To, jak se později mohu chovat pod vlivem alkoholu, nebo drogy už nemůžu řídit a ovlivnit. Čím dále se opiji, beru drogy, tím více narůstají psychické, fyzické problémy. Take mám problémy existenci, finanční, musí je řešit někdy za mě rodina. 20 let trval můj život v pekle, kdy okolí nemelo tušení, co se děje v mém těle. 17 let po pádu na dráku, kdy jsem byl naprosto v prdeli a nevěděl jak žít a resil jsem, odejít dobrovolně ze světa, možná z pudu sebezachovy, nebo ten NAHORE, nevím kdo, jsem šel na léčení. Byla to pro mě záchrana života, mého života. Byl jsem najednou zavřený za mřížemi, nemohl ven a začal se pomalu seznamovat s doktorem, zdravotním personálem, spolupacienty. Bylo mi fyzicky a psychicky špatně a čekal jsem na abstaký, nebo delirium, nebo jiný záchvat, se kterými jsem setkal u spolupacientu. Byl jsem na Detoxu. Dnes je to 17 let, co žiji NOVÝ život. Život bez alkoholu. Je mi dobře. Jo, je to tak. Zvládl jsem během mnoha dalších překážek a bez opijení se, jsem je zvládal dobře. Je to dnes už jen na mě. Budto žít jako člověk, který svoje sny a cíle utápí v alkoholu, nebo v drogách. Dnes už nedělám rozdíl mezi alkoholem, drogami, prasky, troskou podobně i u geamblerství. Dnes už nepokladám za viníka alkohol, drogy a pod, protože vše se odehrává v mé mysli, vše je o mě samém, je o mých pocitech, o mých touhách. Drogy, alkohol, geamblerství souvisí s pohodlností, žít v iluzi, v

nepravde. Mohu obelhat ostatní, ale sám před sebou nikdy neutecuju. Vymítit ze života NUDU, mít plán, dělat práci, která mě bude skutečně bavit a nebudu se cítit ponížován. Musel jsem začít být k sobě naprosto cestný a upřímný. Naučit se z nat své pocity, svoji povahu, svoje chyby, naučit se trpělivosti, nenechat se využívat. Já vím, že to všechno zní jako pohádka, ale není to pohádka. Každý člověk na světě, podle mě se narodí DOBRÝ. V jakém vyrůstá prostředí, kolik skutečné lásky dostává, jak na něj působí rodina, škola, svět informací, tak se vyvíjí i jeho cesta. Ne každý se může ovlivnit svoji budoucnost, umírají nesmyslně děti, lidé pro chamtivost jiných lidí. Jak dopadne tento svět záleží jen na člověku. Já chci být dobrý a dobro posílat dál. Nechci, aby mě ovlivňovali drogy, chlast a podobně.

Zalívejte na zahradce ruže kyselinou, jak to dopadne.

Jo, ctu, že jsem nad smrtí alkoholik a že se už nemohu napít.

Jo a proč by jsem to Pane Bože měl dělat?

Když člověk vážně nemocný se uzdraví a co udělá proto aby žil dál?

Mám nyní jen jeden život. Jestli jsem žil někdy jindy, jestli se někdy narodím znovu v jiné podobě je mě dnes úplně jedno.

Žiji teď a teď chci být veselý a šťastný.

Preji Vám najít sama sebe a svoji cestu.

=====