

Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Pavel - 18/01/2016 14:06

Ahoj, jsem Pavel.

Je mi 21 a jsem mladý kluk z Prahy.

Ani nevím kdy jsem začal tolik pít. Nějak se to stupňovalo a já pomalu navyšoval počet.

Nejdřív jsem vlastně nepil skoro vůbec. Pak jsem natrefil na jeden bar který jsem si docela oblíbil a rád se tam vracel. Asi takhle to začlo. Nicméně zprvu jsem se víc hlídal. A také si všiml kolik toho do sebe „naliju“. Nikdy jsem nebyval ten typ který by byl schopný pít dokud chodí. A taky mi docela dost záleželo co si o mě lidi myslí takže jsem neměl za potřebí abych si někde dělal ostudu. Nicméně tak nějak jsem se pomalu přestal hlídat. Dělá mi dobře když se můžu napít, mám potom úplně jinou náladu.

Nepřipadám si jako takovej ten „malinkej“ hlupák. Kterej nehledě na to, že toho nikdy moc nedokázal tak nemá ani slušnou práci ze který by si mohl dovolit platit alespoň trochu důstojnější bydlení. Musím kvůli tomu stále bydlet s rodičema. Nemám přehnaný nároky na bydlení ale u našich mám přece jen nějaký standart. A nechci bydlet v něčem připomínajícím ubytovnu.. Když bych zaplatil byt nezbyli mi ani dostačující peníze na jídlo. Natož pak na „žití“, a představa, že bych chodil do práce jen proto abych se měl kde vyspat než do ní zase půjdu mě docela ubývá. V životě mě úplně mnoho dobrého nepotkalo. Vzhledem, že jsem poněkud „snědšího“ vzhledu to mi na kuráži taky nikdy nedodala. Už ve škole jsem měl vždycky málo přátel kvůli vzhledu. Štve mě, že vás za to lidi odvrhují. Naštěstí chodím docela dobře oblékaný takže se utěšuju tím, že třeba vypadám jako cizinec a vypadám dobře tak proto všichni „čumí“ :D . Jednou jsem jel v tramvaji a měl jsem na sobě takovou už lehce zašlou mikinu. Bylo smutný sledovat jak si okolo mě všichni hlídají věci :D. Ale svým způsobem i docela vtipný.. Ikdyž bůhví jak bych se choval na jejich místě, takže jim to nemůžu mít za zlý..

To že jsem však ještě ke všemu „teplej“ to už mi jen dodává tu pomyslnou třešničku na celý dort :D. Není lehký smířit se s něčím za co vás všude zavrhnou.. A já se s tím prostě ještě nesmířil. Bolí mě když se se svým přítelem musím furt skrejet. Nemůžeme být spolu jako normální lidi, protože by nás normálně nikde nebrali. Možná bych nikdy taky nezačal pít kdybych měl doma trochu větší oporu. Kdyby se o mě naši trochu víc starali. Jenže otce nikdy nezajímalo víc než ta jeho blbá televize a ranní tisk. Kdyby nepodnikal, myslím, že by ho snad máma, už dávno „vyměnila“. No a co se týká mámi tak ta byla vždy pouze jenom v práci. Během nekonečného honu za prachama a za tím aby bylo doma všechno „Tip-Top“ tak trochu zapoměla na mě. V životě by si nešla lehnout kdyby byla ve dřezu pouhá lžička. Nebo nějaká podobná banalita. Furt všechno prohlíží jestli je všechno čisté. Náš jídelní stůl je schopná obejít třikrát dokola aby se přesvědčila jestli na něm není šmouha. Člověk se věčně bál aby něco neušpinil, protože to pak byl oheň na střeše. Často jsem to řešil tím, že jsem doma perfektně uklidil aby prostě neměla šanci jen uklízet a trochu se mi věnovala. Jenže to pak si usmyslela něco jiného. Například šicí stroj, pečení, faktury atd... Prostě nebyl čas si o něčem popovídat zasmát se spolu a tak.. No a Tátu moje starosti a strasti nikdy nezajímali. A vzhledem k jeho cholerický osobnosti když už jsem něco zdělal tak jen ječel a nebo kritizoval.. Tak nějak mě štvál muj život a tak asi proto jsem si ho začal zpříjemňovat alkoholem. Po pár ostudách v baru kde jsem si kvůli svému časem nepřiměřenému pití vysloužil dle mího názoru né zrovna hezkou vyzitku, přestal jsem chuť tam chodit, protože jsem se už tenkrát za sebe začal stydět.. A hlavně jsem tam tenkrát už byl skoro denně. Lidi si začli šuškat, že jsem tam furt, že si myslí že mám problém s alkoholem. Když jsem potom získal přezdívku „štangast“ došlo mi, že bych tam měl přestat chodit. A byla to asi tenkrát kdy mě poprvé napadla ta myšlenka, skočit si pro nějaký alkohol do obchodu a jít domů. Jenže tenkrát mi stačili 4 pivka na večer někdy 6. A rozhodně né denně. Tenkrát jsem to nemusel ani schovávat. Ba naopak byl jsem rád když mě s nimi zahlídli. Oni viděli že jim v tom nelžu a že to není denně. Byla to pro ně snazší představa než ta, že někde obden trčím v baru. A já byl rád, že si nemusím nic vymýšlet ohledně počtu kolik jsem toho v něm vypil. Je to svým způsobem i fajn pít v soukromí. Člověk si může pustit hudbu dle libosti, nahlas zpívat a tak.. Jenže, než jsem se nadál, nebyl najednou problém koupit si domů i tvrdej alkohol. Jako například vodku. Tak

nějak jsem chtěl víc a víc. Když se napiju tak nemusím řešit svoje problémy. Všichni jsou mi jedno, na světě jsem v tu chvíli jen já a mám u toho skvělou náladu. Jenže jsem „prokalil“ celej minulej tejděn kromě neděle tvrdym alkoholem. A když jsem včera šel spát tak jsem měl halucinace. To bylo snad to delirium.. Beze srandy. Po stropě mi jezdila „křížem krážem“ krajta či co. Ze skříně na mě skočila ženská. Zdálo se mi že mi po stěně naproti posteli běhá pavouk velikosti fotbalovýho míče a další podobný kraviny.. Ta noc byla opravdovej horor. Naštěstí jsem si uvědomoval, že se mi to jen zdá. Vzal jsem telefon a snažil se rychle najít něco o alkoholismu a tak jsem narazil na tuhle stránku. Nevím jestli si mám najít léčení. Protože za :

- a) potřebuju chodit do práce
- b) pokud mě už nebude čekat takhle hororová noc tak už se nikdy nenapiju dobrovolně.

Nevím co mám teď dělat a především jestli si věřit. Možná že to moje pití plyne i z psychickýh problémů. Nevím jestli jít na odvykačku a nebo najít terapeuta..

Především Děkuji za vaše odpovědi s pozdravem Pavel.

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil pert - 18/01/2016 15:34

Zkus teda chvíli nepít, třeba měsíc a uvidíš co to s tebou dělá, bažení a tak...jinak si to co bys od života chtěl nějak sesumíruj na papír a zajdi na AA, asi nejjednodušší co můžeš udělat. Pak určitě sbalit nějakou holku a Terapeuta si hledej v každém případě taky, co nejdřív, potřebuješ to viditelně s někým probrat což je fajn a co se týče těch halucinací, to psych. onemocnění tam mohlo být i dřív a alkohol to jen spustil, to je těžké no, celkem rychle ses do toho propil, mně to trvalo víc jak 15 let...

Na psychiatra bývá celkem čekačka a sou vytižení přetížení a sami sou na hlavu a tápou, někteří správně nepoznají co ti vlastně je, pro jistotu ti dají nějaké léky, to už je možná lepší se na pár týdnů na nějakém oddělení zavřít...

Tady na fóru jsou různé podobné příběhy, pročti si to všechno, pamatuju jednu ženskou co pila na psychické léky a motala se v tom a motala a lidi radili, pak po čase už vypadala líp a nějakou cestu si našla, bez pití samozřejmě a ti lidi co tehdy psali a psali už moc nepíšou, píše zde pár jedinců a není to ono... málo příspěvků, pořádná diskuse šla tady do kytek...

Hodně štěstí

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Petr - 18/01/2016 15:46

Ahoj,

já si myslím, že první věc jsi už udělal - přiznal sis, že je něco špatně. Asi všichni, kdo se tu vyskytují, vědí v té či oné podobě, o čem mluvíš. Musím potvrdit jeden tvůj poznatek - i já jsem se po nějaké době začal v barech cítit špatně a skončil jsem u pití doma. A stejně tak musím potvrdit, že je to do jisté míry fajn pocit. A to je na tom právě to nebezpečné - je to chvilkové utíkání od života, po které druhý den

zpravidla následují deprese a vlastně celkové zhoršení. Právě teď, po té co jsi prodělal tak hroznou zkušenost, je asi dobrá chvíle začít. Počáteční silný impuls může hodně pomoci, ale nedělej si iluze. My lidé jsme v tomto směru nepoučitelní a každý sebesilnější zážitek časem vyšumí. I to bohužel znám z vlastní zkušenosti :(

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Pavel - 18/01/2016 16:17

Děkuju za podporu :). Rozhodl jsem se s alkoholem definitivně zkoncovat, a uvidí se co bude dál. Na oslavy si klidně vezmu „rychlí špunty“. A pivo si nedam už ani k sobotnímu obědu. Jestli říct stop, tak musím úplně. Cestou domu jsem si nekoupil ani cigarety :). Třeba je teď ideální příležitost skoncovat s tím najednou. Akorát teď začnu asi víc jíst. Musím si to nějak vykompenzovat..

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Petr - 18/01/2016 16:48

No, odvaha ti nechybí. Netuším teda jak silný jsi kuřák, ale nechat pití a cigaret najednou je hodně odvážné. Doporučil bych ti alespoň nějaký z výrobků Nicorette. Já sám mám za sebou odvykání koření pomocí ústního spreje a jen díky tomu se mi to po 25 letech konečně povedlo. Chápu, že teď prožíváš počáteční euforii, ale... Nebuď na sebe tvrdý zase zbytečně příliš, ani to nemusí být dobré. Cíle by měly být reálné, i když samozřejmě každý jsme jiný, někomu léčba šokem sedí :) To už musíš zvážit sám. No a s tím jídlem, tak na to se samozřejmě připrav. Skoro permanentní hlad :) Zároveň doporučuju začít rovnou trochu sportovat - ony ty endorfiny psychice opravdu hodně pomohou...

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Pavel - 19/01/2016 15:50

Domnívám se, že tvůj problém není ani tak v alkoholu, jako že nemáš radost ze života a v alkoholu ji hledáš (a nacházíš). Přestat pít nemá smysl pokud nevyplníš čas nějakou aktivitou. Protože když nebudeš pít tak budeš dělat co? Budeš čumět z okna a myslet na to, že nepiješ. Jenže smysl života není v tom nebýt alkoholikem, smysl života je v tom život prožívat a ne přežívat. Ten čas který jsi doposud trávil v baru musíš něčím nahradit, jinak se tam brzy vrátíš se slovy: "a však co jiného mám dělat". Asi bych začal prací, jak budeš mít lepší práci, majdeš si lepší byt. Jak budeš mít lepší byt tak si ho pěkně vymaluješ, pověsíš si tam záclony a umyješ si okna. Na každý den nějaký program. V pondělí si půjdeš zaběhat, v úterý přečteš knihu, ve středu do kina, ve čtvrtek zaplavat do bazénu atd.

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Petr - 19/01/2016 17:36

Myslím, že tohle byla moc dobrá poznámka. Podle všeho, co jsem četl, tak po vysazení alkoholu ta potvora mizerná chce zpátky a alkoholem narušené myšlení se ho domáhá všemi dostupnými prostředky, tedy i pocity prázdnoty, které je potřeba zaplnit. Četl jsem i variantu, že člověku může připadat život fádni také tím, že byl zvyklý na řešení různých průserů po alkoholových excesech a život je najednou nezvykle nudnější... No, s tím vším je třeba počítat. Jedinou útěchu vidím v tom, že toto konkrétně je podle neurologů dočasný stav, snad se nemylí...

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Pavel - 19/01/2016 18:22

Děkuji všem za vaše odpovědi.

Dost mi pomáhá když sem se mohl někomu takhle svěřit. Hrozně bych se za sebe styděl kdybych tohle měl někomu říct osobně.

Díky vám všem to vše můžu vydět z jinýho úhlu a správně s danou záležitostí (mnou) něco dělat.

Co se týká alkoholu tak od neděle jsem neměl ani jediný pivo.

Prostě jsem se tak rozhodl. Nechci dopadnout jako nějaká troska.

Člověk když vydí ty případy jak spoustu lidí dopadla.. Je to dost odrazující. S cigaretami je to horší. Ty si zatím upřít nedokážu. Vhledem k tomu, že jsem dost pil, tak i hodně kouřil. Krabička denně byla kolikrát minimum. Včera jsem jich vykouřil pouhé 4 :) !! Dnes už mi vůle trochu povolila a už jich mám za sebou 5 a minimálně dvě si ještě dám.

Hrůza.. Mám takovou chuť dát si alespoň pivo :). Celej den něco jim. Furt mám něco v puse. Furt piju džus, kafe, čaj. A neustále jim :). Ale já už se prostě nenapiju alkoholu. Slíbil jsem si to. Motivuju se tím, že to dělám pro sebe.

Velice souhlasím s tím, že musím vyplnit prázdný čas nějakou zábavnou aktivitou. Vymyslel jsem si skládání dřevěných lodiček :). Už si nějakou zprvu raději jednoduší vybírám na internetu a ve volném čase budu skládat.

Ještě jednou děkuji všem za poznámky.

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Petr - 19/01/2016 18:54

No to opravdu nemáš zač.

Rozhodně všichni přejeme úspěch!!!

Jen k těm cigaretám - no ano, to bylo opravdu asi moc ambiciozní, co naděláš. Ale opravdu bych ti doporučoval vyzkoušet třeba ten Nicorette Spray. Je to vlastně nicotin bez dehtu a abstinenčních příznaků to zbaví. Nenápadně odstraníš ty společenské zlozvyky jako zapálit si na konkrétních místech.

A myslím že pro tebe zajímavý by mohl být jiný fakt - přestaneš smrdět cigaretami, v kombinaci s nějakou příjemnou nenásilnou vůní - co by si mohl víc přát člověk, který začíná nový život?
Měl bych férově rovnou upozornit i na negativa - o moc levněji než cigára to nevyjde, chuť je hnusná a když to špatně spolkeš, chvilku škytáš.

Tak nějak koukám, že jsem udělal reklamu trochu jinému odvykání, ale snad mi to bude odpuštěno.
Rozhodně prohlašuji, že žádnou provizi od výrobce nedostávám. Bohužel :)

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Ja - 19/01/2016 19:44

Pavel napsal:

..."Motivuju se tím, že to dělám pro sebe."

...presne tak: "robíš to, len a len, pre seba!" :blush:

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Lemog - 19/01/2016 20:05

Ahoj všem: 128. den bez gamblu a cigaret

Zdravim, koukám je tady nove vlakno a dalsi odvážny, ktery stejne jako ja a nekteri dalsi se chce dat do boje se svou zavislosti. Nekteri mozna vedi, nekteri ne, tak jen pripomenu, ze moje zavislost je gamblerstvi, dal jsem se stejne jako zde prispivajici Petr po zkusenostech a uvaze, ze sluzby odbornych psychologu nejsou pro me to prave, dal jsem se tedy do boje sam, promluvil jsem si se svou zavislosti a dosli jsme k zaveru, ze to tady na teto planete spolu zvladneme a ze ja prebiram vudcovstvi a ze uz vse bude podle meho - a funguje to. Dodrzuji pravidla, mam pripraveny opatreni pro pripad bazeni, jsem pripraven bojovat.

S posledni navstevou herny v polovine zari lonskeho roku jsem se rozhodl, ze zaroven s ukoncenim prohravacske gamblerske kariery prestanu i kourit.

Pavle, zalezi jak se citis nato prestani kourit, me to vyslo, byl jsem tak nazhaveny na abstinenci a tak zdrave na sebe nazlobeny a odhodlany, ze jsem zvladl prestat kourit. Je to jednoduche - nezapalit si.....Ne, ne, tak jednoduse to nejde...ja prestal bez jakychkoliv zvykacek, naplasti apod., dobre jsem se na to hlavne psychicky pripravil, prvni den jsem se kroutil jak paragraf, druhy, treti byl taky krusny ale dalsi dny to bylo lepsi a lepsi a po tydnu jsem byl z nejhorsiho.

Nebudu tady ted rozepisovat jak presne jsem to udelal, jedno je jiste a pri kazdem zacatku jakekoliv abstinence bezpodminecne nutne - dodrzet a neuhnout z nastaveneho planu ani o milimetr. Pak to jde.

Pred nejakou dobou zde na forum psala Kateřina, nejak uz se neozyva , ta take zacala abstinovat na alkoholu a zaroven prestala kourit, tak Káfo - co je stebou? Jsi v pohode? Mela bys jiz abstinovat temer 3 mesice, tak dej o sobe vedet

Lemog

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Petr - 19/01/2016 20:56

Ahoj, díky za podporu a pozitivní motivaci.

Mohu poprosit o informaci o těch připravených opatřeních pro případ bažení? Není to sice úplně totéž a stejně tak se pro každého může hodit něco jiného, ale každá inspirace dobrá...

Díky

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Lemog - 19/01/2016 21:39

Ahoj,

pro me jako gamblera je hodne dulezite mit osetren pristup k penezum.

Tuto zalezitost jsem vyresil tak, ze kamaradka mi zridila ucet ke kteremu mam platebni kartu se kterou muzu platit vsude kde se kartou platit da a dnes je to ve vseh marketech, benzinkach a spouste jinych obchodech, kino, restaurace apod, na tento ucet muzu vkladat na prepazce v bance nebo do bankomatu penize, karta je vsak nastavena tak, ze nemuzu vybirat ani z bankomatu ani na prepazce ani nemam pristup k netovemu bankovnictvi. V tuto chvíli nosim bezne penize u sebe, prislo li by bazeni, prvni a bezpodminecna reakce je okamzite vsechny penize ktere budu mit u sebe odnes a vlozit do bankomatu, protoze tam jsou v bezpeci a bez penez do herny nepolezu.

V pripade, ze by bazeni bylo tak silne, ze by hrozilo nebezpeci recidivy a ze bych nemel moznost okamzite jednat a odnest penize do bankomatu, skacu obrazne receno do vltavy a chladim hlavu abych se vzpamatoval z toho soku , tzn., napr. pokud bude pobliz Vltava, klidne ta Vltava, budu-li pobliz nakupniho centra brutalne se oplachuji a zchlazuji na wc, doma okamzite skacu do studene sprchy..... Je mi jedno jestli nekde budu vypadat jako blazen, ja uz nikdy nebudu HRAT.....a tomu podridim vsechna dostupna opatreni

Dalsi krok po osprchovani je telefonat - mam 3 lidi, kterym v krizove situaci muzu zavolat, pohovorit a uz se mi jednou stalo, ze prislo takove bazeni, ze s telefonem v ruce me kamaradka a ani o tom nevedela dovedla k bankomatu, ja po dobu rozhovoru vlozil penize a bazeni ustoupilo

Dalsi krok vymysleni cinnosti pro straveni casu - napr. mam bajecneho psa, nalozim ho a sebe a jedeme na vylet - v te chvíli pocka i prace - ja musim prekonat tu dobu bazeni

Dalsi a nemene dulezite se mi jevi bezprostredne se sverit zde na foru a pozadat o psychickou pomoc, vsichni co zde chodime vime, ze slovní podpora nekoho, komu se dari abstinovat, dokaze maly zazrak

Tohle uz musi zatim, stacit - tim bazeni musi prejit, vetsinou okamzite po vkladu penez do bankomatu

V nejakem rozhovoru dr Nešpor radi NEUDELAT NIC - i to muze fungovat - neudelat nic a napr. zacit meditovat

Abstinuji 4 mesice, zadne silne bazeni zatim neprislo, jsem na to pripraveny, chystam se brzy podstoupit terapii formou holotropního dychani, chci docilit toho aby bazeni navzdy zustalo nekde vzadu v mozku v karantene, verim ze to jde, je to dlouhodobá zalezitost, mam zhruba casovy plan.

Ikdyz priznaky, bazeni, jsou u gamblerstvi a alkoholismu velmi, velmi podobne, opatreni budou jina, napr, sucha domacnost a co pro to udelat, jaka prijmu opatreni aby to takto fungovalo, naplanovat co s volnbym case, vyhybat se rizikovym lokalitam, ukoncit styk s lidmi, kteri nevi o co jde a muzou mit pitome kecyje toho hodne

Tak asi tak to je zhruba u me, nijak me to neomezuje, jsem v pohode a ziskavam zpet sam, pred sebou sebeduveru a muzu kouknout do zrcadla a klidne se nahlas pochvalim a pres den rozdavam usmevy a jsem den ze dne silnejsi a nerozhaze me bezny problem

Lemog

=====

Re: Nechuť do života (aneb lahev v ruce)

Vložil Petr - 19/01/2016 22:10

Teda, máš můj obdiv.

Je vidět, že to opravdu myslíš vážně.

Opatření samozřejmě jiná budou, i když zbytečné to nebylo.

Samozřejmě přístup k penězům u mě moc neřeší, alkohol ve své základní podobě je až nechutně levný :(Ale minimálně poznámka, že v té chvíli počká i práce, je zajímavá. Takle situace se mi zatím nestala a nenapadla mě, ale stát se může lecos. Nutí to k zamyšlení...

Suchá domácnost u nás není problém, tu máme s manželkou odjakživa, cožpak o to. Ona nepila nikdy a naopak jí to vyhovuje, to mám vyřešeno. No, budu přemýšlet, co bych si na sebe vymyslel. Pár kontaktů na zavolání už mám taky, zatím bohužel všichni daleko bez přímého zásahu. A taky jsem spíš spisovatelský typ, je to asi vidět. Fórum jsem objevil teprve čerstvě, tak jsem to ještě nezkusil. ale skoro si myslím, že by u mě mohlo fungovat. Takže až se tu jednou objeví několikastránkový román, všichni víte, odkud fouká vítr :)

Opravdu díky za inspiraci...

=====