Chci už konečně přestat - a děje se to.

Vložil Sochař - 27/02/2016 09:31

_____

Být třeba učitelem, dělníkem, prodavačem, tak jsem už asi na léčení, poznalo by se to. Ale ono pořád existuje takovéto to bodré - eh, kumštýři.
Na škole se pilo hodně, to víte, sochař je hloupej, ale má pětikilový koule. A kalí! Hahaha ...
Je čas s tím seknout.
Kolikrát jsem si to už ale říkal. Jeden čas na AA - to bylo skvělý. Místo hospody. No, říkal jsem si - tihle jsou na dně, to já ne, kdepak - vždyť vše vlastně vše - nějak - jde.
Ta práce - nárazová a svobodná - jde to.Žádný průšvih. A když se "kumštýř" zlije? Hahaha! Rodina - vlastně dobrý.
Ale stejně z toho na mě jde hrůza. Naprostá.
Prostě piju víc posledních cca 15 let. Pořád jsem si nalhával, chtěl věřit - dyť je to jen ten kvartál!
Ale potom, co jsem prodělal teď - pryč od rodiny na práci na měsíc a to jsem se zapřísahal, byl jsem si jist - že se nenapiju, zase se to stalo. Jsem na Slovensku, tak borovičku,kamaráde, to musíš! Já debil - panáka si můžu dát. A hned pivo - a byly z toho dvě láhve borovičky, pět piv a tři láhve vína, dvě malý vodky po kapsách, za oknem, po ruce - během 3, 4 dnů.A to dřív nebylo - strašný stavy strachu, hrůzy, samoty, stíha, hanba - a to teda rozhodně nejsem depresivní typ.
Pak jsem to uťal.
O co jde.
Pokud jsem si roky říkal, že když to dokážu utnout a pak měsíc, dva "bych radši dostal do držky, než se napil", nalhával jsem si, že je to ok - tak už vím, že není.
Především - říká mi to psychika. Totiž dřív tohle nebylo - po tom kvartálu - ty šílené stavy úzkosti, beznaděje, osamocení, pocit, že svět je temnej a zlej - teď to po pití nastává vždycky. JE to asi nějaká chemie, zákon, že ten alkohol vztahuje do prázdna, bolesti chaosu? CO S TÍM?
Svět není temnej a zlej - ty, když jsi opilý, jsi temný a zlý.
Bál jsem se toho pádu a od doktorky, ke které jsem chodil na poradu (ano, je to protialkoholka) mám antabus.
Dřív jsem ho nárazově si dal, párkrát za rok, abych si byl jist, že nebudu ožraly třeba na výstavě, atd., atp. Nikdy jsem ho nepřepíjel, nikdy.
Teď teda ho budu brát dvakrát týdně. A zas půjdu na AA.
Chci začít opravdu nepít.
JE 27. 2. a nepiju už dvanáctý den. V klidu. Ale ty kvartály to je zkurvená, nemožná lež - v mém případě.

A doma zas zajdu na AA.
A antabus teď každou neděli a každý čtvrtek.
Nechtěl jsem sem psát, protože jsem se bál, že mi někdo napíše, že tohle nezafunuje.
Zafunguje.
Nikdy jsem ten antabus nepřepíjel. Vždy jsem byl v bezpečí ty dva, tři dny, no a pak jsem si další nevzal a pak ... kvartál. Ale jsem alhoholik, bohužel.
Teď to chci změnit.
Chci prostě nepít alkohol. Budu nepít. Vědomě. Neuvažuju o celém životě, jde o to zítra. To je pravidlo AA, vyčtené i tady.
Budu sem chodit, protože mi Vaše příběhy pomohly. Víc lidí sem píše o nemožnosti kvartálu. Ono se to opakuje, co ... Nakoplo mě to. Zvládnu to.
A všem držím palce - S.
Sochař

==========

Re: Chci už konečně přestat - a děje se to.
Vložil Ja - 27/02/2016 10:15

Sochař napsal:
Být třeba... "A všem držím palce!" - S.
Sochař

Sochár,

..."tiež Ti držím palce! A vymodeluj si vlastnú triezvosť!"
...(vlastná chutí najlepšie.) :)
...bez recidív a lapsusov.("Elán si šetri! Zíde sa...") B)

==========

Re: Chci už konečně přestat - a děje se to.
Vložil Sochař - 27/02/2016 11:10

Děkuju!

Nepohrdám ničím, léčení, rady, jak jsem už psal - AA - ale pevně věřím, že to takhle s antabusem zvládnu.
Kdosi tu kdysi psal o "mentálním antabusu".
Tak to už si nevěřím.
To vždy časem - popraskalo.
Uvěříš v možnost kvartálu ... a za chvíli zas deprese, strach, hnus.

Vymodelovat si vlastní střízlivost. Být v tom sobec. To znamená mimo jiné kašlat na ty nabízeče.
Na ten tkzv. životmní styl. Bohéma.

Někomu stačí říct, Ne, děkuji ... někomu holt, Hele, vodpal ...

Nejkomičtější je, že mi dnes (v sobotu!) ten 13 tý den střízlivosti, o což tolik nejde - jde o to poznání, rozhodnutí, že antabus je třeba brát pravidelně, protože "kvartál" - to je lež.
Prostě dnes se ozval jeden pivovar s nabídkou na spolupráci - výtvarnou v reklamě.
Rockové koncerty a tak, podniky pro mládež!

A bonus prý - basa piva.
Musel jsem se fakt smát.
To je až ďábelský.
S díky jsem odmítl.

Neděle a čtvrtek, vždy antabus. A středa, to je takový - křížový den. Meditace.
A určitě budu koukat sem, co kdo píše, jak to jde ...

Vymodelovat, stvořit svoji vlastní střízlivost.

Díky, S.

==========

Re: Chci už konečně přestat - a děje se to.
Vložil Šantalka - 27/03/2016 11:31

Ahoj, jak to jde? Držíš se? Já začínám a mám strach, chtělo by to podporu...

==========

Re: Chci už konečně přestat - a děje se to.
Vložil Včelař - 27/03/2016 12:27

Čau Šantalko,

v jiném vlákně Sochař píše, že se mu zatím daří.

Tobě nechci radit, ale tak se rozepiš o svým problému. Nejen, že my budem vědět alespon přibližně jak na tom jsi, ale sama, když se z toho vypíšeš možná bude líp. Minimálně Tě to přinutí o svém problému přemýšlet.

Výkřiky, typu:Chlastám jako ďas, chci přestat, potřebuju pomoc, podpořte mě... atd... To jde těžko, když vlastně nikdo neví jak na tom jsi. Myslím, že je to tu dost anonymní na to, aby se tu člověk mohl vypsat z toho co ho trápí. Až na pár inženýrů se většinou snažíme nějak poradit. Jednak my Norci víme jak to s chlastem je a někteří mají i zkušenost jaké to je bez chlastu a mohou Ti v hodně věcech když ne pomoct, tak napovědět. Protože pomoct si musíš chtít ty sama.

Hodně štěstí.

==========

Re: Chci už konečně přestat - a děje se to.
Vložil Šantalka - 27/03/2016 19:57

Ahoj Vcelari,
Pisu si "abstinencni deniky" a vzdycky to podelam, takze uz se mi to ani nechce psat. No ale je mi uz dost, mam velkou dceru, pěknou praci a manžela.

==========

Re: Chci už konečně přestat - a děje se to.
Vložil Šantalka - 27/03/2016 20:04

Včelaři, ja: santalkamarka@seznam.cz

==========

Re: Chci už konečně přestat - a děje se to.

Vložil Šantalka - 28/03/2016 12:31

_____

Tak pomlazku jsem zvladla cista, uff. Ted si dam 20 a pak prochajda do prirody, je hezky.

==========