

Martin - představení

Vložil Martin - 18/07/2016 20:57

Dobrý den,zdravím všechny. Právě jsem se zaregistroval na tento web s úmyslem se vám představit. Je mi rovných třicet let a piji od nějakých šestnácti. Zvláštní je, že když jsem jako malé dítě po rodinných oslavách tajně dopíjel zbytky ve skleničkách, už tehdy jsem věděl, že k alkoholu nebudu mít negativní vztah, ale naopak (měl to někdo taky takhle?). Ve druhé třídě ZŠ jsem přelil do malé lahvičky skotskou rodičů a přinesl to do školy, to byl můj první průsvih s alkoholem. :-) Dneska se tomu směju. Nicméně někdy od těch šestnácti let jsem začal pít víceméně pravidelně a skutečně si s odstupem času uvědomuji, že jsem vždycky věděl, že budu alkoholik. Kdybych byl tehdy věděl, co vím dnes... Ale znáte to. Posledních asi tak osm let piji denně. Nejsem pivař, piju kořalku. Půl litru za večer není problém. Naštěstí alespoň nemám kocoviny toho druhu, že bych nemohl vstát z postele, není mi špatně od žaludku a podobně. Během té doby jsem byl policií dvakrát přichycen při jízdě pod vlivem, první případ byl přestupek, podruhé jsem už dostal podmínku od soudu - to už je pět let zpět a od té doby jsem řidičák zpátky raději nechtěl, takže chodím pěšky. Nemyslím si, že piju proto, abych zahnal nějaké žaly, nebo něco z dětství a podobně, to určitě ne. Nemohu to svést na takové důvody, to bych lhal. Mám dobrou práci a vcelku normální a spokojený život - až na to pití, samozřejmě. Pít začínám někdy kolem šesté večer, někdy o hodinu dvě dřív, ráno ani dopoledne nikdy, na to mám "blok" a ani nemám chuť. Už dlouho se ve mne rodilo rozhodnutí s tím přestat - dnes je to přesně týden, co jsem se nenapil. Měl jsem z toho velký strach. Zatím je všechno dobré, první dva dny jsem se šíleně v noci potil a samozřejmě mám celkem těžké usínání, jinak zatím v pořádku. Chuť napít se mám, ale ne nijak velkou a zatím to zvládám bezva. Ovšemže je to teprve týden a tak problémy očekávám. Nevím kdy přijdou, ale nepodceňuji to a snažím se na ně být připraven. To rozhodnutí ve mne zrálo opravdu dost dlouho, až jsem si stanovil den. Od toho dne uplynul týden. Důvod, proč jsem se tak rozhodl je strach o život. Myslím, že jsem celkem rozumný člověk a je mi naprosto jasné, že dávky, které jsem schopen vypít, nemůžu dlouhodobě přežít. Takže tolik mé stručné představení, rád vám budu psát, jak pokračuji. Prosím, držte mi palce, budu teď s dovolením s vámi sdílet toto fórum, číst vaše zkušenosti a psát vám své. Ještě jednou vás všechny zdravím. :)

=====

Re: Martin - představení

Vložil Šantalka - 18/07/2016 21:14

Ahoj Martine, vitez zde. Drzim Ti palce, vsem, i sobe. Pis, pis, budu cist a drzet se Te ;-) Zase no....

=====

Re: Martin - představení

Vložil JanaK - 18/07/2016 21:36

Mno Martine, pokud máš za sebou týden bez větších problémů, fyzicky jsi celkem venku. Teď jen nepropadnout dojmu, že to ovládáš :) Příkladů a cest je tu spousta.. špatných i dobrých, jen si vybrat tu svou. Mi to zde třeba nesmírně pomohlo, nepiju doteď a a už ani nepočítám, jak dlouho a nezkoumám důvody. Ale je to xtý pokus, zatím úspěšný.. však uvidíš. :)

=====

Re: Martin - představení

Vložil JanaK - 18/07/2016 21:47

Žiš, teď jsem tě Martine pročetla podrobně - fakt půllitru za večer? jsme jak přes kopírák, jen já jsem ženská a prostě po práci tu placku (2dl), pak už to nestačilo a došlo skoro i na ten půllitr - fakt od šesti večer třeba jen do desíti.. ale druhej den..musela jsem lejt už do rána .. takže cca sedmička vodky za den padla. A tak to šlo měsíce, léta.. jako dodnes nechápu, jak jsem z toho kvanta vylezla sama sic po čase s mírnýma relapsama (jednou), ale bez delírka a tehdy i bez prášků (někde tu můj příběh bude). Jen jsem si řekla, dost, takhle nee.. Uff.. MOC ti držím palce :)

=====

Re: Martin - představení

Vložil Ladislav - 18/07/2016 23:29

Martine zdravím a držím palce, je to boj ... vlastní zkušenost

=====

Re: Martin - představení

Vložil Ja - 19/07/2016 06:58

Ladislav napsal:

Martine zdravím a držím palce, je to boj ... vlastní zkušenost

...je TO, především, úklid ve vlastní mysli. B)

...pak následují:

emoce (afekty, vášne a nálady), city, vztahy.

(Tomu všemu dominuje vztah k životu vs. alkoholu.) :blush:

=====

Re: Martin - představení

Vložil Andrea Dulova - 19/07/2016 10:30

Ahoj Martin, drzim ti palce. Ked sa vies bloknut na vacsinu dna tak to snad s tebou nebude take hrozne a rychlo si osvojis novy ritual, bez alkoholu :)

=====

Re: Martin - představení

Vložil Stopka - 19/07/2016 17:55

Martině zdravím,
píšeš: ..." chuť napít se mám, ale zatím ne nijak velkou, zatím to zvládám bezva ..."
a jak a čím to zvládáš?
dále uvádíš:...už dlouho se ve mně rodilo rozhodnutí přestat..
...když to zvládáš? :)

=====

Re: Martin - představení

Vložil Martin - 19/07/2016 20:55

Ahoj všem :) Děkuju za uvítání. Pro Stopku: Nevím jak a čím to zvládám. Zrálo to ve mně dlouho proto, že jsem se toho hrozně bál a měl jsem tendence k takovému tomu zítra, další den zase: zítra a tak.

Dneska osmý den, tak tu krátkou chvíli bez pití shrnu. Zatím:

Spánek: něco naprosto úžasného. Sice mi dlouho trvá usnout a často se budím, ale spánek mám mnohem kvalitnější a navíc - mám zase sny! Už jsem si ani nepamatoval, jaké to je. Respektive asi jsem je měl, ale ten opilý mozek si je nevybavil. Sny jsou jak hezké, tak taky vůbec ne, ale jsou. Úžasná věc!

Během dne: z nějakého důvodu chodím neustále na malou. Co půlhodina, tak musím. Nepiju nijak víc vody, než dřív, je to něco kolem petky a něco za den, řekněme dva litry vody, ale na záchod musím každou chvíli. Zatím nepozoruju nijak zvlášť velké chutě na alkohol, ale jak jsem psal včera, nepodceňuju to a snažím se na to být připraven. Zároveň se ale snažím na to nijak zvlášť nemyslet, abych se "neutápěl jenom ve střízlivění", jestli rozumíte.

Dokonce se mi zdá, že se mi zlepšují mentální schopnosti, mám pocit mnohem bystřejšího mozku, ale to si třeba jenom namlouvám, nevím.

Co je horší, naprosto se u mě vytratila chuť na sex a jakoukoli intimitu, což doufám, že se nějak srovná, mám skvělou ženu, ta se snaží mě chápat, ale přeci jen - najednou jí neobejmu, sotva jí dám pusu a tak. To u nás nikdy takhle nebylo, zkrátka jsem v tomhle smyslu odtazítý, ale pokládám to za důsledek toho výkyvu, přeci jen tělo ani mozek nejsou na střízlivý stav zvyklé, takže snad se to dá dohromady samo.

Jo a taky mám pořád hlad. Nikdy jsem netušil, kolik jsem schopen toho sníst. :laugh: :laugh:

A ne, rozhodně nesmím propadnout dojmu, že to ovládám, jak tu psala JanaK, tu chybu udělat nechci, snažím se na to myslet.

Díky všem za uvítání, všem držím palce, včetně sebe! Mějte hezký večer! ;) :)

=====