

Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil marek - 19/02/2010 17:32

ahojte vsichni nepamatuji si nebo vlasne nevym presne kdo mi odpovedel na muj dotaz a prozbu z alkoholem spatne se orienruji na tomto webu ale chtel bych vsem podekovat dnes jsem byl u psychiatrycky a doporucuje mi ustavni lezbu a ja do toho jdu jen jsem mel nastoupit v pondely zatim jako brygadnik do prace kde jsem iz pracoval jako ridic autobusu a nevym co rici svemu byvalemu zamestnavateli nechci aby vedl ze kvuly leceni nenastoupim pochopte uz nikdy bych si ani nevrzl u nej a mel jsem se tam moc dobre co mu napsat jak se vymluvyt a az t bude za mnou vezme me do prace ale jak to ted resit.namam zdani jak odpovedet tem kdo se mi snazi pomoci na tomto bloku stim bych take potreboval pomoci moc diky

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 19/02/2010 18:14

Marku najedte si na vsechny příspěvky pod heslem lečebna štemberk jsou naše příspěvky pro vás.Zaměstnavateli oznamte,že jdete do nemocnice nemusíte říkat s čím.ZDRAVÍ JE PŘEDNĚJŠÍ!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivan - 19/02/2010 19:03

Ono je to i o tom,ze pokud by jsi dal pokracoval s pitim,tak by Te stejne driv,nebo pozdeji vyhodil.Ted res pití,neres brigadu.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 19/02/2010 21:15

Marku, prosím tě neřeš brigádu, co ti pomůže brigáda když budeš dál pít, tady ti všichni rádi poradí, nepátrej po tom kdo ti odpověděl. Nastup léčbu!!!!!! Neřeš brigádu. Pokud skončíš úspěšně léčení můžeš si nalést práci na plný úvazek!!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 20/02/2010 18:21

Marku, první důležitý krok máte za sebou, je důležitý vykročit i tou druhou nohou a nastoupit, kde Vám pomůžou, protože na jednoho to je moc. Ale to už jste prožil?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 20/02/2010 19:01

Doufám že se Marek ještě ozve,určitě je mu moc mizerně,Marku jsme s vámi držte se a hlavně vydržte.Včera jsem málem přišla pozdě na noční protože jsem měla potřebu Markovi odepsat proto tak strohá odpověď,ale kdybych nezareagovala na to zoufalství,ktelé z toho bylo cítit byla bych celou noc k ničemu.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Irena - 20/02/2010 19:56

Ahoj Marku.Všechno už tady bylo řečeno,určitě jdi do léčby.Na tom jen získáš,budeš na sebe nakonec pyšný.Napiš,kam bys měl nastoupit,třeba se ozve někdo,kdo to tam zná.Držím palce

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 23/02/2010 15:48

Zdravím Vás všechny, před chvílí jsem se zaregistroval, předtím jsem si přečetl mnohé příspěvky a ještě dříve vlastně téměř celý tento web a i další články týkající se alkoholismu, závislostí apod.

Potřeboval bych poradit, jak mám správně postupovat dál. Do svých 23 let, tedy do roku 2000 jsem byl v podstatě zdravý mladý kluk, studující na VŠ a pracující po brigádách. Je téměř neuvěřitelné, že do svých cca 20 nebo 21 let jsem odmítal !!! jakýkoliv alkohol, drogy apod. Nesnášel jsem ty "vojáky" základní služby zvracející večer ve vlaku, když jsem jel v neděli večer na koleje...

Po skončení školy jsem začal mít problémy kvůli práci, bydlení atd. a tehdy u mě propukla tzv. Panická úzkostná porucha. Začal jsem užívat antidepresiva a bohužel taky ten nešťastný Neurol. Postupně jsem se tak nějak na několik let stabilizoval. Bohužel už to budou cca 2 roky, kdy se vše zlomilo a já začal s pitím. Uvádět všechny výmluvy, omluvy, důvody asi nemá cenu.

Jenže já dnes lítám v děsném průšvihů. Z původních 2 dcl vína jsem se propracoval na nějaké cca 2 až 3 litry denně, v poslední době si míchám i vodku s ovocnými šťávami. "Pochopitelně", že jaksi nejsem schopen pracovat, jsem pouze zaregistrován na ÚP, bydlím opět u rodičů, před pár týdny se ode mě tak nějak tiše vytratila přítelkyně, když jsem vychlastal litr vodky a díky pádu, jsem si poranil hlavu. Naštěstí máme v rodině lékaře, takže jsem z toho vyváznu ještě docela dobře. Jenže hlavní problém je v tom, že všichni si myslí, že mám jen zhoršené psych. problémy a občas to s pitím trochu přeženu, bohužel si to myslí i můj psychiatr. Když jsem ho před časem upozornil na svoje problémy s pitím, tak mi řekl, ať prostě přestanu a nechodím tam, kde se alkohol nalévá. Nakonec mi přece jen dal kartičku s kontaktem na nejbližší AT poradnu. Sám mi nabídl, že by mi zprostředkoval léčbu v Hradci, jenže on si stále myslí, stejně jako celé okolí, že trpím jen nějakou menší úzkostí, anebo že jsem zkrátka takový "podivín". Psychiatr by mě určitě odeslal na Otevřené oddělení "C" vhodné především pro neurotické pacienty. Myslím, že by se tam hodně divili.

Ve skutečnosti trpím dost těžkou závislostí na alkoholu a benzodiazepinech (Neurol), kvůli alkoholu se u mě dostávají deprese, úzkosti jsou spíše menší, spíše je tam sociální fobie, jak jsou na tom moje vnitřnosti nechci ani pomyslet.

Dříve jsem měl tlak 120/70 resp. 130/80, před pár dny to bylo neuvěřitelných 160/105 atd.

Jenže jak teď z toho ven - v poslední době jsem to trochu zkontroloval, dokonce některé dny téměř nepiju, ale pak mám zase depku. Na koho se mám obrátit? V AT poradně nebudou určitě chtít řešit moje psych. problémy, stejně tak jako psychiatr nechce řešit moje problémy s alkoholem. Kromě toho mám děsný strach z hospitalizace, mám (všeobecně) z nemocničního prostředí strach. No a to je asi tak všechno.
:dry:

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil alkajda - 23/02/2010 17:52

no, to je taky dobrý, Radime, co? Jsem strašně ráda, že zatím létám "jen" v chlastu, protože v kombinaci s prášky, to musí být jízda to pak musíš zničit závislosti dvě.

Mě taky moc lidí nevěří, že lítám v chlastu. Vim to já sama. Ty to taky víš, takže máš problém.

Chodila jsem dlouhodobě na psychoterapii, protože se mi nepodařilo odbourat pravidelně se opakující věci, které se děly v mém životě a které se mi nelíbily. Chlast ale v mém životě figuruje dál. Je to asi na tu profesionální léčbu, u tebe i u mě. Je to blbý slyšet, ale je to tak. Jsem zvědavá, kdo z nás půjde dřív :)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 23/02/2010 20:15

Radime, je to přesně tak jak píše Alkajda. V At poradně se na váš problém nevykašlou, protože vaše psychické problémy jsou následky z alkoholu. Já na vašem místě /již po zkušenostech /bych netutlala že jsem ALKOHOLIK, naopak vykřičte to s tím že potřebujete POMOC!! Trvejte na tom u svého psychiatra, on neví jak se cítíte. Je to Váš život Vy s ním můžete nakládat vy ho žijete ne jiní. Strach mějte z následků, ne z nemocnice, tam jsou od toho aby vám pomohli a když budete chtít tak taky pomůžou. Je to jen na vás. že jste alkoholik a chcete s tím něco dělat, za to se nestydte, naopak!!!!

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 24/02/2010 11:39

Taky zdravím,

Tolik jste toho v životě dokázal a teď se to nějak pokazilo. Asi Vás ta hospitalizace nemine. Bát byste se měl asi zůstat takhle. Tam budete pod dohledem a bude-li to třeba, i farmakologicky spávně podpořen. Rozhodněte se a jděte do toho, nečekejte až Vás tam budou Vaši nejbližší posílat. Někdy se stává, že v rodině přiznání si problému trvá dýl než-li tomu, který touto nemocí onemocněl. Je to náš obranný mechanismus - popírání skutečnosti, ale je to jen první fáze, kterých je víc.

P.S. Na nervy jsme v dnešní době skoro všichni, někteří jedinci, ale potřebují nervovou soustavu čas od času správně chemicky vyvážit, ale na to jsou specialisté, teď i potom se potřebujete svěřit do „jejich rukou“, nebojte se toho.
Držím palce.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 24/02/2010 17:47

Víte Květuš on je specialista a specialista,víte jak to myslím.Někteří doktoři píšou neurol i když máte tik v oku a nerozlišují,hlavně se nesnaží ani upozornit pacienta že tento nebo jiný druh je návykový.Znám ne jeden případ nechtěné závislosti na lécích a jak má laik poznat hranici,když doktor píše a píše a pacient věří a věří.Je nasnadě najít si opravdu dobrého odborníka!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 24/02/2010 20:04

To ano s tím souhlasím, kéž by se to Radimovi podařilo a našel opravdu dobrého odborníka - specialistu.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 24/02/2010 21:56

Radíme,jsme s vámi držíme palce a vy do toho jděte naplno stojí to za to.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 25/02/2010 14:40

Děkuji Vám všem za podporu, v zásadě asi máte všichni pravdu. Teď jde o to, která AT ambulance by byla vhodnější - jestli ta bližší - pokud to tady na náchodsku trochu znáte - tak nejbližší je AT v Novém Městě nad Metují, jeden lékař z Hradce mi však doporučuje AT ambulanci v Hradci. Pokud vím, tak psychiatrie v Nováči nemá moc dobrou pověst, jak je to s AT poradnou nevím, ta se tam přestěhovala z Náchoda. HK je sice dále, ale jak jsem zjistil, tak odtamtud je podle mého názoru snazší cesta do LNN Nechanice (poblíž HK), je to léčebna závislostí a zároveň je to tzv. detašované pracoviště Fakultní nemocnice, tak snad to má nějakou úroveň. Příslušné kontakty mám. Nemáte nějaké podrobnější informace o tomto zařízení? Nebo bych musel nějaký čas pobýt na psychině v HK kvůli detoxu? Od alkoholu dokážu nějaký čas abstinovat (závislost cca 2 roky), ale od Neurolu vůbec ne (závislost cca 10 let, cca 2 mg denně, dávky nezvyšuji).

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 25/02/2010 15:08

A ještě jsem zapomněl na jednu věc, která s mými problémy souvisí spíše nepřímo. Včera večer se mi ozvala po delší odmlce moje přítelkyně, měli jsme poměrně dost dlouhý telefonát zejména kvůli mým problémům. Vše jsem jí podrobně vysvětlil, myslím, že to alespoň zčásti pochopila. Sama má také nějaké psych. problémy, bere antidepresiva, vlastně nás spolu dlouhou dobu udržovalo či stále ještě udržuje to, že jsme oba tak říkajíc "odpadlíci", jsme bezdětní atd. atd. Co se mě však vůbec nelíbilo, byla jedna z jejích včerejších posledních vět, kde mi znova opakovala něco jako "tak vidíš, že já za to nemůžu". Pochopitelně, že nemůže za to, že si chodím nakupovat alkohol, také mi nic nenalévá, stejně tak mi nepředepisuje Neurol, nicméně u zrodu té závislosti na alkoholu jsme měli nějaké problémy v intimní oblasti, které si však přítelkyně nechtěla připustit, a to ani dnes a docela mě to mrzí, protože jinak jsme byli spolu celkem spokojeni, jenže skomírající sexuální život v podstatě dříve či později pohřbí celý vztah. Počátky těchto problémů se datují již někam do roku 2006, byli jsme tehdy u poradce, bohužel přítelkyně se tam z nepochopitelných důvodů myslím rozbřečela a k nastínění řešení (jakéhokoliv) nedošlo. Byla to hlavně velká chyba z mé strany, že jsme se v zásadě na ničem nedohodli a že jsem netrval na nějakém přijatelném řešení, v krajním případě třeba i na rozchodu. Včera mi také slíbila, že když se budu léčit, tak poté se ke mě klidně vrátí. To zní sice moc hezky, jenže zatímco já svůj problém se závislostmi si prostě musím řešit sám (resp. s pomocí lékařů), tak problémy ve vztahu musí řešit oba dva, neboť se to týká obou lidí. Zkrátka zatímco já si svoje problémy připouštím, pomalu se je snažím řešit, tak partnerka si nějaké problémy ve vztahu nikdy nechtěla ani připustit a obávám se, že jiné to už nebude. To mi zkrátka snižuje motivaci k léčbě, k hledání zaměstnání atd. a v tomhle mém stavu si určitě v současné době nechci hledat nikoho jiného...

Prostě jasná podpora a motivace tam chybí, to bohužel pociťuji vlastně z celého svého okolí.

Tedy já se snad dám asi na psaní románů. :unsure:

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 25/02/2010 16:57

Dobrý den Radime, jsem ráda že jste napsal a napsal jste to hezky, nicméně motivací jste vy sám, vaše zdraví atd....Můj názor je, že by jste měl v první řadě řešit váš největší problém to jest závislost a od toho se to pak celý vyvíjí, pokud budete aspon z části z toho venku i ostatní problémy se vám budou řešit o hodně líp s čistou hlavou, ted jste vy na prvním místě nic jiného. Zkuste Hradec, Hanka tam navštěvuje AT poradnu myslím. V Nechanicích byl můj kamarád je to 10let dodnes abstinuje, chválil to tam, ale abstinování není jen o léčebně je to hodně na vás tam vám motivují a navedou správným směrem. tak směle do toho.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 25/02/2010 19:41

Ještě jednou zdravím Radime,

je bezvadný, že se stále držíte myšlenky vyhledat pomoc. Kujte tedy železo dokud je žhavé ? - teplé. Možná jste si zadal ve vyhledávači LNN Nechanice, pro případ, že ne, tak Vám posílám ordinační hodiny do ambulance AT HK. Je možnost se objednat u lékaře, psycholožky a psychologa, můj syn docházel k psychologovi Martínkovi a byl spokojený. Do začátku bych se ale raději objednala u doktora Čížka.

Ambulance pro alkoholismus a jiné toxikomanie

Nachází se v budově psychiatrické kliniky, v areálu Fakultní nemocni

Ordinační doba:

MUDr. Jiří Čížek Úterý

7:30 12:30

Čtvrtek

7:30 (7:30 - 10:00 substituční léčba) 16:00

Psycholog

Mgr. Andrea Tibenská Středa

7:30 (1.a 3. týden v měsíci)

Mgr. Cyril Martinek Středa

7:30 (2. a 4. týden v měsíci)

Tel.: 49 583 3232, 49 583 2221 - sestra, 49 583 2410 - lékař.

Jak píše Ivlika, teď je přednější řešit problém s alkoholem a léky a vše ostatní také důležité se Vám bude lépe posuzovat a rozhodovat s duševní svěžestí, která Vás po úspěšné léčbě a abstinenci „nemine“.

Dejte o sobě vědět, jak jste vše zvládnul. Vaši se časem taky probudí a podpoří Vás.

K

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Petr - 26/02/2010 12:57

dobry den, jmenuji se petr, je mi 24 let, a již od maturity o sobě vím že mám velký problém se závislostmi. abych nastínil svou nevalnou situaci, od druhaku na gymplu opravdu intenzivně kouřím marihuanu přes bong vyjma třech období abstinování zhruba po měsíci, a nepravdivých přestavek způsobených např. brigadou, cestou do zahraničí, či tak silnou opilostí že už se mi ani hultit nechtelo. Co se týče pití, začalo to klasickými pitkami v hospodách a na všeruzných oslavách v dobách este nezletilých, v kombinaci s marihuanou už to tehda byla práce na plný úvazek. když se zpětně ohlídnou vidím zlom ve dne, kdy jsem zaspal exkurzi ve škole - na plánu bylo pití před, během, i po exkurzi, což

sem se nemohl zúčastnit, a proto sem se rozhodl své spoluzáky dohnat na dalku, z domova, a otevřel si své první víno doma sám z nikdy nevyčerpatelných zásob sklepa svých rodičů, čisté z důvodu přivodit si opilost. Pak následovalo období kdy mě příprava na maturitu, věci spojené s konzumací marihuany a víkendové party zaměstnávali natolik, že na každodenní pití tehdy ještě nebyl čas. Stupnovala se však má touha na každý podobný vecírek se muset nalézt předpřipravít doma ze sklepa - dokonce sem si namlouval že to dělám abych ušetřil. Rodiče, moji tehdejší živitelé, ač registrovali mízející vína, my s trochou nadsázky vycítali tak maximálně to, že mám brat ty levný a ne ty archivní, a že když moje matka může pít každý den litr "obyčejného vína" nás milánek nebude brat archivní. Ono však měně chybí archivní z velkého stojanu než obyčejně z týdenního kartonu, kde je jich jen šest - a s tím souvisela potřeba mě pít zacetit tajit a defakto delat mě první krádeže. V pozdějších dobách sem se hodně styděl když paní na uklid odnášela z různých svých schovků v pokoji desítky vypitých lahví, semtam mi do pokoje nabehla i matka vyházela flásky, zanosradamovala do zloděju, lenochu a lidí který brzo vyhodej ze školy. A právě s nástupem na vysokou školu začali nabírat věci ještě strmejší ráz, Vysoká škola jako institut kde člověk musí být zodpovědný sám za sebe, a žádný učitel nikoho do něčeho nenutí, mi úplně jako chronickému kurakovi marihuany a vymetací nesmyslných kaleb přilís nesedla. Povedlo se mi dostat na architekturu, od malá maluju, zajímám se o dějiny umění, navštěvoval sem různé kurzy a přes to že se čím dál tím víc konzumace cehokoliv stávala mojí prioritou, architektura byla dlouhodobě můj cíl, kterého se mi podařilo i na první pokus dosáhnout. Po dlouhých 4 měsíčních pomaturitních (jen chlast a huleni)prázdňinách sem tedy nastoupil na FACVUT, kde sem se vinnou odkladání, výmlouvání sotva přehoupl do třetího semestru, který byl můj poslední na této škole. Můj běžný den byl takový když už bylo nutné jít do školy šel sem tam, dávno v mě hlavě byl jako hlavní vrchol dne, sejit se s přáteli z gymplu u kamaráda a do nemoty se tam zhulit, jezdil sem tehda dost autem takže sem to v tu dobu neprokladal moc pitím, a hlavně mi bohatě stáčili víkendové akce, které sem zahajoval fláskou doma, spoustou bongu (vodní dýmka na marihuanu) u kamaráda a následným pobytem v hospodě či klubu, kde že mě logicky už mnoho kloudného nevypadlo, nebyl sem nikdy agresivní, nedělal bordel, spíš ten co musel jít první domu pře už byl moc. Takto se opravdu studovat nedalo, navíc sem postupně ztrácel zájem o školu, o malování, o umění, nových přátel sem si tam moc nenášel, oni jeli po škole resit ukoly na koleje, já jako prázák jel za kámošem z gymplu se zhulit, a pokud sem doma neušnul v sedm naprostým vyhulením či večer nebyla žádná kalba, otevřel sem si k pocítacovým hram flásku vína a poslední semestr, ten třetí sem už úplně vypustil a došlo k tomu že mě vyhodili. Matka to neunesla, začla ještě víc pít, a já najednou neměl vůbec co na práci, zaměstnání sem si hledal (nehledal) tak 4 měsíce, proč taky stáčil sejit dvě patra dolu a měl sem neomezeně alkoholu, když sem potřeboval na huleni peníze, jednoduše sem je rodičům ukradl. Pote sem si po neunosných hadkách s matkou (nikdy ne o pítí, alkoholik těžko může kazat alkoholikovi - navíc matka pítí jakýkoliv podíl na mém stavu nepřikládala, pře ona je dle jejich slov fungující alkoholik - má lukrativní práci, nejízdí vozrala) sem si s pomocí otce našel práci ve stavební firmě, pře sem nechtěl odejít z oboru a něco se o stávarině dozvědět z vnitřku, napad to byl dobrý, utáhali mě tam každý den tak, že sem pít fakt neměl pomyslení a stáčil se mě zhulit se po práci a jet domů, kde sem tak akorát spal, víkendové návyky mě samozřejmě neopustili, jen se začali filtrovat my přátele na ty co mají podobné zájmy a jediný cíl se o víkendů dvakrát co nejvíc někde vyndat, mí zbylí skuteční přátele dál pokračovali ve studiích, a stejně jako sem se začal stydět za své doamci pítí a začal ho tajit, začal sem se i vyhybat svým přátelům, pře sem jim nedokázal říct že nestuduji, všem sem jim na gymplu slíbil jednou postavit dům a s řadou z nich sem se přestal vidat a nahradil je přáteli z vybraných hospod či huličí z okolí mého bývalého bydliště. To už se ovšem blížila doba přijímacího řízení na architekturu, a já jí skutečně chtěl vystudovat, odjakživa to byl můj sen, po domluvě s rodiči, ziskáním čestně jejich důvěry zpět a jejich finanční podpory sem se vydal studovat znovu architekturu do Brna, říkal sem si že mě změna prostředí pomůže, nechtěl sem být doma s konfliktní matkou. No Brno bude navždy jedno z nejčernějších období mého života. Pře všechno co sem očekával sem tam našel, skvělé lidi, kterým sem se mohl sverit, co mě podporovali při studiu, škola mě nadchla daleko více než ta pražská, a všeobecně moravská národa a prostředí mi přišlo daleko přátelštější než to pražské, dokonce sem si získal čestně zpět důvěru rodičů a opravil nase vztahy, dostal sem však takovou svobodu kterou sem neunesl, začalo to tím že sem si nezodpovědně nezaričil kolej a musel si najít byt, tím sem se izoloval od denního života na kolejích stejně jako v Praze, nevím jak

v te době byla moje závislost vážná nicméně, prakticky od prvního dne sem tam začal nezřízeně pít, nejprve s novými přáteli, ovšem po prvních dvou měsících kdy už bylo nutné dohnat ve škole zanedbané povinnosti, sem se začal vyhýbat i škole, hlodalo mě svědomí že tu školu zas poseru tak sem tento pocit zkoušel přepíjet až do doby když už bylo pozdě, rodičům sem neměl odváhu to říct, proto sem tam vydržel zas celý zbytek semestru. ty měsíce sem opravdu rád že sem přežil, přijel sem v podněli do Brna a v podstatě se probral až v pátek kdy sem jel do Prahy, peníze sem měl od rodičů, obchod se stacným vínem sotva dvacet metrů, do školy sem vůbec nechodil, poradně sem nejedl, jen pil, prostě když mi došel litr a půl vína koupil sem si další, dokud sem neušel, obchod byl nonstop, nevnímám sem den a noc, hrál stupidní strílečku na počítači a tak dokola, dozvěděl sem se že me oficiálně vyhodí až v srpnu minulého roku, ale nastěsti sem se odhodlal požádat o pomoc otce a ten me odtamtud po třech měsících drsného pití odvezl. To už sme tedy někdy v březnu 09, stal sem ze me lhar a podvodník, zlodějem už sem byl, pže sem jako důvod nezdaru v Brně samozřejmě uvedl moji nezodpovědnost, nechali si ujetí vlaku, atak sem jim i sám sobě nalhal že sem se vlastně snažil a holt se to nepovedlo, pochopitelně me odmítli dal žít, sklep s chlastem zamkli, na peníze si porídili trezor. Do sklepa sem se dostal, peníze si opatřil, a kromě brigád u kamaráda zahradníka dal nepracoval, a dal si užíval pohodlí domova rodičů s veskerým zázemím, jen to chtělo občas překousnout hadky s matkou, o mém lahni, kradení, neúspěšných studiích a vůbec o všem co sem kdy v životě poslal, a že se i na to blby pítí jen vymlouvám. No tak došlo na stěhování ke kamarádovi, kde sem pít zprvu neprestal, začala tam se mnou bydlet i má přítelkyně, má dlouhodobá spoluzáčka s kterou sem se dal před rokem oficiálně dohromady ač se máme rádi už hrozně dlouho. A od 1.července asi do 2.srpna sem se nedotknul alkoholu, samozřejmě sem do toho ale hulil první ligu celou tu dobu, takže to vůbec neberu jako úspěch, ovšem jak se říka staci si jen přičichnout a člověk je v tom zpatky, přítelkyni sem tvrdil že dal nepiju, rodičům taky. mezitím na přasku architektury otevřeli nový obor průmyslový design na který se mi opět bez věstiho usilí podarilo dostat, všem i sám sobě sem nasliboval že tentokrát to už dostuduju a budu brat vážně, získal sem si opět důvěru rodičů, poskytli nam byt po moji babičce zadarmo dokud budu studovat, vyklopil sem jim finálně jak vše cejtím, jak vnímám své tráble s pitím, jak sem je okradal a zneužíval, a že už od nich nikdy nic nebudu chtít a toho bytu že si s přítelkyní vezme, a že kdyby cokoliv se školou že jim budem platit regulerní nájem. No a školu sem opětovně naprosto nezvládl, oslavil sem, nyní už krabici toho nejlevnějšího vína, každej můj úspěch i neúspěch ve škole, každej pocit svědomí že už bych měl začít něco dělat sem urychleně splachnul nebo si vykouřil z hlavy, a i o třetí architekturu přišel, jste me oficiálně nevyhodili ale už tam dnes nechodím, tak jen čekám na dopis ze školy, a tím sem si definitivně vycerpal možnost někdy pražskou architekturu dostudovat, jelikož tam člověk může studovat jen 2X. Prestal sem pít, teď sem zas začal, bohužel cejtím že to vše dělám jen pro přítelkyni, pže za jejími zády piju a hulím dál, hulení mi šhčvaluje repsktivě říka že je to aspon lepší než alkac, matku sem od toho dne kdy sem jí oznámil že me po třetí vyhoděj neviděl, nechce me vidět, ani ja jí, navíc říkala že jestli tuhle poslední školu nedostuduju jeden z nás to neprezije, a ona si aspon že věcma stojí. tata ten jen chce abych se postavil na nohy, řekl sem mu že verím že me z toho dostane práce... ale dny plynou, jen občas brigadnicím, a jako sem dřív využíval rodiče, teď žiju na úkor své přítelkyně. došlo to tak daleko že me ani nepustí nakoupit, peníze z brigád dou na její účet. Nevím moc jak dál, jestli me práce spasi či ne, jednou sem byl u odbornice u apolínare, doporučila mi úplně abstinovat, vyplnit tricetidenní test abstinence, už sem se jí neozval. Vždy když zkusím nepít, či nehulit (oboji na raz malokdy) vystrizlivnění mi akorat připomene kolik sankcí už sem dokázal zahodit. Nevím vůbec co s casem, který když zkousím nepít mám, navíc se cejtím jak debil vedle přítelkyně která me téměř kompletne živi a do toho studuje, snažím se od ní nic nechtít, ale když už něco chci tak sou to stejné jen prachy na chlast či hulení semtam už skryty za něco jiného, či vyměněny za slib že je to naposled. permanentně končím, každy bong, každa sklenka je ta poslední, do hospod nechodím už na to nemám finančne, paradoxně se mi to hnusi vidět lidi ozrály, ale v klidu piju doma dál, už fakt asi čekám jen na to až me opustí i přítelkyně, myslím si že ve me vidí co sem byl, ale ja se bojím že už takovej dlouho nejsem, už tak dlouho sem neměl chuť si něco namalovat, už tak dlouho sem se neradoval z bezných věcí a knížku si otevru tak leda když nemám benzin a musím jet se zhlutit autobusem. neustále lžu sám sobě, nevidím do budoucna, stydím se za sebe. a přitom když se mi loni podarilo na měsíc přestat pít zžil sem krásný období, teď sem nepil asi tři neděle, bral sem i prasky na játra rádsi-pže me boleli záda,

a popadla me zas takova uzkost a deprese ze sem zase zacal. bohuzel ani na chvili sem neuvazoval ze musim prestat i hulit. u me to vypada asi takhle uspech jupii. napiju se, neuspech buu napiju se, uspech-nenapiju se, slava no to je prece duvod se mega zhulit atd, ve vetsine pripadu se ale nejdriv opiju pak se jedu zhulit no a pak tak leda usnu. Takze ted sem zas ve fazi kdy pracuju, nepracuju, mam spoustu casu uzirat se uzkostma, myslim jen na chlast a huleni a ted se zas podavaj prihlasky na VS, kam se zas bohuzel asi dostanu a nasledne se necham vyhodit. chtel bych z toho kruhu vystoupit, jednou si rikam ze praci, podruhe skolou, potreti pritelkyni, a nejhorsi je ze nikdo jinej nez ja a moje hlava to za me nevyresi. Tim je to tak tezke a zaroven lehke, pze na to kdyby se me nekdo zeptal proc sem v lete mesic nepil a bylo mi fajn, neznam odpoved a ted nevim proc to znova nedokazu repsektive proc se cejtím tak zle kdyz nepiju nebo nehulim. Asi proto ze troska se nevidi troskou kdyz je moc.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 26/02/2010 14:32

Uf to je nářez Petře to vám teda řeknu.Začínáte mít pořádný abstáky,když nepijete a nehulíte a s tím vám pomůže jenom odborník,ale to vy jistě víte a jak jste sám napsal je to jen na vás jak chcete žít dál.Každý je strůjce svýho života a každěj si píše scénář sám.Tady není co dodat,protože vy víte moc dobře co máte dělat.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 26/02/2010 15:10

Dobrý den Petře,

viděla bych pro Vás jako nejlepší řešení (čerpám z osobní zkušenosti): Píšete, že Vám ještě nepřišla oficiální výpověď ze školy, proto se odhodlejte a zajděte za vedením, podejte pravdivé informace o svém zdravotním stavu a následném nastoupení do léčby a požádejte o odklad.

Můj syn to udělal a vyplatilo se mu to. Školu dodělal. Po léčbě měl dlouho v hlavě nastavené, že se marihuany nikdy nevzdá, ale dal si potřebně dlouhý cíl - nehulit, protože mu to překáželo k dosažení věcí, které chtěl.

Moc bych Vám Petře přála, aby Vám to vyšlo.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 26/02/2010 23:31

Petře, dejte na rady, už jenom to, že jste se tady "vypovídal" je důkaz, že s tím chcete něco dělat. Držím pěsti.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 27/02/2010 12:06

S HK jsem se již kontaktoval, opravdu mi tam potvrdili, že nejdůležitější je v prvé řadě řešit problémy se závislostí, konkrétní termín jsme si ještě nedohodli, předpokládám příští týden. Doma jsem jasně upozornil rodiče, že se svými problémy musím něco udělat a také, že již na tom pracuju. Co se týče mé motivace, tam to stále kulhá.

Asi jsem zapomněl napsat, že před pár lety jsem již na jednom psych. stacionáři (8 týdnů, denní dojíždění do Nového Města) byl kvůli těžším úzkostem (to jsem ještě závislý nebyl nebo max. mírně na tom Neurolu). Musím říci, že samotný stacionář mi pomohl, částečně se mi ulevilo, to je fakt, jenže za pár týdnů resp. měsíců jsem byl opět tam, kde jsem byl nebo téměř tam. A teprve pak jsem se z toho dlouho složitě vyhrabával.

Hodně mi pomohla právě moje současná přítelkyně, ten čas rychle letí, je to již nějakých cca 6 či 7 let, kdy mi svým přístupem pomohla dostat se lidově řečeno ze žumpy na světlo, oba dva jsme jedináčci, oba dva máme dosti problémů, oba pocházíme z dosti konzervativních rodin, ani jeden z nás nemá a nikdy neměl žádné opravdové přátele, každý z nás vždy žil buď u rodičů nebo zcela samostatně (ubytovna, koleje). Bohužel mám ale vážnou obavu, že dnes je to právě ona, kdo mi "pomáhá", jenže na opačnou stranu. :(

Já vím, že u jedináčků je to složitě, právě hlavně v komunikaci. To, že máme nějaké problémy v intimním vztahu je jedna věc, ale to jsem v předchozím příspěvku uvedl spíše jako příklad. Uvedu jiný: Přítelkyně: "Jdu vypnout tv, protože tam nic nedávají". Už se mě ale nezeptá, jestli se třeba nechci podívat do tv programu, jestli tam něco nedávají, co by se třeba líbilo mě. Naštěstí u tv to není takový problém, máme rádi podobný žánr, mě žádné fotbal, hokej, stupidní seriály apod. nic moc neříkají, v nejhorším případě si zapnu starou telku vedle. Co se týče vztahu, tam jsem již značně skeptický a nedovedu si představit, že to bude lepší. Na to ani deset psychologů nestačí. Zatím jsme se dohodli na tom, že v tuto chvíli náš vztah nijak řešit nebudeme. Podle mě by to v tuto chvíli vedlo jen k dalším hádkám a následnému mému opilství.

Umíte si představit tu krásu a nádheru, kdybych se měl po léčbě možnost vrátit se do perfektního vztahu, případně i práce ? To by byla panečku motivace !!

Zatím mě motivujete a podporujete "pouze" zde na tomto fóru, takže i za to díky. :)

No nic, omlouvám se, chtěl jsem se jen vypovídat.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 27/02/2010 13:58

Radime mám velkou radost,že to myslíte vážně a opravdu něco podnikáte a to je velký krok.Proč vám to nefunguje ve vztahu,budete mít možnost přemýšlet v léčbě a vím že na to přijdete.Já jsem se tam našla ,cesta byla dlouhá a bolavá,ale výsledek stojí za to a to ještě zdaleka nejsem u cíle a ted se dosahují mnohem snáz a taky vím že záleží jenom na mně.to co jsem zjistila že mně brzdí nebo nějak omezuje jsem bud vyřadila nebo ignoruju.Mám pocit že u vás je zakopaný pes ještě někde v dětství a tam by jste měl začít,ale na to je opravdu čas v léčbě.Jistě na to přijdete a budete s tím pracovat.Bud vám motivací to co jste uvedl na konci ,vrátit se po léčbě mít perfektní vztah a dobrou práci.DEJTE SI TO JAKO CIL. Pokud za svým snem a cílem TVRDE pujdete věřte že se podaří ho uskutečnit,vím o čem píšu,nic není nemožné.Moc vám to přeju všichni zde.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 27/02/2010 15:36

Já vám opravdu všem děkuji za tu podporu, konečně rozumné diskuzní fórum. :)

Přesto si dovolím nesouhlasit s předchozím příspěvkem v tom bodě, kde se píše, že "proč vám to nefunguje ve vztahu, budete moct přemýšlet v léčbě a vím, že na to přijdete". Já se totiž obávám, že to vím, a to dost přesně. Abych to upřesnil. Jsou to již cca 3 roky, kdy se má přítelkyně také kvůli psych. problémům léčila v HK na Otevřeném oddělení "C". Tehdy jsem tam byl pozván na společnou konzultaci panem doktorem MUDr. Petrem Mílkem (dnes tam prý pracuje v psychoterapeutickém stacionáři). Tehdy jsme se sešli v jeho ordinaci a pan doktor se mě tehdy zeptal, proč si myslím, že je moje přítelkyně nemocná, proč jí je špatně, proč. má psych. problémy. Bez zbytečného váhání jsme se shodli na 2 bodech - řekl jsem, že si myslím, že moje přítelkyně má problémy se zaměstnáním, jelikož daný podnik se blížil ke krachu a dále, že máme problémy ve vztahu. Totéž potvrdila přítelkyně a lékař byl stejného názoru. Poté si zvlášť ještě vyslechl mě a zvlášť přítelkyni a nakonec nám řekl svůj názor - prý by bylo za daných okolností vhodnější, kdybychom se rozešli. Tehdy jsme si to nějak neuvědomovali, že to Dr. Mílek myslí vážně. Poté se přítelkyně vrátila zpět na oddělení a já odjel busem domů. Po čase si našla nové zaměstnání, ve vztahu jsme pokračovali spolu dále, léčba v HK jí evidentně pomohla, zatímco já jsem se propracoval k pití. Tehdy jsem udělal jednu velkou životní chybu !! - již tehdy jsem měl důrazně trvat na tom, abychom společně chodili na nějaké konzultace a směřovali k nějakému rozumnému řešení.

Pokud teď půjdu na léčení, tak mám jakýsi podvědomý strach, že to jen urychlí náš rozchod. Ani jeden z nás před naším vztahem nikoho neměl a pokud se rozejdeme, tak asi zůstaneme také dost dlouho sami, oba se toho bojíme jako čert kříže. Koneckonců už teď jsme se několik týdnů neviděli. Obávám se tedy, že dát si jako cíl léčby "mít perfektní vztah" může v překladu znamenat rozejít se se současnou přítelkyní a najít si někoho jiného. Nedávno mi to naznačila i moje sestřenka. Sama má také ve vztahu nějaké problémy, nicméně sama mi řekla, že svého manžela miluje, stojí při něm, prý také několikrát uvažovala o rozchodu, někdy jí to i napadne, ale nikdy to neudělala. U mé partnerky je to jiné - když nastanou problémy, tak uteče za svojí maminkou a je "problém vyřešen".

Nerad bych se nějak vytahoval, v tuhle chvíli je jasné jen to, že v první řadě je nutné řešit moje závislosti, to mi potvrdil i Dr. Mílek tento týden, jelikož jsem ho také kontaktoval, ale řešit problémy ve vztahu podle mě musí oba dva. Jediné, co mi může další stacionář v tomto směru dát, je zkusit se podívat na problém z jiného pohledu, zkrátka odpovědět si na otázku, jestli vůbec má partnerka o náš vztah ještě zájem ?! A mám o ten vztah ještě vůbec zájem já ?!

Ještě jedno trochu hloupé, ale pravdivé přirovnání: vloni jsem jezdil dost na kole (autem nejezdím) a zadní kolo se pořád nějak třásl. Šel jsem do servisu, tam mi vyměnili ložisko. Já se jen zeptal, jestli to nestačilo jen promazat. A ten opravář mi řekl s úsměvem: "Řekněme si to na rovinu - to ložisko už bylo dávno "po smrti" ". Proč to říkám ? Je to přesné srovnání - neudržuju náhodou ve vegetativním stavu vztah, který ve skutečnosti už je také dávno "po smrti" ??

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 27/02/2010 16:09

Tím že si přijdete na to proč vám nefunguje vztah jsem myslela že přijdete na to jak to dál řešit,co bude pro vás nejlepší.Tím že vám partnerka uteče za svojí maminkou je problém vyřešen pro ni nikoliv pro

vás,vy se tím trápíte a to je váš spouštěč pití.Je možné i to,že po léčbě s čistou hlavou a jasnější představou o životě najdete řešení jak to udělat a co udělat abyste si rozuměli po všech stránkách,protože budete silnější v kramflecích a budete racionálněji uvažovat.V léčbě nám radili nevracet se k zaběhnutým zvyklostem.Tvrdili mi že můj manžel je můj spouštěč.Já jsem to nikdy neřekla ale oni to chtěli slyšet.Vrátila jsem se částečně k zaběhnutým zvyklostem,ale tím jak jsem na sobě pracovala,měnila jsem se a tím pádem se měnilo i moje okolí vůči mě.Proto se držím hesla"chceš-li na někom něco změnit,začni u sebe".

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 27/02/2010 20:43

Taky Vám moc přeju Radime, abyste to rozhodnutí příští týden dotáhl. Váš výrok, který jste napsal v prvním příspěvku by mohl být tou potřebnou momentální motivací pro tyto nelehké chvíle :,, Jenže já dnes lítám v děsném průšvihů."

Váš vztah s přítelkyní a postoje v něm vás obou máte v sobě dost rozpracovaný. Je to asi dobře: když je něco nedobrý, je potřeba s tím něco dělat. Jenže na jednoho toho je pro tuto chvíli trochu moc. O vašem problému s pitím a léky a následném řešení jste s přítelkyní, píšete hovořil, ale o vašem vztahu k ní ne. Nejste k tomuto problému asi stejně nastavení, pokuste si třeba promluvit i o tom jaký postoj každý z vás v této chvíli ve vašem vztahu máte a co byste si v něm přáli do budoucna mít s tím, že věc necháváte otevřenou do dalších chvil.

Vaši rodiče se zřejmě budou dříve nebo později otevírat k Vašemu problému a řešení s nim. Kdyžby se pro Vás stávali jakoukoli zátěží pro dosažení Vašich momentálních cílů pro úzrdavu (to se u druhé strany běžně stává), tak jim můžete říct:,, že co by za to jiní rodiče dali, kdyby se jejich byt' dospělá ratolest sama poprala se závislostí udělala to co udělat má."

Pomoc pro ně jim můžete doporučit na www.laxus.cz, kde najdou pomoc pro rodiče a osoby blízké. Mají si tam možnost domluvit jak individuální schůzku, tak i navštívit anonymní rodičovskou skupinku, které začaly už od ledna probíhat a jsou jednou za 14 dní v podvečerních hodinách v prostorách Ambulantního centra v HK, Okružní 699. Služba je bezplatná a kontakt do skupinky je na Mgr Oldřicha Ďurecha, tel: 495515907. Tato skupina mimo jiné nabízí podporu při vyrovnávání se s faktem závislosti v rodině. Docházela jsem tam po delší potřebnou dobu a moc mě to pomohlo a tím jsem mohla pomoci i mému synovi.

Individuální schůzky se domlouvají na jiné adrese, jsou na těch stránkách.

Moc zdravím a dejte o sobě vědět.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 27/02/2010 22:20

Pro paní/slečnu "ivlik":

Je mi to líto, ale obávám se, že nemáte tak úplně pravdu. Druhého dospělého člověka nelze změnit nikde, nikdy a za žádných okolností. Sám na sobě můžu pracovat sebevíce, tím však mohu změnit do jisté míry sebe, ale nikoliv ostatní. Máte pravdu v tom, že partnerka se stala jakýmsi spouštěčem mého pití, to ano. Můj názor již dávno potvrdili nezávisle na sobě 2 renomovaní psychologové, bohužel je to

tak.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlík - 27/02/2010 22:40

A o tom to přeci je. Je to taková zpětná vazba. Vy se změníte a vysíláte do okolí signály, které se jako bumerang vrací. Když někoho pošlu do kelu s úsměvem bude reagovat jinak než když na něj budu rvát. Pokud je člověk zamračený a pořád na něco nadává okolí se mu vyhýbá jak se začne usmívat jsou i ostatní vlídnější. Jde o to jak se bude chovat ten druhý, pokud vy na sobě budete pracovat a mít snahu. proto nejde o to změnit toho druhého, ale sebe. Už chápete co tím myslím? Jestli-že to partner nehodlá vzít na vědomí, nezlobte se ale je nesmyslné v tomto vztahu dál setrvávat. Můj manžel to na vědomí vzal a dnes máme k sobě blíže než kdy předtím.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 27/02/2010 22:48

Radíme,

o změně o které píše Ivlika rozumím tak, že nebylo cílem někoho měnit, ale byl to už důsledek úspěšných změn k jejím dosavadním zvyklostem. Je to asi nejtěžší cesta, ale stojí za to. Ostatně, jak koukám ona už se k tomu v tomto smyslu i vyjádřila.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 02/03/2010 10:37

Chtěla bych doplnit poslední příspěvek : „když je mým přáním, aby se něco co se mi na tom druhém nelíbí změnilo, tak se dívám i na sebe a určitě něco také najdu. Začnu tedy měnit svoje zaběhnuté zvyklosti o kterých vím, že vztah nerozvíjejí nebo brzdí a tím se většinou mění i ten druhý.“ Asi se mnou budete Radíme souhlasit, že to platí v mezilidských vztazích obecně.

Zda váš společný vztah s přítelkyní má budoucnost nedokážu vůbec posoudit, jenom jsme s Ivlikou myslely na další možnosti, které byste mohl využít, než-li se rozhodnete.

Máme o Vás dál zájem, jak pokračujete v objednání pro pomoc v té první i prvotní záležitosti. Napište opravdu Vás tu rádi uvidíme.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlík - 02/03/2010 11:44

Radíme, určitě máte teď se sebou hodně práce a jste trochu v nepohodě co bude dál. Napište jak se

situace vyvíjí máme o váš problém zájem. Věřím vám ,že věci dotáhnete do konce. :cheer:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 02/03/2010 12:27

Ahoj, mám poslední dny nějaký komunikační útlum. Zítra jdu do AT a ve čtvrtek do Laxusu, tak dám pak vědět. Hanka

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 02/03/2010 12:36

Pro Petra:

chtěla jsem Vás ještě Petře povzbudit, abyste nezhazoval možnost pomoci k úzdavě. Přeju Vám, aby se nastartoval Váš životní motor a mohl jste ovlivnit Vaše společenské i intelektuální změny a tak podpořit jejich další vývoj. Užívání marihuany a pití alkoholu ve věku dospívání těmto věcem brání. Už to táhnete nějaký čas a sám víte, že konzument marihuany vnímá vjemy skresleně nebo chybně v čase. Máte velkou touhu po uplatnění Vašich neobyčejných schopností, nezhazujte „flintu do žita“ a splňte si sen.

Můj syn dělá práci ve které se našel a baví ho, věci, které ale zaspal a o kterých se zmiňuji v úvodu stále ještě dohání. Nazpět si myslím, že by už nechtěl.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 02/03/2010 12:43

Ahoj Hani, ty jsi tu taková perlička, už se těšíme.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 02/03/2010 12:53

Květo, jak perlička? Já jsem perla :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 02/03/2010 13:39

oukej Hani jsi PERLA,tak s tím koukej něco dělat a ozvy se.Piš piš. :woohoo:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 02/03/2010 23:31

Jak vůbec vypadá taková první návštěva AT poradny? Musí tam člověk dorazit zcela "čistý" (pochopitelně by asi nebylo dobré tam jít zcela na mol, to je jasné). Dělalí se tam nějaké testy, nebo jen otázky, odběry krve na jaterní testy atd. atd.? Musí se tam v případě ambulantní léčby chodit 2x týdně pro Antabus a jiné léky (i když v mém případě je to spíše na tu hospitalizaci)?

Co se týče přítelkyně, tam je to asi takové, že mi v posledních několika dnech napsala nějaké sms, já jsem jí jednou zavolal, ale z rozhovoru bylo jasně cítit, že jí spíše zajímá jen moje "léčba", žádný cit, žádné naděje, žádná podpora. Já rozumím tomu, že naše poslední schůzka cca před měsícem vážně nebyla ideální - dohadování, následné moje opití se, hlavou jsem rozdrtil sklo na nočním stolku, jako plus beru to, že mi v tu sobotu v 11 večer zavolala lékaře (bez pomoci bych možná i zemřel), a já namísto poděkování jsem jí ještě druhý den v silné opilosti dost sprostě vynadal a fakticky ji tak vyhnal. Měl jsem toho opravdu dost, za své chování jsem se jí cca po týdnu omluvil, ale i teď, kdy v sobě nemám ani kapku alkoholu, Neurol jsem si dnes snad ani nebral, mám v hlavě "čisto", tak stejně toho tehdejšího konfliktu a celé té děsivé noci upřímně řečeno zase tak moc nelituji, ono by to totiž dříve či později přišlo tak jako tak. Na problémy v našem vztahu jsem upozorňoval mnohokrát, vyslyšen jsem nebyl nikdy. Psycholog mě může pomoci maximálně tak objasnit, proč se mnou partnerka dlouhou dobu nechtěla komunikovat. Píšete mi tu milé dámy, že cestou jak změnit druhé je začít u sebe. Moje zkušenost je trochu jiná - z nevyhovujícího vztahu udělat dobrý prostě nejde. V manželství mají být lidé spolu "v dobrém i ve zlém". Teď je zrovna to "zlé" období. Zatímco mě vůbec neznáte, tak mě vyslovujete podporu, zajímá vás, jak pokračuju, co se zrovna děje, proč se o můj současný stav moje partnerka jaksi vůbec nezajímá ?? Kdyby byla ona v takové situaci a měla vážné problémy, určitě bych jí bez váhání pomohl.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 03/03/2010 08:29

Milý Radime,asi toho všeho má už vaše partneka plný zuby a zajímá jí vaše léčba jen z ohledu na vás a s nadějí že by se s léčbou mohlo něco změnit,je to můj názor nevím,ona váš stav zná,ale nemá sílu to už s vámi řešit a nechává to na vás,jak si s tím poradíte.Do AT jsem nechodila, Hanka chodí tak vám určitě napíše co a jak,ale myslím,že při příchodu se musíte podrobit alkatestu.Ještě píše o laxusu,který je v Pardubicích a píše že jí to hodně pomáhá,co to zkusit?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 03/03/2010 08:46

Radíme, do AT ambulance chodím od začátku letošního roku, 1x za měsíc a ze začátku jsem chodila 2x týdně ráno na alkatest. Teď už jenom 1x týdně. AT ambulance je alkoholikama přecpaná, takže se na každého dostane 1x za měsíc 0,5 hodiny, což mě přišlo málo. Rozhodně to nemusí být všude stejné!!! Kontaktovala jsem i Laxus, který je v HK i Pardubicích. <http://www.laxus.cz/>

Tam chodím 1x týdně na hodinu, chodím k psychoterapeutce a jsem spokojená. Nepřemýšlejte o tom, kdy a kam se máte objednat nebo to nevymyslíte. Já jsem si jednoho večera řekla dost, takhle to dál nejde, a "volala" jsem sos. V deset hodin večer jsem psala mail primárce na psychiatrii i na záchytku jsem psala, že mám problém s alkoholem, ať mě někdo pomůže, že hledám odbornou pomoc. No a pomohli :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 03/03/2010 08:53

Ivliku, dneska mě v AT nabídla účast ve skupině, což jsem odmítla. To si vůbec nedovedu představit, jednak by tam ze mě nevyrazil nikdo ani slovo a navíc si nedovedu představit, že bych ty lidi mohla někdy potkat na ulici, to by byla pěkná ostuda. Na tenhle krok připravená nejsem a jak se znám, tak ani nebudu. Já bych musela na skupinu dojíždět 100 km do Prahy, kde mě nikdo nezná, to by bylo na zvážení.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 03/03/2010 09:06

Hani,můj názor je ,dělej jak cítíš,pokud na tom nejsi tak jak sis myslela a můžeš organizovaně pít,zkus to,pokud se necítíš na skupiny tak tam nechod,do ničeho se nenut,vše ukáže čas!Ale pokud má někdo problém s alkoholem a snaží se ho řešit není podle mě ostuda,naopak chce to hodně síly.Horší je chovat se k problému laxně a upít se,bez ohledu na sebe,okolí atd. :(

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 03/03/2010 09:24

Ještě jsem chtěla napsat,pokud by sis to přeci jen s těma skupinama rozmyslela nebo by tě k tomu okolnosti donutily,tak v Praze vede skupiny Monika Plocová centrum se jmenuje Almafemina.Byla mojí psychoterapeutkou před osmi lety se léčila se závislosti,jedna z nejlepších lidí v mém životě.Moc mě pomohla.plocova@alfafemina.cz

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 03/03/2010 09:34

Ivliku, laxní přístup určitě nemám. Nechci se nijak omlouvat ale myslím si, že třeba v porovnání s Irčou jsem na to nebyla tak zle, ale to je můj osobní názor. Něco se sebou dělat chci a taky dělám ale nejsem smířená s tím, že bych se měla zavázat k doživotní abstinenci. Chci žít normální život se vším co k němu patří. ´

Pro mě je pití ostuda a na skupinu nepůjdu. Když bych v něčem do budoucna změnila názor, tak to přiznám. S tím problém nemám.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 03/03/2010 09:41

Alkoholik už nemůže v životě pít normálně. To Ti na terapii neřekli ?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 03/03/2010 09:45

Ano řekli, že je pouze minimální procento lidí, kteří to zvládnou.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 03/03/2010 09:54

No, koukám, že máš sice nejvíc příspěvku v diskuzi, dokonce v rubrice Ideální postoj Hany k alkoholu, ale jinak tady svými příspěvky mateš hlavy alkoholikům. Alkoholik nemůže pít ani příležitostně.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 03/03/2010 09:56

Hani já jsem po první léčbě taky nebyla smířená a musela jsem si to zkusit. Pořád jsem se přesvědčovala že to je omyl že nemám problém s alkoholem, ale s psychikou. Zkusila jsem a už vím a jsem smířená. Kdo nezkusil nepozná. Ale chtěla bych tě varovat může se to projevit až za delší dobu, z kraje se může zdát že to máš pod kontrolou, může přijít zkrat. Já před druhou léčbou taky jen experimentovala, dařilo se zvrtilo se to naráz.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 03/03/2010 10:05

Andreo, rubriky o sobě si rozhodně nepíšu, já jsem tady řekla svůj názor, stejně tak jak to děláte vy a zkoušet pít a tady psát o tom jak jsem zapříisáhlý abstinent nehodlám, na to vážně čas nemám. Zkus si líp přečíst některé příspěvky a zjistíš, že něco podobného má víc lidí za sebou, jenom asi neměli možnost to tady napsat.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 03/03/2010 10:05

Ivík to vystihla přesně. Hana si svoji závislost na alkoholu ještě nepojmenovala a nepřiznala si nahlas, že je alkoholička. A alkoholička nemůže pít jenom příležitostně.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 03/03/2010 10:42

Tedy od včerejška tady přibylo příspěvků, až to není hezké. :) Vše jsem si přečetl, a mám také pocit ten pocit, že Hanka ještě si svůj problém nepřiznala. Z alkoholika nemůže být zpět "normální" abstinent, pouze abstinující alkoholik. Sám to vidím na sobě, jakmile začnu pít, tak už nepřestanu, dokonce nad tím zcela ztratím kontrolu, takže nakonec mám takové okno, že si z předchozího dne nic nepamatuju. Podle nějakých internetových testů jsem - řekl bych tak někde na rozhraní 3. a 4. (poslední) fáze alkoholismu. Typická jsou okénka a člověk je nucen si přiznat tzv. debakl - s alkoholem to nejde a bez něho také ne. Protože tohle vím, tak se také děsně bojím té doživotní abstinence. To říkám zcela na rovinu. Zatím jsem to probral jen s Dr. Petrem Mílkem z Hradeckého stacionáře, na ostatní kontakty mi bohužel zatím nikdo neodpověděl nebo byl tel. stále obsazený.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 03/03/2010 10:46

Proč vždycky vyvolá tolik diskusí a emocí to, že někdo nekýve s ostatními? Nikdy bych si nedovolila nikoho posuzovat podle příspěvků, i když jich mám nejvíc, já tady ale kvůli počtu příspěvků nejsem. Je mě vážně líto, jestli svým názorem motám hlavu alkoholikům, ale každý je snad dospělý a svéprávný, aby si uměl vybrat sám. Těch reakcí je tady na výběr dost.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 03/03/2010 10:51

Tak proč tě tolik zlobí a proč se čertíš, že někdo nemá stejný názor než Ty ? Jestli je to diskuse, tak se snad muze diskutovat a nesouhlasit.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 03/03/2010 10:53

Opravdu nevím z čeho usuzuješ, že se čertím? Já jsem se nad tím upřímně pousmála.

Radíme, zkus zavolat Laxus 777 033 618

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 03/03/2010 10:56

Těším se na tvé další příspěvky !

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 03/03/2010 11:06

Pro uživatelku "ivlik" - máte pravdu, že mě musí mít partnerka plné zuby, hlavně po té děsivé scéně před měsícem. Já vím, že na vás ženy je nutné být hodný, milý, klidný, hovořit jasně a srozumitelně a ne vás po pokoji o půlnoci honit s flaškou vodky v ruce. Takový blbec zase nejsem. B)

Na druhou stranu každý kalich hořkosti jednou přeteče. Nevím jestli máte manžela, přítele apod. a nevím, jak spolu vycházíte. Zkuste se ale aspoň trochu vžít do mé situace - znovu opakuji, že problémy v našem vztahu jsem se velmi opatrně snažil řešit již před nějakými cca 4 lety, a to i s pomocí psychiatra. V té době jsem ještě nepil. Kdyby byla moje partnerka nějaká hloupá nebo výbušná, trpěla závažnými duševními nemocemi, tak to pochopím, jenže ona je hezoučká, vzdělaná, společenská, má však diagnostikovánu od paní primářky "nezralou osobnost". Přestože nám je již přes 30 let, ona je však sociálně resp. vývojově (a to již i na první pohled) tak někde mezi 15 až 25 lety, prostě taková celkem rozumná postpuberťačka. Kdysi jsem to bral jako přednost - hráli jsme si spolu, smáli jsme se, jezdili na menší výlety, běhali po lese a dělali jsme si legraci ze zachmuřených maminek, tlačících před sebou kočárek. Já jsem pochopitelně taky nezralý a celkově "blázen", jenže já tak nějak stárnu, na některé věci se mi mění názory. Ve 20-ti to bylo prostě trochu jiné nežli ve 30-ti. Tam je jeden z těch "zakopaných psů". Dříve jsme přece jen některé věci řešili společně, dnes to partnerka řeší - jak jsem již říkal - útekem k mamince. S tím asi nelze dělat prostě nic. :S

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 03/03/2010 11:21

Pro Hanku - díky za kontakt na ten Lexus. Nicméně si myslím, že nejprve je přece jen nutný kontakt na tu AT poradnu, kontakt mám.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 03/03/2010 11:27

Radime, jestli myslíš AT ambulanci v HK, tak to ještě s něčím zkombinuj, protože mají hodně plno a pro začátek jsou návštěvy 1x za měsíc málo. Máš možnost chodit 2x týdně ráno na test alkoholu, což je dobré. Jestli jsi už v kontaktu s hradeckým stacionářem, tak se domluv tam. Na AT v HK je přímo 495 832 221

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 03/03/2010 11:49

Radime, psala jsem tu, že manžela mám jsme spolu letos 30let a až dnes si rozumíme jako nikdy před tím. Byly doby kdy jsem taky utíkala, rozváděla jsem se 1000*, ještě nedávno jsem byla velmi nezralá a nevěděla jsem co chci, jsem vzdělaná, vypadám prý stále mladistvě alkohol na mě zaplatpánbůh nenechal ve tváři následky, mám ale štěstí, že můj muž měl se mnou svatou trpělivost, hodně mě miloval a stále miluje a já mu to teď vše několika násobně oplácím. Vdávala jsem se moc mladá, (17let/svého muže jsem nemilovala horoucí láskou, ale dá se říct že jsem se chtěla usadit a on byl vhodný kandidát. Vydrželi jsme přesto všechno soupeření a teď lížem smetánku, ale každý to má jinak. Hani, faktem je, že mě od "příležitostného pití" neodradila ani recidiva ostatních, ani žádná varování, ani první léčba musela jsem si to vyzkoušet a dojít k pokoře.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 03/03/2010 12:27

Já se omlouvám, moc mi totiž neslouží krátkodobá paměť, co si nenapíšu na papírek nebo do PC, tak se mi tak nějak "vypaří". :lol:

Co se týče institutu manželství, tak to mě připadá jako hrobař všech vztahů. Nevím proč, ale to se ti dva musejí opravdu mít hodně moc rádi a milovat se, manželství je zřejmě dobré jako pevnější zázemí pro děti, ale určitě ne pro volnější vztahy. Koneckonců když se nevdáte / neoženíte, tak se taky nemůžete nikdy rozvést. Kde nic není, tam ani zubatá nebere. ;)

Určitě nehodlám čekat 30 let (jako paní "ivlik"), jestli se poté budeme mít s partnerkou třeba také rádi a budeme spolu šťastni, tak jak píšete "jako nikdy předtím". Před těmi 10 až 15 lety, když jsem studoval v Brně, jsem si raději připlatil za jednolůžkový pokoj, kam měly dámy přísně vstup zakázán (i když některé holky se mě tam snažily vecpat, nevím co na mě viděly), jenže já jsem velmi dobře věděl, že kdybych si

s někým něco začal, studium bych nejspíše nedokončil, ničeho bych nedosáhnul. Pro mě je klid a soukromí to nejdůležitější pod sluncem, až pak tam je místo pro nějaký vztah. Už na začátku tohle moje partnerka věděla, ale zřejmě se s tím vnitřně neztotožnila.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 03/03/2010 12:56

Radíme, s vaším vztahem je to teď tak jak to je, může se to změnit, taky nemusí, neházejte flintu do žita, ale pokud chcete mít volné vztahy tak tam asi problém nebude, ale jak si vzpomínám, chtěl jste po léčbě plnohodnotný vztah a dobrou práci a toho bych se na vašem místě držela zuby nehty. Je to dobrý cíl řekla bych velmi dobrý a jestli to bude s vaší nynější partnerkou nebo s jinou nechala bych budoucnosti. Zaměřte se teď opravdu na sebe a svůj velký problém (alkohol, léky. :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 03/03/2010 13:37

Tím plnohodnotným vztahem si právě představuji krásný, dále zdůrazňuji jednu provždy bezdětný vztah, kde budu mít dostatek soukromí, ale také dostatek vzájemné lásky a podpory, kde mě partnerka bude respektovat (pochopitelně i já ji), nebudeme si muset nic nalhávat, rozumně si plánovat prožívání volných dnů, hlavně víkendů.

Také bych byl rád, aby důležitá rozhodnutí dělali oba dva partneři a ne jen jeden a to třeba i na truc druhému. Před dvěma lety přítelkyně viděla, že mi práce ubývá, měl jsem tehdy částečnou invalidku a sama jen minimální mzdu. Přesto si "musela" koupit starší auto v bazaru za cca 120 tisíc, kupovaly si ho se svojí mamkou, já jako strojař jsem snad ani nebyl přizván, na první pohled bych viděl na rampě, že auto je shnilé, brzdy, gumy sjeté, baterie stará, olej černý jako bota, brzdová světla vzadu nesvítila atd. atd., v zásadě to bylo auto nezpůsobilé k silničnímu provozu. Nakonec opravy stály dalších cca 30 tisíc, poté se přítelkyně divila, že má málo peněz. Jakoby ten starší Favorit tehdy nestačil... Ještě štěstí, že jsem na to nepřispěl ze svého ani kačkou, musel bych se stydět, tedy vlastně tu baterku jsem myslím kupoval já, jinak by ten vrak nešel ani nastartovat. Poslední kapkou bylo, když na rovném úseku se rozlomila pružina u tlumiče pérování, mohli jsme havarovat, další oprava za 7000,- Kč.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 03/03/2010 14:08

Ještě mám asi hodinku čas na psaní, tak se ještě vyjádřím ke své práci. V současnosti jsem tedy na ÚP, jenže tím, že jsem starší jedináček, který se také narodil již tehdy starším rodičům, tak právě v posledních cca 2 letech nám umírají postupně babičky, dědečkové, strýcové, tety a prarodičky, po kterých zůstane typickým dědictvím stará chalupa. Postupně se tak mým řekl bych "nechtěným" zaměstnáním stala práce, která má asi nejbližší k povolání "správce nemovitostí". Není to nijak zábavné, na rekonstrukce nejsou peníze, takže to nelze pronajímat, naopak všude se musí platit voda, el., plyn, daně

atd. Snad až na tom budu zdravotně lépe, tak s tím budu muset něco udělat, je to neúnosné. Jen ale nevím, jak mám stihnout "chodit do práce" a zároveň dělat tohle. Vrtá mi to dost hlavou, nejsem totiž majitelem žádné z těchto barabizen, jen opravář a účetní.

Jak tak koukám, tak to už jsem hodně odbočil od tématu, jen jsem chtěl napsat, co vše mě v zásadě trápí, myslím, že teď už o mě víte vše podstatné, takže mě tu můžete "rozcupovat" na kousky. Hezký zbytek dne Vám všem. Radim. :)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivlik - 03/03/2010 14:25

žádný rozcupování se nekoná. Dalším vaším cílem by mohli být ty vaše "barabizny" peníze, které jste utrácel za alkohol můžete investovat do opravy některé z těch "barabizen aby se z nich postupně mohli stát obyvatelné, kde byste mohl s případnou partnerkou přebývat. Já vím hudba budoucnosti, ale taky možný cíl a motivace postavit se konečně na vlastní nohy. A dobrá práce k tomu, hypotéka nadosah, ale s pitím to nepude. Cítím z vás sílu, potřeboval byste jen trochu dostrkat.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 03/03/2010 14:57

Moc hezký povídání, od rána jsem mohla jen tak juknout a za teď se přidat. Plně souhlasím s Ivlikou a ještě bych Radime k té zmiňované síle přidala, že nejste vůbec lehkomyšlný a stavíte se k věcem zodpovědně a to je vlastnost, kterou by uvítala nejedna adeptka do vztahu.

Jak sám říkáte a i odborníci Vám doporučují: řešit teď to hlavní.

Mám radost, že není diskuze u ledu :)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 04/03/2010 15:21

Jsem opět tu a se mnou přichází zákon... :)

Máte dámy naprostou pravdu - mám určitou sílu, motivaci atd., ale potřeboval bych "popostrčit".

Nechcete mě třeba chytit za uši a odnést přímo do nějaké léčebny ? Časem bych vám byl za to určitě vděčný !

Je také fakt, že asi nejsem lehkomyšlný, dokonce bohužel v některých věcech jsem spíše puntičkář, a to taky není dobře. Že by moje vlastnosti uvítala nejedna adeptka do vztahu - to mi vážně lichotí, úplně se tu červenám :)

Jedním dechem ale musím dodat jednu věc, která je tak trochu tabu. Na stacionáře chodí jak muži, tak ženy, celkově spíše převažují ženy, lidé jsou celkově různého věku. Bohužel kvůli řešení a probírání společných problémů právě na těchto stacionářích vznikají nejrůznější vztahy, včetně těch milostných,

často však bohužel nechtěných. Samo o sobě by to jistě nevadilo, takové to drobné "škádlení se", drobné provokace apod. Jenže mě se stalo to, že se do mě tehdy na stacíku zcela bezhlavě zamilovala tehdy o cca 15 let starší ženská, přestože byla vdaná, měla děti, svoji domácnost atd. Já jsem její návrhy zcela jasně odmítal, nemělo to žádný smysl. Bohužel její chování mi bylo docela nepříjemné a jak jsem časem zjistil, chovala se dost podivně i na oddělení (já jsem dojížděl, takže jsem o tom nevěděl). Dnes by se takové chování dalo označit jako tzv. "stalking", v podstatě mě "pronásledovala" ještě cca 2 nebo 3 roky po stacionáři, byla dost neodbytná, vůbec nerespektovala fakt, že už chodím s někým jiným. Na své nevhodné chování byla upozorněna i naším psychologem. Celý můj poměrně dobrý dojem ze stacíku to dost pokazilo a osobně jasně přiznávám, že nemám dost životních zkušeností, abych to dokázal jasně vyřešit. Mám takový pocit, že jakmile se sejde více lidí, a to kdekoliv (škola, práce, stacionář), vždy se najde nějaký nepříjemný provokatér, jehož cílem resp. obětí se poměrně často stávám bohužel já, protože tak nějak "vybočuji" z řady, a to je láká. Napsal jsem to tu jen proto, že se tu stále bavíme dost o vztazích, a tak nějak mě tohle zrovna přišlo na mysl. Jen jsem to potřeboval ze sebe dostat.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 04/03/2010 22:22

Zdravím Radime, kdyby to tak fungovalo s těma ušima a odnesením, tak by sem na fórum nechodilo tolik nešťastných lidí, kteří chtějí druhým pomoci. Já vím, že jste to myslel jako žert, ale jen tak jsem se zamyslela.

Už jsou volné linky, jak jste psal, že jsou stále obsazené, v těch poradnách? :) :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 05/03/2010 12:14

Ahoj Radime, nemyslete hned na nejhorší, žijte přítomností, tady a teď. Nikdy není nic jak se jeví a katastrofický scénáře přenechte filmařům. Jak jsem už několikrát psala, nejdůležitější jste vy, pak vy a pak zase vy. Koukejte sebrat tu sílu která tam ještě zatím je a šup. Jde to pak rychle a nebolí to. Ono dostávat se z opice je někdy horší. :P Moc přemýšlíte co by kdyby a to věci škodí.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 07/03/2010 12:51

Je to děs a běs. :(

Od včerejška mám chřipku, jsem jak mátoha, všechny schůzky na příští týden budu muset asi zrušit. Nevím jen, jestli kvůli ÚP budu budet jít zítra ráno k obvod'áčce. Asi se mě lekne. Jak mám nedostatek chlastu, tak se mě klepou ruce, mám depku, chtěl bych jen ležet. Tu chřipku jsem tedy fakt nepotřeboval, mimochodem jak jsem zjistil, tak alkoholici mají slabší imunitní systém, a to už jsem jednou vloni poznal. Tel. linky již nejsou obsazeny, jen tam došlo k nějakým přesunům - Dr. Mílek už nedělá na Stacionáři, podle webu lfhk.cuni.cz/psych je teď vedoucím Otevřeného oddělení a pan Dr.

Čížek z AT poradny se někam "vypařil". Fakt by mě zajímalo, proč se mě to takto komplikuje. Ach jo.
:dry:

Jediná pozitivní zpráva je, že se mé přítelkyni již po mě stýská a mě koneckonců po ní taky. Sice jsme si řekli, že zatím by nebylo vhodné se nějaký čas scházet, mohlo by to skončit nějakým nepříjemným dohadováním, nebo taky naopak vzájemným objetím se, ale teď mám navíc tu chřipajznu. Takže jdu hajat, večer se tady snad objevím. :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Eva - 07/03/2010 13:15

Tak alespoň využij, že nemáš teď na alkohol takovou chuť, vydrž to nepít a za pár dnů to bude lepší s chřipkou i alkoholem !

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radomila - 07/03/2010 14:14

Dobry den Radime, jsem tu dnes nova a precetla jsem si Vase prispevky. Tez Vam drzim palce, abyste se vylecil jak z chripky tak zavislosti na alkoholu. Chtela jsem Vas ale i ostatni lidi zde poprosit o radu: muj pritel je alkoholik jiz nekolik let. Nevim ani presne kolik. Nejsme spolu az tak dlouho. Drive pry snad tolik nepil, ale tezka zivotni situace mu dopomohla k tomu, aby se stal alkoholikem. Pije cervene vino, nekdy litr, nekdy 75ml a nekdy i 2 litry denne. Je zavisily i na cigaretach, ale v porovnani s alkoholem mi to pripada jako mensi zlo.

Rada bych vedela, jak bych se mela k tomuto problemu zachovat. Knizky a znami mi radi, abych ho opustila, ale ja jsem ve fazi, kdy citim, ze to proste neni mozne. Pokud mam nekoho hodne rada, tak prace nelze se jen tak na cloveka vykaslat. O zavislosti vi, chce to resit ale sam bez pomoci to nezvladne. Chodi i k psychiatrovi, ktery o jeho alkoholismu vi a i presto mu predepisuje leky. Zkontaktovala jsem se s timto psychiatrem a rekla jsem mu at mu spise doporuci nejakou protial. lecebnu nebot neni mozne aby bral leky a pil vecer alkohol. Psychiatr mi vsak pro nej zadnou lecebnu nedoporucil. U pritele neni ani poznat, ze je opily nebot je ve stavu, kdy uz ma telo vytvorenou zavislost a klasicke opilecke stavy nejdou poznat.

Kdyz jsem mu rekla, ze jsem z toho, ze pije nestastna, tak rekl, ze prestane a bude pit maximalne alkohol. pivo s nealkoholickym. Za par dni jsem mu objevila v batohu lahev vypiteho vina a to pritom sam od sebe tvrdil, ze nic nepije. Nejsem v tomto naivni a vim, ze alkoholici vetsinou lzou.

Nechci na nej vyvijet zadny natlak, nebot vim ze to jen povede k tomu, ze bude alkohol prede mnou ukryvat v batohu a lhat mi. Je mozne, aby dochazel zatim nekam ambulantne na nejake konzultace? Bydlime v Praze, on je jeste k tomu American a bohuzel cesky moc neumi. Nemyslim si, ze je resenim ho opoustet ale nevim, jak dlouho to vydrzim se divat na to jak tato inteligenti bytost na sobe pacha pomalou sebevrazdu . Diky predem za vasi zpetnou vazbu.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivan - 07/03/2010 15:08

V první řadě se musí chtít léčit on. On musí chtít s tímto problémem něco dělat. Vy mu můžete dát podporu svou účastí, ale v případě jeho nezajmu jste jen divák. Bez možnosti cokoliv ovlivnit. Pokud s tím problémem nezáčně sám něco dělat, poletí dolů a vás bude brát sebou. Vy víte jak na něj, pokud to nejde po dobrém, musíte mu dát najevo své odhodlání ukončit vztah, pokud s tím nebude něco dělat. My alkoholici umíme druhého využít do posledního okamžiku. Víím o čem mluvím, pil jsem 20 let.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radomila - 07/03/2010 16:49

Děkuji Ivane za Vaši reakci. Je mi jasné, že bude nutné vztah ukončit, pokud se situace nezlepší. Jen mě zajímalo, jak jednat v současné době. On potřebuje člověka, který ho trochu popostrčí a pomůže mu najít pomoc, už kvůli jazykové bariéře. Jen si nejsem jista, jestli tím, když ho na to budu stále dokola upozorňovat, jestli to nějak pomůže. Co Vám osobně nejvíce pomohlo, když jste dříve pil? Byl jste rád, když Vás na to vaše okolí upozorňovalo a stále vám bylo vycitáno, že moc pijete? Nechci jen, aby se to díky mým vycitkám ještě nějak zhoršilo.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivan - 07/03/2010 17:37

Ja si uvedomoval, že to prehaním, zkoušel jsem chvílkama abstinovat, pokusy o kontrolované pití apod. Když mi někdo něco říkal, odkýval jsem cokoliv, jen aby mi dali pokoj. Chvilku jsem nezlobil a když se situace uklidnila, tak hura na to. A vycitky mi jen tak proletely hlavou, ale pivo bylo silnější. Je to dilema, když nebudete upozorňovat, tak vzniká dojem, že se vlastně nic tak hrozného nedeje. Asi by bylo nejlepší postavit ho natvrdo před hotovou věc. Prvo si s ním promluvit a nastínit konkrétní možnosti řešení. Ale pokud už něco reknete, tak je důležité na tom důsledně trvat. Důslednost je to nejdůležitější. Pokud nebudete důsledná, tak vás ukeca, ustoupíte ze svých pozic, on pokročí dál a má vás tam, kde potřebuje. A porad dokola. Taky jsem to dělal a člověk dokáže používat různé zbraně a zpusoby, jak dosáhnout svého. V tomto případě pít a být s vámi.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 07/03/2010 19:31

Především je potřeba si uvědomit, že alkoholismus je nemoc jako každá jiná, podle mezinárodní klasifikace má kód F10. Vyhrožování opouštěním vztahu je asi tak stejné, jako vyhrožování, že ukončíte vztah jen proto, že si Váš přítel zlomil nohu. Nic více a nic méně. S mojí přítelkyní jsme se kupříkladu dohodli, že vztah je možno obnovit až po mé léčbě, myslím si, že to je dobré řešení. U nás je však bohužel ještě jeden problém týkající se našeho vztahu jako takového, a to ještě z doby před mým začátkem pití, takže to celou situaci jen komplikuje. Jestli však máte svého přítele opravdu ráda, pokuste se mu pomoci. Většina alkoholiků nejsou z podstaty věci špatní lidé, jen jsou to lidé závislí na chemické

látce s chemickým názvem C₂H₅OH. K alkoholismu i jiným závislostem nás zpočátku vede zpravidla nějaká dlouhodobá nespokojenost se životem, ale poté již jen snaha přikrýt svoje abstinenční příznaky, i když se situace třeba už uklidnila.

Pokud jste již silným závislým alkoholikem, tak Vám změna vztahu nepomůže, tam je nutná jen odborná léčba atd., to nemá s partnerskými vztahy již nic společného.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivan - 07/03/2010 20:02

Je to závislost na chemické látce. Jenomže tato chemická látka dokáže natolik změnit osobnost, že už je to úplně někdo jiný, než byl dříve.

Díky této látce jsem si rozbil dva vztahy a věřím tomu, že to mým bývalým partnerkám absolutně nezalívá. Každý není ochotný snést alkoholické excesy. A alkohol je hrobař vztahu. Já to jako vyhrožování nevidím. Je to prostě nastínění možných variant dalšího soužití.

Mám dost extrémní názory, ale dívám se na to očima člověka, který se nacházel na obou březích. A na tom strizlivém břehu se mi líbí víc.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 07/03/2010 20:49

Tady musím souhlasit s Ivanem, protože tato chemická látka změní osobnost, zlomená noha sroste a nevidím důvod opouštět někoho, koho mám ráda, jen proto, že si zlomil nohu, tam přeci charakter zůstává narozdíl od stále pijícího alkoholika a jak píše Ivan, partner se pak veze s ním. Je to nemoc jako každá jiná a taky by se jako každá jiná měla léčit. S Radimem souhlasím v tom, že změna vztahu nemusí pomoci alkoholikovi, ale pomůže tomu druhému.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 07/03/2010 21:06

Raduše, jste z Prahy, tam máte přeci velké možnosti výběru. Nepomáhá psychiatr, obraťte se na odborníky, přes alkohol na internetu je jich v Praze dost, jak jsem tu už několikrát psala, zkuste to v Bohnicích, není to žádná ostuda naopak. Jsou tam mistři ve svém oboru. Taky se tam se mnou léčila Angličanka. V Praze jsou i AA, věřím, že aspoň třetina Angličky umí, zkuste to, pokud váš parter chce, pomozte mu. V opačném případě.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radomila - 07/03/2010 21:19

Dekuji Vam vsem za vase rady a podnety. Souhlasim s vami se vsemi ale i s Radimem, ze opustit cloveka nemusi byt to nejlepsi reseni. Jak rika, alkoholici nemusi byt zli lide a mohou mi dobre srdce. Pritel je ke mne velmi hodny a laskavy. Ja se s nim vlastne jiz s jako alkoholikem seznamila, takze ani nevim, jakou mel osobnost ci charakter predtim. U neho ani neni poznat, ze je opilý, spise jen na vizazi se to promitlo. Mne hlavne vadi to, ze jsem svedkem toho, jak se pomalu timto zabiji. Pokud by na me vztahl ruku nebo byl agresivni a na me kricel tak to samozrejme ukoncim. To bych urcite neztrpela. Je fakt, ze je hodne zarlivy, ale to muze byt i clovek, ktery neni na F10 zavisly. Zkusim se zeptat v Bohnicich a pokusim se mu pomoci konkretne. Je mi jasne, ze vycitky a vyhruzky v tomto pripade rozhodne nepomohou. Je tu nekdo z Vas konkretne, kteremu pomohla pouze lecebna nebo jste se z toho dostali i sami bez cizi pomoci? Je mozne dochazet na lecení treba jen ambulantne? Preji vsem hezky vecer.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 08/03/2010 10:17

Okolo alkoholismu, ale bohužel i mnoha dalších psych. poruch koluje obrovské množství pověr, fám a zcela zavádějících informací, a to občas i z pohledu odborné literatury či psychiatrů samotných !!! Hlavní pověra je ta, že alkoholik je nějaký pobuda s lahví či krabicí stolního vína, jenž se povaluje nebo nadává a obtěžuje lidi někde na nádraží. Tito lidé mají spíše problémy s inteligencí, sociálním cítěním, nejsem si vůbec jist, jestli u většiny z nich by byl alkoholismus hlavní diagnózou. Pravděpodobně tam alkohol sehrává svoji roli, ale nemusí to být nutně alkoholici v posledním stadiu nemoci. Další nesmysl je, že alkoholik se neustále toulá po hospodách pochybné pověsti. Já sám za sebe můžu říci, že v případě návštěvy restaurace si vždy po dobrém obědě nebo večeři dám minerálku nebo džus, a to i teď. Bohužel právě kvůli alkoholismu v poslední době ani do restaurací nechodím, a to ze dvou důvodů - nedostatku peněz a odchodu přítelkyně.

Z dnešního pohledu považuji za naprosto katastrofální výuku na základních a středních školách týkající se prevence užívání legálních i nelegálních návykových látek. Nevím jak to vypadá dnes, ale někdy okolo roku 1990 to byla naprostá katastrofa. To samé se týkalo jakési pochybné sex. a rodinné výchovy v rámci přírodopisu, případně občanské nauky a vůbec vše týkající se běžného života. V jiné části života to jeden profesor na VŠ v Brně řekl zcela otevřeně - "nejraději bych zrušil matematiku, aby se nám všem lépe počítalo". Bylo to trochu divné přirovnání, ale v zásadě řekl v jistém slova smyslu naprostou pravdu.

Ten přítel Radomily na tom bude už asi podobně jako já. Je již ve fázi, kdy ho to "nutí" pít a "musí" proto lhát. Já také "musím" lhát, přestože tuto vlastnost zcela jasně odsuzuji. Pouze se snažím zamaskovat abstinenci příznaky. To samé platí v případě Neurolu. Co se týče alkoholu - dříve, když jsem byl "konzument" mě stačilo k dosažení dobré nálady a euforie cca 2 dcl červeného vína. Měl jsem svoje oblíbené značky, stejně tak moje přítelkyně. Dnes chlastám prakticky vše, co teče, patoky, které bych dříve nevzal do huby ani zadarmo. "Pochopitelně", že ani po litru vína na mě není nic znát, tedy ne z hlediska opilství, jen se prostě cítím tak nějak akorát, stejně jako kdysi za střízliva.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivan - 08/03/2010 12:54

Myslím si, že nemá tak úplně pravdu. Alkoholismus je sice nemoc, ale přesto nelze vyžadovat jakékoli ohledy a úlevy. Nemusíš lhat, nemusíš pít. Postav se k tomu celem a když jsi nemocný, jdi se léčit, nebo se ovladni a vybojuj si svůj boj.

Ja si ho taky vybojoval a věř tomu, že to lehce nebylo. Bylo to ku..... těžké, ale výsledek stojí za to. Je hodně lidí, kteří ten boj zvládli, kolikrát kloptili, rozbili si hubu, ale zase vstali a bojovali. Takže jsou důkazem, že to jde.

K te vychová, je to těžké. Od mála je nám cpano do hlavy oslava = alkohol. I to dětské sámpicko vychovává k toleranci vůči alkoholu. Jenomže alkohol je jako oheň, dobrý sluha ale záludný a špatný pán. A výchova by měla být především v rodinách, škola by to měla jen doplňovat.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 08/03/2010 15:32

Ivane, skvěle napsáno ;)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 08/03/2010 15:54

Hani, co se Ti na tom příspěvku zdá skvělého?

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 08/03/2010 16:12

Už jsem opravila oslovení, to jsem ale zmatkař. Díky za upozornění.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlík - 08/03/2010 16:22

Na Ivanových příspěvcích je znat, že již delší dobu abstinuje a moc dobře ví, jak je to již dnes super po tom všem. Souhlasím, že boj je to k... bolestivý a výsledek sladký. Radomilo, váš přítel nemusí být agresivní, ale jde o to, aby jste se na něj mohla spolehnout, nelhal vám a byl vám oporou. Alkoholici (píjící někteří) jsou sice hodní, milí, ale žijí ve svém světě, není na ně spoleh a lžou. Lžou sobě a ostatním taky. Nejhorší je, že těm lžím sami věří.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 08/03/2010 18:49

Tedy několik hodin jsem tu nebyl, je mi sice mizerně, ale z posledních sil napíšu příspěvek, který se vám asi moc líbit nebude. Dobře jsem pochopil, proč si Hanka s Ivanem tak dobře notují. Řeknu Vám to na rovinu - Vy dva totiž o alkoholismu nevíte skoro nic !!! Hance to před časem řekla slečna / paní Andrea, když se Hanka snažila obhajovat kontrolované pití u alkoholiků a také Hance jasně napsala, ať přestane "mást alkoholiky". Nyní se tu objevil jakýsi pan Ivan, píše, že 20 let pil, rozbil 2 vztahy a teď tedy abstinuje. Po vítězství je každý generál. Neberte to prosím jako nějaký můj osobní útok na Vás, ale takový je můj vnitřní pocit a pohled na danou věc. Hezký večer všem.

Výrok jako "nemusíš lhát - nemusíš pít", to jsou typické neznalosti věci. I lékař z protidrogové poradny mi jasně řekl, že není dobré najednou vysazovat alkohol a současně ještě benzodiazepiny. Obojí jsou tlumivé látky, jejich vzájemná a nadměrná konzumace může vést až ke smrti, totéž však platí i pro vysazování - náhlé vysazení těchto látek může způsobit delirium, epileptický záchvat, v lepším případě "jen" těžší depresi, která může slabší jedince dohnat k sebevraždě. Tedy jestli jste pil celých 20 let pár piveček denně, pak jste třeba ani nebyl tak tvrdý alkoholik. Opravdu si o tom nejdříve něco přečtěte, pohovořte s odborníky a pak teprve svoje "rozumy" pište sem.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivan - 08/03/2010 19:51

Kdo chce pro vec neco delat,hleda cesty,kdo ne,hleda argumenty.

Toto je diskusni forum,kde se diskutuji nazory.Toto nejsou navody jak na to,jen osobni zkusenosti a osobni nazory.Zadny z techto nazoru nelze zevseobecnit a nemuze pasovat kazdemu.Zaroven zadny z techto nazoru neni miren osobne a v zadnem pripade ne jako utok.Ale kdyz si clovek vezme stripek odsud,stripek odtamtud,lze si vytvorit svuj hlubsi pohled.Ale navod „JAK NA TO“ neexistuje.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 09/03/2010 01:20

Vážený pane Ivane, sám jste si nad sebou, případně některými dalšími vyřknul ortel smrti. Jednak vůbec nevíte, co ten "zatracený" alkoholismus je, a dále to ještě chcete skrývat za jakési "argumenty". Pochopitelně, pokud se Vám podařilo vystřízlivět, začít normálně žít, pak je to to nejlepší životě, čeho jste mohl dosáhnout. Jenže podle mě jste vůbec nikdy žádným alkoholikem nebyl, jen jste si dával 20 let pár piveček denně v nějaké zapadlé hospůdce, což asi rozzlobilo Vaše přítelkyně resp. manželky, a tak od Vás utekly. Skutečný alkoholismus je opravdu o nečem zcela jiném, než o čem tu píšete.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radomila - 09/03/2010 02:04

Dobry vecer Radime, take si myslim, i kdyz alkoholik nejsem, ze to neni pro cloveka alkoholika /silneho/ vubec snadne prestat a asi na kazdeho plati neco jineho. Samozrejme zavisi tez na tom, jak dalece je clovek zavisly. Myslim si tez, ze mate pravo na argumenty a tim padem se nesnazite omlouvat svuj alkoholismus, jen se snazite vysvetlit svuj postoj k tomuto problemu. Ivan mohl byt klidne tezky alkoholik, ale mozna patri do te velmi male skupiny lidi, kterym stacilo mit tzv. silnou vuli pomoci niz se z toho dostal. Ani nevim, jestli chodil nekam na lecení nebo jej primelo resit situaci proto, ze ho opustily zeny. Kazda zavislost je spatna, nektera skodi vic a nektera min. Bohuzel ten alkohol nici jak telo tak i ducha, i kdyz dle meho to nemusí uplne znamenat, ze clovek zcela zmeni svoji osobnost k horsimu a stane se pro okoli neprijemnym.

Muze se jednat o velmi prijemneho a oblíbeného cloveka, který ma pratele.

Preji Vam, abyste mel v pristich dnech stale dobrou vuli to resit i kdyz to nelze ihned ale chce to cas, postupne a snad i nejake navstevy odbornika.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 09/03/2010 14:41

Souhlasím s Radimem,že náhlé vysazení návykových látek může končit v nejhorším případě smrtí,proto jsou tu léčebny,proto je detox, kde jsou kromě čištění organizmu podávány medikamenty, které průběh abstinčních příznaků zmírňují a proto také většina alkoholiků nemůže tuto nemoc zvládnout bez odborníků.Pokud dojde k relapsu jsou abstáky ještě horší a nebezpečnější.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 10/03/2010 09:40

Já jsem chtěl napsat pár slov o alkoholu .Jsem alkoholik byl jsem v r.2005 na léčení v Nechanicích.Léčbu jsem ukončil předčasně. Moje výdrž abstinovat byla asi 4 měsíce.to to léčení bylo první a to jsem ještě o sobě pochyboval že jsem alkoholik.Byli tam i zkušenější alkoholici kteří mě radili že si nesmím dát ani trošku alkoholu což jsem nevěřil.Jednoho dne jsem si říkal jedno pivo mě nezabije a tak jsem to skusil.Asi týden jsem nepil a za týden jsem si dal opět 2 piva a zase potom nic ale postupně to narůstalo a byl jsem během roku tam kde jsem byl před první léčbou.Hodněkrát jsem si říkal že zvládnou abstinenci sám a sliboval jsem to i rodině.Dalo by se říci že jsem to takto skoušel asi 4 roky a nedařilo se.V roce 2009 jsem si koupil motorku pod záminkou že přestanu pít a budu se zábívat tímto totiž staršně rád spravuji auta a motorky tak jsem myslel že se tím zabavím ale závislost na alkoholu byla silnější. Skrátka můžu říci že všechny mé koníčky a zájmy se vytratili.Dokonce i v rodině byli problémy a nespělo to k ničemu dobrému.Tak jsem se v prosinci 2009 rozhodl apsolvovat léčbu vléčebně Šternberk.Druhého prosince jsem nastoupil do léčebny kde jsem byl asi týden na detoxu a potom probíhala normální léčba kde byl nějaký režim.V 6 hodin byl budíček a rozcvička poétom byl úklid a snídaně rání komunita a různé skupinové terapie a přednášky.Nejlepší byli skupinové terapie a přednášky na kterých se člověk dozvěděl jak alkohol škodí a problémy jiných pacientů a jak proti závislosti bojovat.Můžu napsat že mě to v léčebně pomohlo a mám úplně jiný náhled na svět.Také chci

napsat jestli jste si všimli byl jsem tam přes vánoční svátky vůbec toho nelituji protože to stálo za to. Dnes už jsem doma asi 3 týden daří se mě abstinovat i když ty chutě na alkohol byli a jsou sem tam ale zvládám to a řekl bych že v pohodě a když ta chut přijde tak si vždy vspomenu na to co bylo a ony zase odejdou skrátka mám se dobře .

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 10/03/2010 13:37

Mohu se tedy takto na rovinu zeptat, jestli byla léčebna ve Šternberku lepší nežli ta v Nechanicích ? Myslím spíše ze subjektivního hlediska - hodní, ale přísní lékaři, usměvavé sestřičky, jasně dané léčebné postupy apod.

Dnes se musím pochlubit, že od rána jsem si nedal ničeho ani kapičku. Sice mám zánět nosních dutin, popíjím tu čaj z meduňky, vyřídil jsem si od rána pár důležitých věcí. Vůbec teď necítím potřebu se napít, takhle by to mělo být napořád. Jen jestli to není tím, že mi včera obvodářka předepsala na kašel Korylan, který obsahuje "závisláckou" látku kodein...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 10/03/2010 14:22

Ahoj Radime, moc ráda a s obdivem tu čtu, že se držíš. Může to být a asi bude kodeinem. Nenech se ale uchlácholit. Co na tom která léčebna má hodnější sestřičky, důležitější je, se rozhodnout pro léčbu a ty to Radime zvládneš, cítím to, vím to, ty máš totiž jasno a víš, že tě to nemine, jen to stále oddaluješ. Podle mě potřebuješ podchytit abstinence, zmírnit je léky a léčba jako taková už ti půjde sama a je jedno zda to bude v Nechanicích nebo ve Šternberku. Rozpusť své strachy. ;)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 10/03/2010 21:39

Vypadá to, že uživatelky Ivlik a Květa jsou tady takové moje osobní "spasitelky". Díky. Snad i díky vám se držím jakž takž nad vodou. Tak jako kdysi byli různí lidé na stacionáři, je tomu i tady tak, a to je dobře. :)

Jinak nic neoddaluju, fakt mám chřipku, včera jsem byl u obvodářky kvůli potvrzení na ÚP. Na zánět nosních dutin mi předepsala Olynth (ten je i bez předpisu) a dále ten Korylan, tam je ale ten kodein. Nicméně je tam jasně napsáno, že se nesmí pít alkohol a že to může poškodit játra. A dále, že se nedoporučuje užívat jej déle než 10 dní, může vzniknout na něm léková závislost. Bohužel u Neurolu je snad jen napsáno, že se nedoporučuje užívat jej dlouhodobě a nedoporučuje se při něm pít alkohol. Je v těch letácích dost velký a dost podstatný rozdíl z hlediska jasného varování uživatele.

A za další, dnes jsem měl dlouhý tel. rozhovor s přítelkyní, byla na mě milá, hezky jsme si popovídali,

sdělili si spoustu novinek, nicméně jinak můj celkem tichý otec mě docela důrazně varoval před tzv. slepovanými vztahy, sám si prošel 2 manželstvími, a tak určitě na tom něco je. Škoda, že se ženský nedají přeprogramovat. B)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 11/03/2010 09:38

Ahoj trošičku ti popíšu Nechanice moc si nepamatuji ale něco jo.Příjezd do Nechanic"Přijel jsem tam s rodinou tam jsem zazvonil otevřel nám terapeut pozval mě dále a rodinu už ne což se mě zdálo divné. Uvnitř mě dal dýchnout a přijali mě kdybych nadýchal tak ne.Potom jsem vzal tašky a šel jsem na pokoj kde jsem je musel vyrovnat aby věděli že nemám sebou žádný alkohol odevzdal jsem cigarety.Toto oddělení se jmenuje detox kde pacienta pozorují jestli je klidný bez alkoholu či ne a jestli je schopný další léčby .Stává se totiž hodně že lidé mají tak zvané abstáky tzv záchvaty a třesi.Na tomto oddělení asi týden a za tento týden musíš napsat životopis na 6 stránek form.a.4. O patro níže je už normální léčebna tam je asi 50 lidí sedících v kruhu a ty se jim představíš odkud jsi jestli máš rodinu kolik jsi toho vypil atd.Potom postupuješ do 1.stupně a stěhuješ se s detoxu o patro níže na normální pokoj. Tam vyfasuješ sešit do kterého píšeš každý den co se dělo a tvé pocity.A den začíná.Ráno v 6.00 budíček rozcvička potm jeden s pokoje měl službu na pokoji tak ještě než šel na rozcvičku tak musel otevřít okno když zapoměl tak měl 1- bod.Po rozcvičce úklid rajonů a pokoje pak šla kontrola na úklid terapeuti a rozdávali - body potom byla snídaně a velká komunita tam se většinou představovali pacienti z detoxu také se tam spívalo hodnotili se skupiny atd. Paktam byli různé přednášky které jsi si musel pamatovat a z kterých jsi psal tak zvanou písemku za body.Odpoledne se hrálo divadlo dělal jsi tam personálu šaška atd.A také odpoledne byli pracovní terapie kde jsi maloval nějaké obrázky trhal molitan do polštářků atd.Po večeri byli tak zvané samořídící skupiny kde byli samy alkoholici gembleři a toxici a tam si skupiny vyprávělo alkoholu a nacvičovali si různé hry na příští den které se pak předváděli na komunitě.A vše bylo bodované.Mínusové body které jsi nazbíral jsi smazal tím že jsi ve svém volném čase to znamená v sobotu nebo v neděli odpracoval co 1- bod hodina práce no pakárna. Návštěvy to tam probíhalo tak že rodina za tebou mohla až po měsíci a jenom jednou po dvouh měsících dvakrát.Vycházky jsi taky neměl až po dvouh měsících jenom ve skupině a s terapeutem.A co mě tam vadilo žádná kantýna no prostě nic.Jako do Nechanic já osobně bych už v životě nešel!

Tak a napíšu ti o Štenberku.

Jo ještě ti napíšu jednu věc s Nechanic jsem byl tak vyplašen že asi před rokem už jsem hodně pil a manželka mě obědňala do štenberka a já tam přijel a na příjmu jsem se zeptal jak to tam chodí a tam mě řekli že to je ve směs ve všech léčebnách stejný tak jsem se zbalil a se strachu jsem odjel domů a po roce jsem zjistil že si sám nepomůžu a jel jsem tam znovu a zůstal jsem tam. Tak že Štenberk je supre a abych ti napsal pravdu tak se mě ani domů nechtělo sestřičky moc hodný parta suprová až na nějaký blby ty se najdou všude myslím tím pacienty ale budeš tam sám za sebe to si pamatuj!!!!A já jsem si vždy se začátku říkal jsem tu sám za sebe a ty problémy tady mají všichni.A tak po 14 dnech si zvykneš.Taky je dobrý že je tam jenom 30 pacientů je jich tam málo.Tam režim je moc volný můžeš tam hned druhý týden chodit po areálu je tam i kantýna návštěvy neomezené je tam tělocvična kde se chodí hrát pinec fotbal atd.Po týdnů můžeš jednou týdně sám do města nebo kam chceš.Po 7 týdnech máš nárok na jednu noc jed domů tj. odpátku 14h do soboty 17h nebo od soboty 14h do neděle 17h.Po 10 týdnech máš nárok na dvě noci to je zase třeba odpátku 14h do neděle 17h.A jinak ráno v 6h budíček rozcvička úklid ten se taky boduje tedy jenom -body ale to je v poho sestry jsou měkké :P Pak je snídaně komunia ta je asi 10 min potom máš skupinu která je jednu hodinu pak se flákáš a je oběd po obědě nějaká přednáška a od 14 h máš volno můžeš jít třeba do kantýny jo a taky tam píšeš ten deník každý den a to je v poho a ještě jsem zapoměl ten životopis tam taky píšeš je to na dvanáct stránek zní to hrozně ale taky jsem tam plácal co se dalo aj jsem se opakoval stejně si myslím že to nikdo nečte a na tom detoxu jsi tam taky týden ju.Ale zlatý Štenberk .Jestli se rozhodneš jít tam tak se tam možná

setkáme já jdu na opakovačku to se tam jezdí když chceš po tří měsíční léčbě na týden. Já osobně se tam těším hlavně na personál jsou super. chtěl jsem se zeptat máš rodinu? Tak neváhej a běž a budeš mít úplně jiný náhled na vše! A ještě jsem se chtěl zeptat jestli máš icq mě se tady na tyto stránky špatně orientuje tak se zatím měj a skus to odejít můžeš od tam tud kdykoliv!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 11/03/2010 10:01

Ahoj zajímalo by mě kde jsi byla a v kterých léčebnách? Díky!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 11/03/2010 11:24

Pro Vlastu Vaňouse - když si to tak čtu, tak mě na alkohol docela přešla chuť. :)

Bohužel ale zároveň s tím, jak to popisuješ, jak to mě tedy hodně přechází chuť na tu ústavní léčbu. :(

Jsem teď z toho trochu vyděšenější, musím se uklidnit a udělat si v tom jasno. V každém případě tu AT poradnu kontaktovat budu, jen stále více a více nechápu, proč ambulantní léčba je málo účinná.

No nic, jsem další den "alkohol free", ruce se mi klepou jen trochu, deprese je ještě snesitelná, asi ji trochu krotí Citalon, který stále užívám a momentálně i Korylan s kodeinem.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 11/03/2010 12:41

Hezký pozdrav pro Radima,

jsem mimo domov a tak jsem jen jukla. To se dějou věci, moc Vám přeji abyste vydržel a z chřipky se co nejdříve uzdravil. Bylo toho na Vás poslední dobou moc. Nebojte se kontaktovat a popradit, kdyby se Vám přitížilo. Radíme, četla jsem Ivanovi příspěvky a věřím, že měl v úmyslu Vám pomoci a když se z toho dostanete svým konkrétním způsobem, bude mít jistě radost, jako my všichni.

Ještě jednou moc zdravím. K

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 11/03/2010 13:14

Čtu tvůj skaz a nevím jak ti poradit. Zajímalo by mě jestli máš rodinu a kolik ti je let. A píšeš že s toho

máš strach ale neměj já jsem měl taky .Pro mne bylo nejhorší nové prostředí to co jsme se s klukama bavili tak pro každého. Nevím jak ti to napsat ale bylo to tak vezl mě tam švagr s mou ženou.Popíšu ti to do detailu . Mám dům a ten je podsklepen kde mám dílnu a vtý dílně tak zvaný ponk.Moje závislost byla tak velká že jsem si koupil půllitr vodky a dvě piva po práci a to jsem vypil v garáži . Měl jsem zaměstnání u tech.služeb když jsme v práci končili tak jsem si hned jel koupit pití to znamená půl litr vodky a 2 piva .To jsem vypil a bylo málo tak jsem vzal ještě psa a zašel jsem si koupit ještě půl litr a ten jsem taky skoro dopil a zbytek jsem si schoval . Měl jsem různé skryše aby to manželka a děti neviděli. Jednou jsem to schovával do skříně potom do rezervy u auta dokonce do pračky atd.Jo a to jsem přijel s práce tedy už jsem měl nakoupený a manželka mě říká pojd si na horu semnou dát kafe a já říkal já mám dole práci to už jsem byl v takovém stavu že jsem měl strašnou chut si loknout ale před ní to bylo hloupé tak jsem ji vždy pro něco poslal abych si mohl dát .Apotom opět přišla dolů tak jsem ji řekl že už jdu nahoru na to kafe tak ho šla uvařit a já mezi tím jsem upil piva to věděla že dole piju a dolil jsem to vodkou a to jsem si vzal nahoru a dalsi s ní kafe a popíjel jsem to pivo . A to stoupalo do hlavy až jsem byl opilý.D okonce jsem to kolikrát nedopil a odpadl jsem.A manželka si cucla a hned věděla která mete.A tak potom v poslední době jsem se s tím netajil .Stávalo se že jsem flašku i schoval a nadal jsem manželce že jí schovala ona.Ale tak to nebylo tak jsem si jel na truc koupit jinoua upil jsem tak čvrt litru a je zajímavé že jsem si spoměl kde je ta předešlá tak takle se to dělo.Můžu dnes napsat že jsem s těchto problémů vybruslil díky léčení .Nevím jestli se ti to stává ale já byl strašně nervozní nic mě nebavilo skrátka naštvanej na svět ale to bylo ten alkohol .Zajímalo by mě odkud jsi kdyby bylo v mých silách jel bych i s tebou tam mám tam kamarády známé tak že bych tě tam nějak začlenil mohli by jsme se tam na příjmu setkat

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 11/03/2010 13:16

prosím tě máš číslo na icq?

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 11/03/2010 13:57

Pro Vlastu Vaňouse, dovolím si tu přezdívkou zkrátit na VV, jestli se nezlobíš či nezlobíte. V prvé řadě bych trochu brzdil, nebo mě vyplašíš. :)
ICQ mám u svého profilu: 161-971-767, ale raději bych se držel tohoto fóra, není to tady zase až tak složité a aspoň budou mít ostatní uživatelé / pacienti možnost se něco dozvědět, stejně jako my od nich.

Je mi 32 let, příští týden 33, doporučuji přečíst si všechny moje předchozí příspěvky již od začátku tohoto vlákna, dost věcí jsem tam napsal. Jinak nejsem vůbec společenský, píšete o rodině, dětech, manželce, švagrovi, já jsem z trochu jiného "těsta". Dříve jsem bydlel v letech 1995 až 2000 samostatně na vš kolejích v Brně, kde jsem prožil nejhezčí chvíle svého života, a to i bez alkoholu. Pak to bylo různé, ale měl jsem už tehdy psych. problémy, dost mi pomohla moje současná přítelkyně. Celé se to zlomilo tak cca před 2 lety, přesně nevím - začaly osobní, pracovní, finanční a další problémy atd. Dnes opět bydlím u svých téměř 70-letých rodičů, připadám si tu jako v DD. Kvůli alk. excesům mě přítelkyně cca před měsícem opustila. Sice spolu komunikujeme, ale z její strany není cítit prakticky žádný zájem ani podpora. To i na tomhle fóru tu z Vás ze všech cítím obrovskou snahu mi poradit, pomoci, posílat

kontakty, telefonní čísla, reference na různé léčebny, AT poradny. Odvézt mě také má kdo, fakt se o mě nebojte :) Kdyby to bylo nutné, jistě bych vás požádal.

Co se týče pití - je to stejné jako u Tebe, člověk začíná jako běžný konzument a končí jako těžký alkoholik. Schovávачky, lži, utrácení peněz, no a na chalupě, kde jsme vlastně s přítelkyní čas bydleli, tam se z voňavé chaloupky stal během roku jakýsi "lihovar". Od Tebe se liším tím, že jsem nikdy nepil pivo, jen víno - kupované nebo vlastnoručně vyrobené a vodku si ředím s ovocnými šťávami či limonádami tak, že se to dlouho nedalo poznat. To je dobrý nápad, ne? "Schovat vodku do limonády?" :) Vlastně tys to schovával do toho piva. No to je jedno. Všude je to asi stejné..... Jinak jsem z okresu Náchod, Královéhradecký kraj.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Irena - 11/03/2010 14:25

Ahoj všichni, Radime, Ivliku, Květo, Hani..... Zase jsem tu týden nebyla a zírám, jak to tady šlape :) . Teď co abstinuju nějak nemám čas :cheer: . Včera plavání, kino (film Katka, hodně drsné), hlídání dětí kamarádkám, ale nebudu tady prudit svými aktivitami. Jen jsem chtěla napsat Radimovi, aby se neděsil. Byla jsem pokaždé v jiné léčebně a musím říct, že každá je jiná. Jak přístupem lékařů, tak režimem. Už jsem tady psala, že mě osobně pomohly Horní Beřkovice, kde jsem paradoxně léčbu nedokončila, a potom Bohnice. Nejlepší detox je v Plzni ve FN (jiný znám jen z vyprávění, ale prý nic moc). Jinak jsem si léčbu zopakovala 5x, než mi všechno "docvaklo".

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 11/03/2010 18:18

Ahoj Irenko ráda tě zas čtu. Máš hodně aktivit to je super ne? Někdy člověku trvá než mu docvakne já musela 2*. Léčebna opravdu není děsivá, jen začátky jsou těžší než si člověk zvykne na určitý režim a o tom to je. Ptáš se Radime proč ambulantní léčba je méně účinnější, je to právě kvůli režimu a určitý zodpovědnosti k sobě a to ti v AT nedají. V léčebně na tebe mají víc času, můžeš tam právě při psaní těch "hrozných" deníků a referátů o sobě přemýšlet a budeš se divit, dozvíš se o sobě věci na kterých pak můžeš pracovat. Jsem moc ráda, že se s námi dobře cítíš a věř, že ti hodně přeju zdárné uzdravení a to jak z chřipky, tak z F10. Pro VV: nevím zda byla otázka směřovaná na mě/v které léčebně jsi byla?/. Ale odpovím: 2* v Bohnicích, takže nemůžu srovnávat s ostatními léčebnami, ale je mi to jedno, pro mě je důležitý výsledek a můžu ti říct, vlastně napsat, že podobnost je jak s Nechanicí/emi/, tak se Sternberkem.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 11/03/2010 18:25

Jo a ještě jsem chtěla pozdravit Květušku, Hanku, Ivana atd... :) :cheer: :woohoo:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 11/03/2010 18:48

Ahoj Irenko, Ivliko a Hani,

tak jsem již docestovala do svého příbytku - všude dobře doma nejlépe.

Irenko, dokument o Katce jsem viděla první díl v televizi, ale je to už delší dobu, dost jsem to prožívala, protože v tu dobu expedimentoval můj syn. V televizi hovořili, že se natočil druhý díl a že bude v kinech. Takže už jsi ho viděla. Prý se jí narodilo děťátko a opět nevydržela. Ty drogy jsou fakt hrozný.

Ještě, že tu jste vy a jste fakt skvělí. Myslím tím i pány, kteří sem od založení fóra přispívali a přispívají: pan Alfons, Zdenek, Ivan, Vlasta Vanous a další.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 11/03/2010 20:08

Ahoj čtu všechny příspěvky i od holek a na konec sleduji ne jen tady že my alkoholici jsme všecí stejní a opravdu ti chcem pomoci! Četl jsem tvůj článek a koukám že se ti taky hodně věcí nelíbí jak se k tobě zachovala přítelkyně atd. Ale jsi poměrně mladý kluk tak se schop ne a ukaž každému že jsi chlap! Zajímalo by mě jak tě vnímá okolí ale já to vím skrátka že jsi alkoholik a k ničemu že? Ale víš jak je položíš? Že půjdeš na léčení a budeš se snažit . Já ti můžu napsat čím déle jsem pil tak o mkě pomali nikdo neopřel ani kolo tak to je! A strácel jsem kamarády a býval bych stratil i práci. Skrátka tak to je zeptej se i jiných co jsou tu ! Ještě jsem ti asi nenapsal jak jsem se na léčení dostal. V sobotu jsem opět pařila seděl jsem v dílně a přišla manželka a říká mě měl by jsi s tím pitím něco dělat já opět svou hlavu na ostro jsem jí řekl budu s tím něco dělat až já budu chtít ty jmě do toho nebudeš povídat. Tak manželka odešla a já pil dál a myslím že jsem si byl koupit ještě vlašku a sedím a popíjím a na jednou se ve mě něco stalo už jsem tedy popravdě měl dost a začal jsem nad sebou přemýšlet. Tak jsem si říkal co dál tak to nejde před 3 lety dvakrát řidičák pryč stálo to asi 10 000 což já rád řídím to bylo něco hrozného pro mě potom rodinné problémy což znamená s manželkou s dětma s mou mámou atd. A nakonec mě už nebylo nějak dobře co po psych stránce tak fyz stránce začínalo nějaké pocení třes atd no skrátka narovinu aj jsem přemýšlel o sebevraždě normálně vmaštěnej . No a tak jsem si zavola manželku do dílny a říkám a dost ted jsem se rozhodl a jedu se léčit. A manželka mě řekla stejně zase cukneš už jsem to totiž udělal kolikrát. Tak jsem jí řekl zavolej švagrovi jestli mě odveze no a za chvíli přijel švagr se sestrou a říkají ty zase vypadáš byl jsem na šrot ale vše si pamatuji . No a myšlenky byli takové opět cuknu ale zase tak to nejde no honilo se mě hlavou hodně věcí hlavně že to tak nejde to je to pití tak na průser. Tak ten den jsem všem řekl že tedy pojedu jestli mě tam odvezou tak že jo. A abych napsal pravdu tak potom si nic už nepamatuji. V neděli byl doma nějaký divný klid já strízlivěl u televize manželka o léčebně nic neřikala já byl taky radši potichu nic jsem radši nepřipomínal . V pondělí jsem šel normálně do práce a práce stála za prdlajs pořád jsem přemýšlel co dál věděl jsem že do léčebny budu muset at ted nebo později sám si nepomůžu. Odpoledne jsem přijel s práce opět jako pu'tka jsem moc nemluvil a koukám v obyvaku připraveny pantofle a nějaké věci už jsem trošku tušil co se děje tak se ptám manželky co to je? A ona mě odpověděla mluvila jsem s p. doktorkou Miklovičovou se Šternberka a ve středu mezi osmou a desátou nástup na léčení a musíš mít sebou rozbor krve tak jsem jel v úterý ráno na krev a odpoledne pro výsledky to už jsem ani v práci nebyl byl to dost fofr. A abych ti řekl pravdu chtěl jsem taky cuknout ale řekl jsem si nebudu se sebe dělat sračku co by si švagr a všecí myslely. A tak v úterý večer to bylo vše jasné že tedy jedu . No tu noc jsem nespal nervy v háji ale nakonec jsem

se přemohl skrátka jsem jim ukázal že nejsem jenom slibotechna ale chlap!U nás na vesnici o tom nikdo nevěděl že jsem jel .Manželka jela potom dát neschopenku na firmu a říkala šéfovi co se děje . Potom mě volala a říkala že šéf povídal že je to supr že mě drží palce atd.To bylo pro mě velké potěšení to bych od šéfa nečekal.A manželka když jsme si volali tak říká ten tě pozdravuje a ten ti drží palce a víš to bylo pro mě potěšení něco takový zvláštní když jsem pil tak po mě ani pes neštěkl.Já už nevím jak bych ti to napsal aby jsi se rozhodl ale chtěl bych aby všecí co pijí měli pocit co já skrátka je život o něčem jiným.Ještě jsem ti nenapsal když jsem tam nastoupil tak asiza týdeen tam dovezli pacienta který měl delírku a museli mu píchat alkohol a pomali snižovat jinak by to nepřežil a takových jsme tam měli hodně a o ty jsme se starali to byli tak zvané služby na příjmu. Myslím že by jsi to taky rozm,yslel či jít nebo nejít můžu ti napsat hrozný pohled no hrozný.A tak jsem mohl dopadnout i já ještě chvílku a bylo to.A jinak ti píšu na rovinu Šternberk je to procházka růžovým sadem!!!!!!!!!!!! Tak se zatím měj a pozdravuji všechny co sem chodí!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 12/03/2010 02:20

Díky za podrobný rozbor, ale nechte mě plís vydýchnout, takový kopec informací nemohu zpracovat tak bleskově, až si to trochu proberu, tak se k tomu vyjádřím a třeba se i podle toho zařídím. V každém případě díky pane VV za perfektní rozbor situace. Zapomněl jste ještě asi uvést jak je to s pacienty z jiných krajů a jak je dlouhá čekací doba a také zda je nutné kontaktovat místní AT ambulanci, což bych rád tak jako tak. Zatím se mějte. Radim.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 12/03/2010 06:32

JEŠTĚ TEDY ODPOVÍDÁM NA DOTAZ JAK JE TO S PACIENTY Z JINÝCH KRAJŮ.STAČÍ ZAVOLAT PŘÍMO TAM A ONI TI ŘEKNOU MYSLÍM ŽE TAM NENÍ ŽÁDNÝ PROBLÉM PO MĚ CHTĚLY JENOM VÝSLEDKY ROZBORU KRVE A DO TŘECH DNŮ JSEM NASTOPIL . ZÁLEŽÍ JESTLI TAM JE VOLNO. TAK SE DRŽ A PŘEMÝŠLEJ A KDYŽ TAK NĚKDY PÍSNI VÍCE RAD TI DÁT NEMŮŽU A Z TED ZÁLEŽÍ NA TOBĚ AHOJ!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 12/03/2010 10:23

Díky VV za vše, včera jsem tam napsal vedoucímu lékaři Oddělení č. 7 (závislosti), panu MUDr. Jiřímu Martinů, ihned dnes ráno mi odpověděl - prý by bylo vhodné, kdybych jim tam zaslal zprávu o průběhu dosavadní léčby od psychiatra (jelikož tam jsou i jiné problémy nežli jen ty závislosti) a dále mě požádal o moje tel. číslo, byl jsem tedy mile překvapen rychlostí i vstřícností.

Zatímco z Nechanic mi žádná odpověď od nikoho nepřišla ani po 14 dnech nebo snad i déle !! Ačkoliv jsem je tam několikrát kontaktoval, vše složité, nemotivující atd. Tam to bude asi vážně spíše "kriminál"

nežli léčebna. Dost to nechápu, přitom je to detašované pracoviště Fakultní nemocnice v HK...

Prošel jsem si i webové stránky PL Šternberk, vše vypadá docela srozumitelně, jasně, tam mi to opravdu spíše připadá (pochopitelně na první pohled a dojem) více jako řekněme lázně nežli nějaký ústav pro nejhorší zločince.

Jo a něco pro zasmání, co mě fakt pobavilo :)

"Co si s sebou rozhodně neberte:"

- nic, co by vyvolávalo bažení, např. pивní tácky, trička a předměty propagující alkohol nebo drogy...

Tak mě napadá, že bych si s sebou vzal celou sbírku pivních tácků, které sbíral děda od mládí až do svých cca 90-ti let, dále všechna CD skupiny Kabát. :)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 12/03/2010 10:36

Já ti jako nechci radit špatně ale tam proti Nechanicím to je doopravdy super já kdybych ještě jednou tomu propadl tak už vím kam jít jedině Šternberk taky nám tam říkali jenom jednou skuste čuchnout k alkoholu hned volejte sem a domluvíme se na nástupu nenechte to dojít tak daleko jako poprvé a mají pravdu. Že si ještě tak vspomínám byli na našem oddělení také pacienti kteří měli i psych. problémy tak byli chvílku na jiném pavilonu a až se spravili tak přešli k nám .To to vše je v jednom areálu.A dokonce jsme chodili my s 21 umývat nádoby na tyto pavilony to chodíš na 3b a 9a a na15 to je taky supr aspon se nenudíš to já rád chodil taky tam můžeš na počítače atd no skrátka supr a MUDR MARTINŮ JE PRIMAŘ MIKLOVIČOVÁ DOKTORKA ZÁKUTANSKÝ DOKTOR PAK TAM JE MAGISTRA KREJČÍ PODOTKNU MLADÁ HOLKA ASI 27 :laugh: A DOKTOR KOLDA NO SKRÁTKA VYNIKAJÍCÍ PERSONÁL TAK DEJ VĚDĚT JAK CO JU!

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 12/03/2010 10:58

Vidím, že jste stále na internetu, píšete někde z práce anebo jste na nemocenské ? Já jsem více než rok na ÚP, nějakého pořádného zaměstnání nejsem v zásadě schopen, v podstatě tady rodičům vedu jakési účetnictví, spíše je to papírování všeho druhu. Mám vůbec nárok na nějakou nemocenskou v případě hospitalizace, pokud jsem registrován na ÚP ? V tuto chvíli nemám nárok vůbec na nic, jelikož žiji ve společné domácnosti s rodiči. Jen kvůli chřipce a zánětu nosních dutin mám potvrzení pro ÚP, že jsem práce neschopen, kdy mám jít na kontrolu, ale nemocenskou žádnu.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 12/03/2010 11:25

O TÝ NEMOCENSKÝ OPRAVDU NIC NEVÍM JAK TO JE A JINAK JSEM JEŠTĚ MĚSÍC DOMA DĚLÁM U TECH.SLUŽEB A NENÍ DO ČEHO PÍCHNOUT ALE MAKÁM DOMA PŘEDĚLÁVÁM DŮM A

SEM TAM ODBĚHNU

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 13/03/2010 12:32

Pro VV - tak mě napadá, odkud, že vlastně jsi? A pak taky, jak jsi se dozvěděl o Nechanicích a pak o Šternberku? Vše jen z internetu, od známých, příbuzných, přátel, kolegů...?? Kontaktoval jsi třeba předtím psychiatra nebo jsi zkoušel neúspěšnou ambulantní léčbu apod.? Pro nás "začátečníky" je to fakt složité.

A ještě jedna věc, pořád je to dokola. V tom Šternberku jsou tedy návštěvy povolené každý den? Propustky mimo areál 1x týdně? Dovolenky za jak dlouho? Aha, už to čtu o 2 stránky zpět - na 1 den po 7 týdnech a na 2 dny po 10-ti týdnech. Pochopitelně, že tam za mnou nikdo nebude pořád jezdit, to by bylo spíše ke škodě věci. Kromě toho, mají tam za mnou jezdit rodiče-důchodci anebo "přítelkyně", která mi po cca 7 letech v podstatě utekla... Ono to moje sociální prostředí se za ty dva roky dost změnilo (pochopitelně k horšímu), dost jsem se uzavřel do sebe.

Dále předpokládám, že se ta léčba samotná neplatí, jen ten regulační poplatek 60,- Kč / den za pobyt v nemocnici.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 13/03/2010 14:09

Jsem kousek od Šumperka a o Nechanicích jsem se dozvěděl od mé psychiatricky a ta mně tenkrát doporučila Nechanice protože to jsou východní čechy jako č. voda. O Šternberku jsem se dozvěděl od kámoše který tajm byl. A vycházky tam máš každý deen od 14h a pak si píšeš kdy chceš vycházku mimo areál ani ti to pokaždý schválej to je jen taková komedie. Můžeš si napsat jestli v pondělí nebo v pátek nebo v neděli kdykoliv a ta je taky jenom jednou v týdnu od 14 do 17 h. Jo neschválej když máš hodně - bodů ale já měl za celé 3 měs jenom jeden - bod. Víš co se po mě chtělo to jsem udělal a držel jsem se pozadu a hlavně jsem povídal se sestrama když jsem měl náladu a na to se kouká .byli tam taky mladí kteří jsou oprásklí tak to víš po těch šli sestry. No a jinak do Šternberka jsem doporučení neměl jenom manželka zavolala a bylo

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 13/03/2010 14:18

návštěvy můžeš mít v týdnu každý den od 14 do 19h v sobotu od 9 do 13 v neděli od 8 19h a jinak tam vařej dobře je tam kantýna tedy trošku drašší ale jinak se chodí v sobotu na společnou vycházku tak si nakoupíš v penny lidlu nebo albert a když si napíšeš vycházku v týdnu tak ji máš od 14 17h a tak si taky nakoupíš

=====
Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 13/03/2010 18:58

To je tam vážně tak mírný režim ? A mohli jste mít u sebe mobil ?

=====
Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 13/03/2010 20:00

TAM MOBIL MŮŽEŠ MÍT TO V NECHANICÍCH TAM NE TO BYLA PAKÁRNA

=====
Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS - 13/03/2010 20:03

ALE PRVNÍ TÝDEN JAK SI NA DETOXU TAK TI HO VEMOU VEMOU TI I TŘEBA NP3 ALE ZA TÝDEN TI TO DAJÍ A MŮŽEŠ TO MÍT NORMÁLNĚ KDYBY SI MĚ NAPSAL EMAIL ADRESU TAK BYCH TI POSLAL I NĚJAKÉ FOTKY JAKÝ TO TAM JE NĚCO MÁM

=====
Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 13/03/2010 20:09

No, já vím o jiných léčebnách, bez návštěv, bez mobilu a telefon povolen pouze na 5 minut. Proto se mi zdá tato léčebna neuvěřitelně benevolentní.

=====
Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Iva - 13/03/2010 20:12

A musíš jít na detox, i když třeba prokazatelně předtím už měsíc nepiješ ????

=====
Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 13/03/2010 20:29

Nazdar VV, Ty jsi snad spasitel všech alkoholiků. :) :) :)

Můj mail je radimek2@seznam.cz. Díky za všechny zprávy, zdá se, že se blížím ke svému cíli. Jestli máš nějaké fotky, tak mi je klidně pošli, budu velmi rád. Ještě jsi mi neodpověděl, jestli je to "jen" za 60,- Kč za den jako v nemocnicích + doplatky za případné léky a nákupy, nebo jestli se tam platí i něco jiného.

V každém případě mi to takto připadá spíše jako lázně nežli nějaký kriminál. To bych se raději - jak tu někdo říkal - prochlatal do rakve. :woohoo:

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 13/03/2010 20:38

A Radime, pil jsi dneska ? A nebo, kdy naposled ??

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil VLASTA.VANOUS. - 13/03/2010 21:01

TY POPLATKY JSOU JENOM 60 NA DEN JAK V JINÝCH NEMOCNICÍCH NIC VÍC.A NA TEN DETOX MUSÍŠ JÍT ONI TĚ ASI BUDOU SLEDOVAT CHOVÁNÍ JESTLI NEBUDEŠ MĚT ABS´TÁK ATD ALE JE TO JENOM TÝDEN JÁ TAM BYL OD STŘEDY DO PONDĚLÍ TO JE JENOM PĚT DNÍ A TO JE V POHO

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 14/03/2010 01:20

Já jsem tomu bohužel opět propadnul, teď mám v sobě tak minimálně 1/2 litru 35 % meruňkové vodky, už se to nedalo vydržet. :(

Musím se však dát za každou cenu do pondělí 13:00 zcela do pořádku, to bude probíhat dědické řízení po našem 96-ti letém dědovi (mírném alkoholikovi - hladinkáři), odhadní cena je cca 3 mil. Kč, zhruba jsme již s příbuznými dohodnuti kdo co zdědí, geometrické plány na oddělení některých pozemků jsou již hotové, tak snad nebudou problémy a žádné hádanice přímo u pana notáře. Držte mi plís všichni palce, pak se dám na léčbu a budu snad v klidu.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 14/03/2010 01:37

Radime a ty mě budeš odsuzovat? :) :) :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 14/03/2010 01:54

Já nikoho přece neodsuzuji. :)

Já jen říkám, že mám momentálně dost problémů, a přitom se musím v pondělí zúčastnit jednoho z nejvýznamnějších jednání ve svém životě. Moji rodiče zde vybudovali a hlavně zaplatili docela slušnou nemovitost v Náchodě a i kdybych měl své zasrané nejbližší příbuzné umlátit klackem k smrti v pondělí, tak to prostě udělám, a je mi to momentálně absolutně jedno. Imbecilové, co tady akorát desítky let přežívali za naše peníze by teď chtěli něco zdědit, obávám se, že nebudu jediný pod vlivem alkoholu a psychotropních látek, myslím si, že se nás tam sejde asi tak 20 a budeme se řezat tak dlouho, dokud někdo nechcípne !!!!! Už se těším, jak přijedou cajti a budou nás od sebe odtrhávat. :)

Jak říkám, já se pokusím vyjednávat v klidu, třeba vše proběhne v pohodě. Veškeré dědické dohody mají příbuzní k dispozici, myslím si, že jsem jim ustoupil až dost. Jenže oni se vymlouvají, že nemají žádné peníze, ačkoliv by měli zaplatit z celkového podílu 26 300,- jistý podíl.

Jak říkám, jen mě plís držte palce, aby vše proběhlo tak nějak humánně, snad se fyzickým útokům vyhneme.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 14/03/2010 02:24

Radime, potřebuješ pomoc a podporu. Určitě tím nebude 1/2 litru 35 % meruňkové vodky. Dědické řízení asi nebude nic příjemného ale tento způsob určitě není rozumné řešení. :S Neznám nikoho, koho by dědictví sblížili, spíš naopak, ale meruňka, nenávist a klacek v ruce ti k ničemu nepomůže, je to krok zpátky.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 14/03/2010 02:42

Alkohol mám již hezky v sobě, ani kapičku jsem nenechal...

Na pondělí jsem objevil ještě lepší zbraň, a tou jsou peníze. Vždyť nám přece příbuzní nedávno říkali, že nemají ani kačku, takže doufejme, že za těch téměř 30 000,- Kč dají pokoj.

Neboj Hanko, že bych v pondělí někoho zmlátil, jen jsem navrhnul spoludědicům narvat huby prachama.

Je na to něco špatného? Zkuszte vymyslet něco za střízlivého stavu, ale obávám se, že nás už nedoženete. :P

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 14/03/2010 02:45

Radime, bude asi nejlepší když se půjdeš vyspat. V meruňkovém opojení a je asi zbytečné cokoliv řešit.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 14/03/2010 02:50

Díky Hanko za podporu, jsem teď opravdu nechutně zlítej, snad se z toho vyspím, Hlavně abych byl ok v pondělí. Už mi začíná kua brnět hlava. To jsem tomu dal....brrrrrrrrrrrrrr

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 14/03/2010 08:33

Zdravím Radime,

asi Vám teď nebude dobře, ale do pondělka to bude dobrý. Mohl by to pro Vás být den s velkým D. Mohl byste dojednat nástup, kde Vám pomohou (víte s čím).

Co se týká dědictví, jste dobře připraven (vaše dobrá vlastnost), co se týká dokumentů i nabídkou finančního podílu a k této dohodě byste mohl připomenout informaci, že děda žil s vámi a prožívali jste s ním dobré i zlé a ke sklonku života toho horšího přibývá.

Z pocitů, které takovéto věci člověka provází jste se již vypsál a „konzultoval“ s Hankou. Obávám se, že v akci budete muset stát na té druhé straně : motivovat druhé, aby uvažovali i jinak - jak jste sám napsal: humáně.

Myslíme na Vás.

Tak to vidím, že nám budete brzo psát, jak to probíhá ve Štemberku, když se tam může na počítač. :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Irena - 14/03/2010 08:59

Ahoj Květuš. Dokument o Katce je hodně drsný, taky jsem viděla první část, ale tahle je snad ještě smutnější. Opravdu porodila holčičku (ta měla po porodu abstenční příznaky) a utekla od ní za drogami. Katka ve 32 letech vypadá na 60, bydlí na nádražích, ve quotech. Pro mě to bylo

poučné, protože se říká, že závislost je jen jedna a je jedno na čem, jestli na alkoholu, drogách, automatech.... Takhle může skončit každý a nemá to nic společného s inteligencí, vzděláním a jinými okolnostmi. Jinak - stojí určitě za vidění.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 14/03/2010 10:53

Ve čtvrtek jsem také byla v kině na dokumentu Katka a od té doby na to musím myslet. Je mi tak líto toho zmařeného života, bylo mi z toho tak úzko ! Závislost je fakt strašná věc, kdyby ten její příběh alespoň někoho odradil od drog !!!! Povinně pro všechny školy !! Byla jsem na odpoledním představení, bylo tam plno pubertáků, před promítáním se hlučně bavili, pokřikovali, při závěrečných titulcích bylo hrobové ticho.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 14/03/2010 12:09

Jejda :)

Právě probíhá proces zvaný exhumace.

No nic, předtím jsem se držel dost dlouho v docela dobrém stavu, celé dny jsem nepil ani kapičku, udělal jsem spoustu věcí, a to i v oblasti řešení mého alkoholismu jsem se pohnul o dost dále než kdykoliv předtím.

Ten včerejšek jsem si fakt "naplánoval" dost nevhod. Říkal jsem si, že budu pít jen s Mírou, jenže všichni víme, že u alkoholiků to prostě nejde. Fuj tajl, jsem ospalý, bolí mě hlava a ta pachuč "meruněk" na jazyku je děsivá. :unsure:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea - 14/03/2010 12:17

Tak to dneska musíš protřpět, a pořádně se vyspi, ať máš zítra střízlivou hlavu. Hlavně si nedávej panáka vyprošťováka !!!!!!! Držím palce !

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 14/03/2010 12:36

Právě jsem se trochu napapal, ale moc chuť k jídlu tedy nemám. Co se týče toho vyprošťováka - pochopitelně vím, že u alkoholika to nesmí být další alkohol, jenže nic jiného moc nezabírá, jen minerálka, spánek, na bolavou hlavičku snad Ibalgin. Ach jo, neměl jsem si včera nic kupovat, na druhou

stranu jsem už nebyl v dobrém psych. stavu - klasika: bez alkoholu to nejde a s alkoholem také ne. Zatím se mějte.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 15/03/2010 20:43

Musím se pochlubit, že dnes jsem měl sice dost náročný a složitý den. Nicméně všechna ta úřední jednání dopadla v zásadě dobře, to složité dědické řízení po dědovi je definitivně uzavřeno. Zúčastněné strany se vzdaly práva na odvolání a je klid. "Prohrál" jsem jen staré piáno, ale to nemělo stejně moc cenu. Stejně na něj hrát neumím. :) A můj komplexní návrh na výměnu mezi věcnými břemeny, pozemky a garáží byl podle mě taky dobrý tah. V zásadě jsem z baráku všechny příbuzné, se kterými naše rodina nemá ideální vztahy, v podstatě vyhulil pryč a ještě mi za to poděkovali. Je fakt, že jsem na tom pracoval hodně dlouho a leželo mi to v žaludku již několik měsíců. Je fakt, že jsem dnes měl v sobě 2 Neuroly (ty silnější), alkáč žádný. Jinak jsem měl ještě jednání na FÚ, ale i tam byli docela v pohodě. Kromě toho mám zítra narozky, ale pít asi nebudu, uvidíme, jelikož musím stejně k lékaři. B)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 17/03/2010 11:03

Radime,sleduji,že když chcete,umíte s problémem zatočit a poradíte si,jen tak dál!A všechno nejlepší k narozeninám,splnte si svá přání. ;) :) :cheer: :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 18/03/2010 07:43

Čauky, dneska mě v devět hodin čeká hodně nepříjemné jednání s kolegyní z práce, máme mezi sebou dlouho trvající špatné vztahy, které teď vygradovaly. Není v mých silách to vyřešit, stěžovala jsem si na ní, takže dneska jdeme na kobereček.Moje práce je závislá na jejích podkladech, které jsou v naprosto dezolátním stavu když mě je předává nebo nejlépe mě skoro nic nepředává. Po vzoru Radima jsem si vzala 2 neuroly a nemám představu co to se mnou udělá? Po jednom mám totální útlum, takže po dvou tam budu asi slušně zfetovaná.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 18/03/2010 10:16

Ahoj Hani.Nevím zda byly rozumné neuroly2,ale je to pro tebe výzva jak se s tím popereš,myslím,že se to vyřeší pokud spolu budete komunikovat a jak se jinak vede?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 18/03/2010 10:53

Ivliku, 2 neurology jsem přežila ve zdraví, komunikace byla rychlá a jasná. Je to na dlouhé vypravování ale s touhle paní já nejsem schopná na rozumné úrovni komunikovat. Jinak se mám dobře, zítra jdu do Laxusu, tak se těším. Doma i v práci má jarní výzdobku, tak je to veselejší.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 18/03/2010 11:08

Jsem moc ráda, že se ti daří a věř, že i špatný zkušenosti a lidi s kterými si nerozumíme patří do našeho života protože nás motivují a posouvají o kus dál. :cheer: Už mám taky jarní výzdobu i jarní náladu, svítí sluníčko a má neuvěřitelnou sílu, je to bomba.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 18/03/2010 12:49

To je pravda, ale klidně bych se bez této zkušenosti obešla. Mám skvělou práci, která mě baví a můžu říct, že jí dobře rozumím, takže to je moje motivace proč tady zůstávám. Jinak jsem klasicky ženský kolektiv, což je naprosto šílený. 2 neuroly se na mě projevily tím, že jsem tady na 1/2 hodiny normálně usnula na židli. :ohmy:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 18/03/2010 12:52

SPANEK LECI :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 18/03/2010 16:05

Ahoj „holky“, a všichni,
opět jsem byla hlídat pražskýho pesana, ale už jsem doma. Syn se vrátil z hor, byl tam přes zimu na práci. Hodně tam hulili trávu a on odolal, má z toho bezvadný pocit. Může pokračovat ve sportu i v práci

doma.

Radíme, dodatečně všechno jen to nejlepší.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 19/03/2010 08:46

Ahoj Květuško, můžeš být na svého syna pyšná a to hřeje vid. Mám radost s tebou. :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 19/03/2010 13:26

To jo, milá Ivliko, radost mám velikou obzvláště, když už to absolvoval takto úspěšně druhým rokem. Vidí jak ho to posouvá, může srovnávat, když vidí kluci jak chodí s kocovinou a nevyspalí do práce. Ze začátku to nemá lehký - nezapadne, ale od poloviny a hlavně ke konci sklízí úspěch a uznání. Když se někomu svěří, že tohle má již za sebou, tak se každý diví.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 19/03/2010 13:47

Zdravím ve spolek. :)

Pro Květu - díky za přáníčko.

Pro Hanku - neberte si ze mě moc příklad - cca před 10-ti lety jsem po půlce Neuroly taky za chvíli usnul, dnes jsem po 2 Neurolech jen mírně klidnější, jelikož jsem na něm ZÁVISLÝ. :(Jinak je dobré, když je pracovní kolektiv takový "promíchaný" - muži, ženy, mladší, starší, různí lidé, zájmy apod. Nejhorší je právě ten jednotný (promiňte mi to slovo) "babinec", ale totéž platí u ryze mužského kolektivu. Tam se zase "musí" chodit po práci do hospody atd. Jinak s některými lidmi prostě nejde jednat - po dobrém ani po zlém. Musím říci, že sice takovýchto zkušeností jsem v životě zatím mnoho neměl, ale o to více byli hrozivější. A souhlasím spíše s názorem, že to člověku nic do života nepřidá. Zde moc neplatí heslo, že "co tě nezabije, to tě posílí". Alespoň já to takto vidím.

Pro Ivliku - jen technický dotaz - vážně je Vaše křestní jméno Ivlik? Snad Iva, Ivana... Ivlik je takové divné, ale měnit nicky na tomto fóru je zbytečné, jen jsem zvědavý. :)

Celý tento týden se mi v zásadě dařilo dobře. Také jsem se vyléčil z té rýmy a zánět nosních dutin už je také pryč. V pondělí to ale bude horší, to jdu za svým psychiatrem kvůli té mé zdravotní dokumentaci a asi se tam budeme trochu dohadovat.

Co se týče mé přítelkyně, tak žádná změna. Namísto toho, aby se o víkendu šla na mě podívat, jak se mi (ne)daří, tak jde zítra pařit s kolegyněmi z práce. To mi na zdraví také moc nepřidá.

Zatím se mějte. Včera krásně svítilo sluníčko, taková krásná atmosféra, až by se z toho jeden ožral.
:woohoo:

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivlik - 19/03/2010 15:24

Je super Radime, že jste se zase ozval, už jste nám tu chyběl a že jste "zdráv". Máte pravdu s tím "babincem" je nás v práci 5 ženských a je to horší než 10 chlapů. Jelikož já se nezučastnuju "drbáren" tak trochu vybočuju, ale v tomhle směru mám od nich pokoj. Chodí si ke mě jen pro rady, když je tlačí bota. Jsem taková jejich vrba, ale drby mě fakt nezajímají. Jinak jsem Iva nebo Iřča. Ivlik používám, když chci zůstat v anonymitě. Nezlobte se Radime, ale nedivím se vaší přítelkyni že jde pařit, chce žít ne přežívat, váš stav zná a zdá se že se moc neposouvá a to ona nechce slyšet. :huh:

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 19/03/2010 19:08

Zdravím Radime,
ještě k tomu přáníčku jednu písničku (tu jsem Vám poslala na mail).
Moc přeji „aby jste cítil čerstvej vítr ve tvářích,, :)
K

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 19/03/2010 23:10

Ivliku, nás je v práci 40 ženských na 10 chlapů, lépeji řečeno, 40 slepic. Po 6. letém pracovním poměru se naprosto vůbec nedivím, že chlapi říkají ženským slepice, je to oprávněné. Já jsem nikdy nezažila žádné problémy ve vztazích v práci. Teď si to opravdu vychutnávám se vším.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 21/03/2010 10:50

Pro Květu - díky za písničku "Unavený koně". Asi jsem taky takový nějaký unavený kůň. :) Ale více by se mi líbila naše společná hymna všech alkoholiků - od skupiny Kabát: ŽÍZENĚ. :laugh:

Pro Ivu - v každém případě díky za Váš názor ohledně mé přítelkyně. Rozumím tomu, že chce žít a ne jen přežívat, ale můj osobní názor na celou věc je prostě trochu jiný. Kdyby měla ona problémy s alkoholem či jinými návykovými látkami nebo jakékoliv jiné problémy, tak bych se choval jinak -

především bych se zajímal, v čem je problém, co by se dalo dělat, snažil bych se zjistit podstatu věci a jestli nemohu nějak pomoci. Jen utéct a schovat se u maminky pod sukní anebo trávit čas se svými kolegyněmi, není podle mě ok.

Jinak celý tento týden hodnotím převážně kladně. Podařilo se mi vyřešit spoustu věcí, jednání, ve čtvrtek jsme byli na návštěvě u naší pratety v DD, 92 let, má jen minimální zdravotní problémy, jen škoda, že tam už nějaký čas postupuje tzv. stařecká demence, nelze si již rozumně popovídat. Jak jsem si všimnul, tak si ráda dá občas pivo, stejně jako to dělal její bratr, tedy můj děda, který o Vánocích v 96-ti letech zemřel. Ten nebyl v podsadě taky nikdy nemocný, jen jednou měl zlomenou ruku, když uklouzl na ledě cestou do hospody. :laugh:

Docela nechápu, že mnoho lidí celý život zůstane ve stadiu "konzumace", ti co pijí trochu více a pravidelně se nazývají "hladinkáři". Škoda, že mě se to vymklo. Na své narozky žádný ofic. přípitek nebyl, ale přiznám se, že jsem si večer potají nakonec tu sedmičku vína dal, určitě to bylo lepší nežli ta meruňka minulou sobotu. Neměl jsem pak žádnou kocovinu, byl jsem ve stavu, který bych nazval "tak akorát". Od té doby ani kapka, ale občas mám děsnou chuť si něco dát.

Hlavní zbraní proti alkoholismu je PRÁCE. Ideálně spíše menší fyzická, příliš velké duševní zatížení není dobré. Nechci tu propagovat nějaký extremismus, ale ten německý nápis na jistém místě "Práce osvobozuje" má něco do sebe..... Mohli by to tam přestavět na protialkoholní léčebnu.....

V pátek odpoledne to bylo snad nejhorší. To jsem se šel podívat na chalupu, kde jsme se s přítelkyní celkem pravidelně scházeli, kde se z toho postupně stával náš domov. Od jejího útěku dne 7.2.2010, mého totálního opilství a hádky se z toho stala "mrtvá zóna". Šel jsem se tam jen podívat, zpočátku jsem měl děsivý pocit, vše na mě padalo. Nakonec se to trochu zlepšilo, tak jsem tam tak cca 3 hodinky uklízel - čištění umyvadel, vany, dřezu, toalety, luxování, ještě mi zbývá lednička. Sice se můj psych. stav zlepšil jen trochu, ale úplně jsem zapomněl, že jsem alkoholik a při odchodu jsem si všimnul, že tam je ještě nedopitá flaška rumu, ale zcela jsem to ignoroval.

Včera jsem se odpoledne toulal po obchodákách, dopoledne jsem zase řešil nějaké "papírování", večer jsem se cítil celkem ok, ačkoliv sobotní večer je můj tradiční "nasávací čas".

Omlouvám se, že jsem si tady z toho udělal tak trochu svůj blog, občas rád o svých problémech píšu.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 21/03/2010 15:47

Radime, četla jsem od Skály klasifikaci populace podle vztahu k alkoholu.

Konzumenti alkoholu pijí kvůli tekutině a chuti.

Další skupinu tvoří pijáci, kteří žádají navíc od alkoholu i euforické účinky. Pijáci se dále dělí na příležitostné a pravidelné, kteří si už život bez alkoholu nedovedou představit a jejich kontrola nad pitím je již zrušená. Od tohoto přístupu k alkoholu vede jen krůček k závislosti a o té je tu hodně napsáno. Je to o tom, dát na ty pomyslné váhy VŠECHNO co alkohol vzal a pak se „dívat,, jak to převáží tu druhou stranu, kde je co alkohol dal.

Nemyslím si, že jsem tu napsala co byste nevěděl, ale to jen kdybyste chtěl ty unavený koně už přepřáhnout a cítit čerstvej vítr ve tvářích. :)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Kuba - 22/03/2010 22:59

Ahoj, v první řadě bych chtěl poděkovat panu Mičochovi za tvorbu těchto stránek. Dál bych se chtěl už možná co nejstručněji představit. Je mi 24 let a alkohol piji poměrně pravidelně od svých 13 let. To, že nejsem úplně na samém bahně vděčím zodpovědnosti, kterou mám tak nějak od přírody. Od té doby, když jsem se poprvé napil, tak je to stále ta samá písnička. Věkem se člověk změnil, ale alkohol je stále silnější. Od té doby, kdy jsem se poprvé se spolužáky ožral na konci 7. třídy na zakládce, je to defakto stejné. Mám pocit, že už jsem se alkoholikem narodil. Problém byl, že se v naší rodině alkohol spíše podporoval, táta mě už v 15. na čundru kupoval pivka, místo aby mě odrazoval. Táta je třeba úplně super člověk, ale svého času měl výstřelky, když třeba nepřišel 3 dny domů a byl na takzvaném tahu nebo se ani nedostavil na Vánoce. Pamatuji si, že když jsem byl malý, tak mě to hodně poznamenalo a když nepřišel na večerní zprávy v TV, tak jsem se klepal v posteli asi stejně jako dneska na delirium tremens. Dnes už to nedělá, jednou jsem mu promluvil do duše, že se za něj jako za tátu stydím (asi v 18) a od té doby to nedělá. Fakt zajímavý, žádný léčení nic... Já jsem byl vždycky nejvíc ze všech okolo, pít jsem dokázal přestat až když jsem byl úplně na kaši...zkrátka jako kdyby tělo dostalo to co chce a já mohl jít spát. Za svůj život jsem si způsobil mnoho problémů a ostudy, které by se mi ve střízlivosti nestali. Namátkou párkrát neschopný pohybu a válení se v centru města bez schopnosti pohybu, rvačky, agresivita, bezdůvodné lhaní, ztráta dokladů, peněženky, absence ve škole a posléze i v práci, nemístné poznámky, neplnění povinností, pokus o sebe vraždu....Je toho zkrátka moc, to jsou jenom takové výňatky..Prostě hrozný, pravý opak toho jaký bych chtěl v životě být a po sobě tady nechat. Prostě alkohol v životě mi dělá akorát problémy a přitom si ten život bez něj nedokážu představit.

Současná situace: Piji občas, ale když tak pořádně. Mám přítelkyni, která je o 2 roky mladší, ale bydlíme už spolu 4 roky. Jsme trošku jinde než naši vrstevníci, to už jste si asi všimli. Budeme se za 3 měsíce brát, máme super zázemí a láska je veliká, takže do toho praštíme. A důvod, že jsem se rozhodl udělat rázný krok je jasný. Prostě je to už neúnosný a už to nechci nechat zajít dál. Alkohol mě v životě akorát omezuje. Piji třetí den v kuse od rána. Z práce jsem odešel z důvodu kocoviny. Ráno tady ani raději popisovat nebudu. Mám z alkoholu deprese, mění mě to a nechci, aby mě nikdy moje děti viděli užralého. Moje mladá stále zlehčuje můj problém, což mě mrzí, ona je skvělá, ale prostě holka v 21 letech má naprosto jiný pohled na tohle. A prý moje psychické potíže nemají nic společného s alkoholem. Přitom je to jasný průběh – dva dny v chlastu, dva dny deprese...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Kuba - 23/03/2010 10:32

Tak jsem do toho praštil, před chvílí jsem se vrátil z poradny, kde už jsem jednou sedel před rokem, ale nakonec to nedotáhl do konce. Ve čtvrtek mám první sezení, tak asi nasadíme antabus. Moc se nato těším.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 25/03/2010 11:24

Vážení přátelé alkoholu i abstinence :) , musím se slavnostně pochlubit, že dnes jsem do toho taky "praštil". B) :woohoo:

Důvodů bylo hned několik. Jednak jsem v pondělí šel za svým psychiatrem, já jsem se dostavil včas, zatímco on se někde toulal po HK. Potřeboval jsem s ním trochu více pohovořit a získat od něho výpis z mé zdravotní dokumentace, "ordinovala" tam pouze sestra.

Dalším důvodem byl fakt, že se mi opravdu dlouhodobě abstinovat bez odborné pomoci nedaří. Od minulého úterý až do včerejška jsem byl "alcohol free", jenže to tzv. bažení se stále zhoršovalo, nevím proč, myslel jsem si, že po cca týdnu nebo tak nějak by to mohlo pomalu začít ustupovat. Výsledkem bylo to, že jsem si včera dal půlku flašky té hnusné meruňky, nicméně za jiných okolností bych ji vychlastal celou, ale nějak po půlce mě doslova "přešla chuť". Dnes se cítím ok, bažení je pryč.

Takže jsem hned ráno zavolal do AT poradny a vysvětlil jsem paní doktorce jaké mám problémy, myslím, že byla velmi vstřícná. Prý si moje záznamy z psychiatrie, léky, průběh dosavadní léčby atd. vyhledá sama. Bohužel první setkání bude až po Velikonocích 6.4. Do té doby zcela jistě abstinenci neudržím, ale mám teď dobrý pocit, že jsem se pohnul z místa. Někdy je fakt lepší zavolat si někam přímo. Kdybych stále spoléhal na mého psychiatra, tak bych se asi nepohnul nikdy. Ještě to taky napíšu své přítelkyni, snad ji to potěší.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 25/03/2010 15:56

Ahoj mladí pánové, Kubo a Radime,

něco se s vámi děje a nenechali jste to odeznít, nebo vyprchat a jdete do toho. Věřím, že vám bude přibývat chuť i odhodlání pokračovat - moc vám to přežeme, těšíme se s vámi. Ve vašich posledních příspěvcích bliká velká NADĚJE, že JEDNOU budete moci říci s ostatními, kteří tu prohlásili, že život bez alkoholu je taky krásný.

Kubo, vaše zodpovědnost, jak o ní píšete, bude mít větší váhu.

Radime, budete moci plánovat reálný hezký :) vztah, i práci, která by Vás naplnila.

pište pište pište :) :) :)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 25/03/2010 21:53

Před pár minutami mi přítelkyně poslala SMS a má ze mě prý velkou radost. A z toho mám zase radost já. B)

Snad je to tím jarem, venku je krásně, taková magická atmosféra, člověk je plný motivace, energie. Venku spolu chodí mladí lidé za ručičku, líbají se, mazlí se, jen já tady sedím "se špuntem v hubě" a dívám se skrz špinavé okno ven. Už mě to přestává bavit. Musím se ale přiznat, že jsem do té AT

poradny volal mobilem z garáže (ačkoliv tady máme pevnou lajnu a jeden tel. aparát mám tady vedle na stole), aby mě nikdo neslyšel a abych mohl mluvit pravdu. :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 25/03/2010 22:19

Ahojte kluci. Už jsem vám několikrát chtěla psát, ale počítač se mi zadrhnul nebo co a vůbec to nešlo. Doufám, že máte ze sebe radost, já z vás obrovskou a držím palce, co palce pěsti, dotáhněte to co nejdál a přeju moc a moc síly, budete jí potřebovat. Snad vám to sluníčko dodá co nejvíc energie. Radíme, přítelkyně bude určitě taky šťastná, když se pohnete z místa směrem "k šťastným zítřkům". 6.4. je za bukem tak vydržte!!!! :cheer: :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 26/03/2010 08:26

Radíme,
přítelkyně je také asi i překvapená z Vašeho rozhodnutí.

Teda, i když se dá z Vašeho příspěvku vycítit, jak někdy do smíchu fakt není, přesto se smát musím - ten špunt a okno.

Ten špunt za nějakou dobu nebude potřeba a okno se dá umýt.

Můj syn chodí někdy telefonovat na WC nebo do koupelny. Jó, to jsou ty nejdůležitější a někdy i ty nejkrásnější telefonáty.

Přidávám se Ivlice - hodně síly.

K

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 26/03/2010 10:47

Ahoj všichni, přeju krásný sluníčkový den, před chvílí jsem přišla z Laxusu, dneska jsme se celou hodinu chcechtaly nad některými mými nedávnými postoji k životu. Bylo to vážně úsměvné. Jedu domů a těším se na zahrádku (samozřejmě květinovou) už je to tam veselé. Beru psy a jdeme si užívat sluníčka a já i práce :cheer: :cheer: :cheer:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 26/03/2010 10:57

Den D se pomalu, ale jistě blíží. Jinak jsem svým rozhodnutím asi překvapil více lidí, nežli pouze přítelkyni, jelikož každý ví, že jakékoliv problémy se se mnou táhnou většinou hodně dlouho, jsem děsně nerozhodný, váhavý a taky až zbytečně vystrašený, to jsou asi moje nejhorší vlastnosti. Jinak ale mám rád srandičky - viz "cítím špunt v hubě". Doufám, že to lékaře popíšu trochu civilizovaněji. :laugh:

Jinak jsem se chtěl zeptat, ať už se léčíte ambulantně nebo jste byli na hospitalizaci, tak jaké léky jste užívali ?

Já jsem ve starších MEDI-stránkách našel v té záplavě léčiv kromě Antabusu i 2 léky vyloženě proti bažení (špuntu v hubě) s názvem Campral a druhý s názvem ReVia. Jsou tam ale hodně vysoké ceny, vzp to asi nehradí, ale pokud by to pomohlo, tak se nedá nic dělat. Užívali jste nebo dodnes užíváte něco takového ? Nebo jen ten Antabus a antidepresiva ?

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil květa - 26/03/2010 11:42

Ahoj milá Hani,

to máš dnes pořádně prosvičený břišní svaly a dvakrát tolik prozářenou oblohu. Na zahrádce bacha na záda, nejsou zvyklá.

K

Radime,

posílám Vám ještě jednu písničku. Mohl byste ji používat, jako terapii mezi tím než (nastane den D) - půjdete po Velikonocích kam jste se objednal.

Jinak už s dalšíma písničkama končím, nebojte :)

K

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 26/03/2010 12:06

Ahoj ;) Hani, tak máš o zábavu postaráno vid, přijdeš na zahrádce aspon na jiný myšlenky. To jaro je fakt nejúžasnější období. V laxusu děláš pokroky, gratuluju. Pro Radima: ja jsem brala antík a pak asentru, to je na vyrovnání nálad, v mozku se to po ní prostě srovná. Vše hradí pojišťovna a brala jsem to rok, jinak nic a teď už jsem čistá i od těchto prášků, už nechci chemii ani vidět, ale bylo to nutný a pomohlo to. Květuš, zdravím tě též, co jinak děláš když nepíšeš do fora a nehlídáš psíky? :)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Pavla - 26/03/2010 13:09

Prosím vás, já pročítám toto téma a nemohu nikde najít, jak moc a co jste pili. Chtěla bych to srovnat se sebou a začít to popřípadě řešit.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 26/03/2010 13:34

Pavli,
podívej se do příspěvků pod tématem: Ideální přístup Hany k jejímu problému s alkoholem. Tam Hance na tuto otázku odpovídají Ivlik, Ivan a Irena.

Ahoj Ivliko,

Psíka jsem byla hlídat jen ty dva první týdny. Jinak jsem v invalidním důchodu, začínám trávit čas na zahrádce, tento týden jsme se přidávali s děckama ze ZŠ v našem městě k celostátní Velikonoční sbírce pro Adru (úterý a středa) je jednou do roka, vůbec se nenudím, mám hodně zájmů a známých, ale na tu zahrádku se těším nejvíc. Ještě mám prožezávat dva stromy a potom budu moci dělat co mě baví - kytičky, bylinky, malinký stromečky.

A jak se máš ty?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 26/03/2010 13:38

Dobrý den Pavlo. Nezáleží vůbec na tom, jak často, co a kolik, ale jak se s tím vyrovnává vaše tělo, psychika a mysl. Jak moc vám alkohol zasahuje do života a jaké problémy působí. Udělejte si zde na webu test. Pokud budete číst pozorně i to množství a následky jsou tu ve fóru popisovány mnohými pisateli. Jestliže u vás již hlodá červíček, bylo by dobré začít jednat.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 26/03/2010 13:49

Květuš já se mám výborně, jen mě trochu trápí vztahy v nové práci, ale s tím nic nenadělám, letošní rok má být posun vpřed co se týče duchovní stránky tak to snad bude vidět i na vztazích. Doufám. Jinak si už sázím bylinky do květináčů, je teď z čeho vybírat, to dřív nebylo. Mám ještě restík z lonska, musím udělat danový přiznání a tak jsem to oddalovala a teď už jsem nucena a tlačena časem se na to vrhnout. Fuj!!
:cheer: Naše firma taky vybírá finance na nějaké zařízení na dětskou onkologii, ráda jsem přispěla kapkou do moře. Kéž to pomůže.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 26/03/2010 14:06

Taky mě záleží na dobrých vztazích, někdy je těžké je udržet v rodině natož v práci nebo někde jinde. V práci člověk tráví hodně času,už si to ani neumím představit a se špatnými vztahy to musí být pořádná zátěž na psychiku. PŘEJU TI PEVNÉ NERVY dokud se to nezlepší.

Ivli, perfektně jsi poradila Pavle, kéž by jí to bylo k užitku.

Měj se hezky navzdory hustému ovzduší v práci.

K

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Pavla - 26/03/2010 14:29

Já nepiju třeba několik měsíců vůbec a pak si dám skleničku a jsem jako utržená od řetězu. Bez alkoholu toho zvládnou mnohem víc,chodím cvičit,studuju a pak se normálně zazdím a jen piju i když to množství,co je uváděno já absolutně nevypiju-tak max 1 litr vína. Připadá mi to divný,je už to závislost?

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 26/03/2010 14:40

Myslím,že pokud jdete někam do společnosti,tam vypijete 1l vína,chtete si pročistit hlavu,odreagovat se takže jste jak utržená od řetězu/to k mládí patří/a neléčíte si kocovinu druhý,popřípadě další dny zase alkoholem,nemusí to být závislost.Pro jistotu si ale udělejte ten test,je zde pod hlavičkou"alkoholismus".

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Pavla - 26/03/2010 14:46

Díky za odpověď,no právě,že to pak trvá několik dnů.A pak už se zase těším,že nebudu pít../dlouho/,protože mi ten stav obtěžuje.ALE NEDÁM SI POMOCT,jako by mě něco navádělo.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 26/03/2010 15:09

Možná je to varovný signál se vztyčeným prstem.Zkuste se v těch dalších dnech pití vyhnout,at je chut sebevětší.Pijte jen vodu.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 26/03/2010 21:02

Pro Květu - díky za písničku, ale pro takového "drsňáka" jako jsem já, je to moc měkké. :) To by porazilo i uspávače hadů. :woohoo:

Abych Vám nemusel poslat taky nějakou romantickou písničku od Rammstein. :laugh:

Jinak tuto neděli se KONEČNĚ na mě přijede podívat přítelkyně.

Že mě ale potvůrka nechala pěkně vydusit, téměř 2 měsíce. Možná, že ale nakonec udělala dobře, ona totiž moc dobře ví, že jí mám stejně rád, i kdyby se stalo cokoliv, bez ohledu na to, jestli se k sobě časem vrátíme nebo ne. Jí se po mě prý také už stýská.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 27/03/2010 17:38

Zrdavím Radime,

co se vrátil syn z hor, tak se často naším bytem line hudební styl puštěný online - house music, převážně melodického stylu i když údernost rytmu se dost opakuje. Některé skladby se mě i líbí. Dříve poslouchal techno a to bylo moc tuc, tuc. Ty dvě písničky co jsem Vám poslala jsem si stáhla z internetu. Skupinu Rammstein neznám a nevím co bych od ní měla očekávat - podle nabídky snad opak romantické písničky? :)

Dva měsíce je dost dlouhá doba, ale jak je vidět byla k užitku, přeji Vám Radime pěkný dnešní večer s výhledem na krásnou neděli, která Vás zítra čeká.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil hana - 28/03/2010 22:58

Ahoj Květo, Rammstein je docela hodně tvrdý rock. Žádná romantika. Ale zkus si je poslechnout, jsou to milý chlapíci. Třeba jim přijdeš na chuť. ;)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radim - 29/03/2010 11:24

Včera odpoledne u mě tedy po dlouhé době byla přítelkyně, strávili jsme spolu hezké odpoledne. Je fakt, že jsme se k sobě chovali mírně "odměřeně", ale to je celkem logické, když jsme se tak dlouhou dobu neviděli. Dostala ode mě nějaké sladkosti k svátku a zároveň i ke koledě. Prošli jsme se po městě, zpočátku si povídali o mých problémech, ale pak jsme raději změnili téma. Jo a ještě večer mi ostříhala vlasy, už jsem prý vypadal jako santusák. :laugh:

Spíše se mi moc nelíbil postoj mých rodičů k ní, ale snad se to taky změní. V každém případě mám radost, že se situace pohnula z místa.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 29/03/2010 13:32

Radime,

jsste ohleduplný, citlivý a zralý mladý muž. Mezi řádky se dá vyčíst, že k úplnému positu spokojenosti ze sejití s Vaší přítelkyní Vám ještě něco chybí, ale o tom NĚKDY plnohodnotný - vyrovnaný vztah je. Dokážete vše shrnout a dát tomu pozitivnímu :) přednost. Je to dobrá investice pro Vás i přítelkyni. Chce to, jak píšete čas. Bude-li třeba i rodiče se poddají. Chtějí pro Vás to nejlepší.

PS. Alespoň se dotýkala vašich vlasů - to bylo asi taky příjemný :blink:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jindra - 29/03/2010 16:22

Přeji všem hezký den,

Rád bych reagoval na název tohoto fora: Jsem alkoholik a nevím co dál. K tomu se mi vybavuje jen-ač trochu drsná odpověď-tak nepij! Měl jsem také problémy s alkoholem a přesně tuto otázku jsem psal i sem na tyto stránky. Dnes už problém s alkoholem nemám. Myslím si, že to za nás nikdo nevyřeší. Každý kdo nadměrně pije alkohol si to musí vyřešit sám. Takový je nepsaný zákon. Bohužel. Můžeš číst knížky, články, hledat zde příspěvky, rady a návody, ale nic se tím nevyřeší! Bez tvého přispění a ochoty se sám se sebou poprat a začít sám a u sebe to nelze vyřešit. To je ztracený čas. Za úspěch lze považovat jen jedinou věc. Že si svůj problém uvědomuješ! Ale to je všechno. A je to málo. Existují léčebny, ambulantní léčby, jsou i jedinci (ale těch je jen hrstka), kteří se z toho dostali sami. Ale neznám alkoholika, který seděl doma na zadku a vyléčil se psaním příspěvků a stížnostmi, že má problém a nevím co dál. Jsou lidé, kteří byli úplně na dně. Žili pod mostem, na ubytovnách, protože všechny peníze propili. Hrabali obličejem v hlíně, pokoušeli se o sebevraždu-a dostali se z toho. Já jsem pil skoro denně, ale zůstala mi střecha nad hlavou a rodina (měl jsem asi víc štěstí). Není to tak dlouho co jsem přestal. Rozhodl jsem se ze dne na den, protože se mi konečně rozsvítilo, že to musím udělat já. A protože jsem pořád jen o tom diskutoval a diskutoval a říkal jsem si že zítra přestanu. Zítra jsem si zase koupil víno. Do léčebny jsem jít nechtěl a tak jsem si nechat nasadit antabus. To ti nasadí každý psychiatr. Co pro to udělat? Musíš chtít- se tam objednat. Od prvního dne mám STRACH se napít. Funguje to na 100%. Čeká mně roční léčba a když jsem se ptal lékaře co bude po tom, řekl mi, že se se mnou o tom nebude bavit. Ne proto, že by mně nechtěl léčit, ale proto, že jsme si o alkoholu a o mém pití řekli všechno (proč jsem pil, jaké jsem u toho měl pocity atd.) A tyhle pocity a návyky už mi nechce ani připomínat, ani navozovat. Potom roce bude jen abstinence. To je smysl toho léčení které podstupujete. A já s ním naprosto souhlasím. Jak jednoduché. Tak si myslím, že tady jsou jen dvě možnosti. Buď tu láhev sami zahodíte a začnete se sebou něco dělat-nebo vám ta láhev vypadne jednou sama z ruky-ale vy už ji nezvednete, vy svojí rukou-určitě ne! Víte, jsou na světě lidi, kteří jsou na tom o hodně hůř než my (jsou tělesně postižení, ať už jsou to lidi na vozíku, slepci, nebo lidi s obrovskými dluhy, lidi, kteří přišli o celou rodinu, o děti-těch případů je mnoho) A přesto začali znovu! Zvedli hlavu a měli chuť začít znovu. A zvládli to. To náš problém přestat pít, je proti tomu co prožili oni- pouhý máček. Mějte se.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 30/03/2010 09:25

Jindro,máte pravdu,každý si za svůj život zodpovídá sám a každý si za své činy nese i následky,přesto si myslím,že vypsát se,získat zkušenosti druhých je hodně důležité a pokud to pomůže aspon jednomu z několika je to úspěch a má to smysl.Uvědomit si problém,svěřit se a vypsát se ze svého pocitu ulehčí mnohým a další kroky k abstinenci můžou být pro jedince lehčí.Někdo se vypíše nebo si přečte osudy druhých,hodí to za hlavu a dál nic neřeší/jeho chyba/,pro někoho je to záchraný kruh.Držím palce k Vaší abstinenci,ale uvědomte si,ze ohrožení je tu stále,alkoholik nemá nikdy vyhráno.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jindra - 30/03/2010 12:06

Zdravím,

Účelem mého příspěvku nebylo to,upozornit,že si každý za své činy odpovídá,to víme všichni a ani to nebylo myšleno jako nějaká výčitka,nebo poučování.Smyslem celého mého psaní bylo pouze to,že psát o svých problémech,jak uvádíte-vypsát se-nebo si přešíst osudy druhých,moc nepomůže zbavit se závislosti.(píše z vlastní zkušenosti).Ano,může to někoho nakopnout k tomu,aby začal konečně něco se sebou dělat(viz já.)Dopisováním a čtením se svého pití nikdo nezboví.Moje praxe byla ta,že jsem si sednul k počítači,otevřel si sedmičku vínka popíjel jsem a v klídku a pohodě jsem si četl osudy druhých lidí.Nakonec jsem skončil s úspokojením,že přeci já(zase já)nejsem na tom zase tak špatně jako někteří,kteří sem píší.Tak tudy cesta nevede.Jediná cesta(to je můj osobní názor)je zvednou se od láhve a začít jednat.Prostě udělat něco ,aby sem přestal s tím pitím.Ne o tom jen mluvit a psát,nebo čekat na zázrak,že mně přejde chuť.Vypsát se můžou a měli by se tady lidi co alkoholem trpí a nepijou ho.To jsou ti blízcí,kteří se nechají od alkoholiků urážet,nadávat si,ti ,kteří musí poslouchat keci o tom jak připravují úklady proti chudákům pijákům.Tyhle lidi jsou nešťasní víc než pijáci,protože těm pijákům by chtěli nějak pomoci,protože přes to všechno je mají rádi,ale neví jak.Jejich trpělivost je úžasná,ale všechno má i své konce.Těch mi je moc líto a zároveň před nimi smekám klobouk.Ti by se tady měli radit mezi sebou jak na to,napsat těm druhým své pocity a trápení.Někdy už ani nemají jinou možnost,než se svěřit někomu se svým trápením.Těch příspěvků je tady více,než příspěvků alkoholiků.Nechci sem psát žádná moudra,já z toho taky nejsem docela venku.Fakt je ten,že nepiju a zatím mi to nechybí.Ahojky.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 30/03/2010 12:23

Naprosto s vámi souhlasím Jindro,vy jste taky taková třešnička na dortu.Nakoplo Vás to a držíte se,jste příkladem pro ostatní a jak známo,příklady táhnou,to jsem zase chtěla svým příspěvkem říct já.Taky souhlasím a někde zde o tom píšu,že přispívá hodně těch co se vezou,ale život je od toho aby se žil a ne aby jsme trpěli kvůli sobectví alkoholiků co se sebou nehodlají nic dělat a pracovat na sobě a na vztahu.Lehko se padá/stát se to může komukoliv/horší je se zvednout a někdo nechce,radši leží a jak píšete,všechno má své meze.S vašimy"moudry"souhlasím.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 30/03/2010 12:38

Ahojky Jindro,

na tomhle fóru se panu doktorovi Mlčochovi podařilo něco o co se snažila paní doktorka, ke které jsem docházela v době kdy jsem to potřebovala. A sice, si tu mají možnost předávat obě postižené strany (postižení i jejich nejbližší) své zkušenosti pocity.

Vy se ve svém posledním příspěvku zmiňujete o těch co se závislostí už udělali co je třeba.

Souhlasím s Vámi, že je velice těžké tuto perfektní zkušenost předat ostatním potřebným.

Zkuste si přečíst všechny lvičiný příspěvky, je z toho venku, je to ta o které se zmiňujete, nemá to určitě lehké, a tolik chce a daří se jí pomáhat ostatním.

Jste již také jeden z této řady a je dobře, že se o to dělíte.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jindra - 30/03/2010 13:56

Je pravda, že jsou dva druhy pijáků. První jsou ti kteří o svém pití vědí a chtějí by to nějak vyřešit, byť zatím nevědí jak. (tak těm dávám velké šance to zvládnout.) Musí ale najít právě to rozhodnutí přestat. Druzí jsou ti, kteří už všechno vzdali a jsou smířeni s tím, že už nemají co ztratit, protože už vlastně všechno ztratili. (těm-nevím, moc nadějí nedávám, ale nikdy není pozdě.)

Já když sem si šel koupit víno do supermarketu a viděl jsem tam postávat špinavé postavičky jak popíjejí krabicové víno, vždycky mě napadlo a to musím citovat: Ty vole, tak jestli dopadneš takhle, jako oni, no to tě potěš Pán bůh. Ale víno jsem si koupil a ještě jsem se rozhlížel, aby mě neviděl nějaký známý, protože mi to bylo nepříjemné, když mně třikrát v týdnu potkal známý a já měl v košíku zase víno. To jen tak, naokraj.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Irena - 03/04/2010 09:06

Ahojky všichni :) .Nebyla jsem tady 14 dní a důvodem byl můj pobyt na "opakovačce" v Plzni. Může tam člověk, který abstinuje a je zařazen do programu, aby si uvědomil jaké to bylo, když pil, bral, hrál automaty. Moc se mi tam líbilo, hodně jsem, si uvědomila jak trpěli všichni okolo mě, co jsem vyváděla. Zpracovala jsem si otázky případné recidivy - krizový plán, bažení, myšlenky... No prostě to bylo bezvadné a za půl roku (pokud budu v pořádku) si to zopakuju. Krásné Velikonoce vám všem :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 06/04/2010 15:07

Ahoj Irenko,máš už zase kus cesty našlapáno,je to super si připomenout a vědět že střízlivost není samozřejmost vid?Určitě se ti nestejská a je bomba jak krásně to zvládáš a pořád na sobě pracuješ.Tak tě vítám zas mezi náma. :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 06/04/2010 21:43

Hezký pozdrav pro Irenku,
hodně sluníčka, radosti s koníkama a spokojenosti v životě do dalších dnů.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Irena - 07/04/2010 14:55

Ahoj Ivliku,Květuš a všichni ostatní.Děkuji za přání :) .Když tady čtu příběhy a znovu jsem to teď vyslechla na té opakovačce,je mi strašně líto,že člověk nemůže všem pomoci.Jinak jsem ráda,že odešla zima :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 23/04/2010 15:05

Ahoj Irenko,jak vše zvládáš po opakovačce?Doufám,že ti koníci přináší radost.Hani,co tvůj pejsek,jak je na tom?Doufám,že je vše v pořádku.Už se blíží čarodejnice,tak budete hodný děvčata.Vzpomínám,byly doby,kdy stačilo vedle mne škrtnout sirkou a hořela bych jak vatra. :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Irena - 26/04/2010 11:58

Ahoj Ivliku,Květuš, Hani i všichni ostatní spolubojovníci. Po opakovačce je mi fajn.Kromě toho,že jsem si opět připomněla,že střízlivost není samozřejmá věc a nepadne nám z nebe, mi ten pobyt pomohl i v dalším problému, a tím jsou deprese. Nejhorší mám totiž na jaře, a to,že letos byly jakžtak snesitelné připisují i té opakovačce.Prvotní příčinou mé závislosti jsou totiž endogenní deprese, kdo to zná,ví o čem mluvím.Ale to sem asi nepatří.

Teď už 14 dní jezdím s traktorem po loukách a vláčím,vláčím a vláčím. Divočáci tomu dali pěkně zabrat.Můžete kouknout sem

<http://jandakone.websnadno.cz/>.V sobotu a v neděli jsme sbírali kamení. Jo a máme první hříbátko :) .

Zase se ozvu. Držte se všchni.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 26/04/2010 12:54

Cauky Irenko,jsi v pohodě a to je dobře,na odkázané stránky se určitě podívám,at mám přehled.Takovej divočáček v hrnci taky není k zahození. :cheer:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Květa - 26/04/2010 15:27

Ahoj Iruš,

to je bezva, že se ukážeš, u vás to je jako v ráji, ale tý práce, co? Máš to pěkně zdokumentovaný.Brzy se budou vaše koníci prohánět po té krásné louce. Faladu jsi dala pořádně do pucu, je to čupr holka. Endogenní znamená uvnitř v organismu, takže ta tvoje deprese nepochází z vnějšího působení - problémů. Nemáš to holka lehký, ale je perfektní, že jsi dala alkoholu vane, stejně to nebylo řešení a taky, že máš kam chodit dobíjet baterky.Já jsem před 24 lety onemocněla rakovinou, život jsem tomuto stavu přizpůsobila a jsem na světě taky ráda.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Pepa K. - 03/05/2010 19:43

Dobrý den, mám veliký problém. Ten problém tkví v nadměrném užívání alkoholu a jeho důsledků. Pokud piju, nejsem schopen to pití přerušit ani po několika dnech, po odmlčení v pití nastávají strašné stavy jako je dušnost, velmi zrychlený tep, pocit na omdlení. Již jsem vystřídal několik zaměstnání, avšak vždy jsem musel skončit vzhledem ke stavům, které po napití nastaly. Nyní reálně hrozí rozvrat mého partnerského vztahu, jelikož nejsem schopen i v dnešní napjaté době udržet zaměstnání. Mám suicidální představy, velmi lituji že piju, přesto nejsem schopen to zastavit.

Děkuji za radu.

Josef K.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radka - 04/05/2010 01:23

Dobrý večer Pepo.

Jestliže máte několikadenní tahy, s nějakými horšími důsledky (jako třeba absence v práci, absence doma) s nemožností sám přestat, pak jste alkoholik přímo kvartální. Jsem také ten typ. Prostě, jestliže

jsem se napila a to tak, že hodně, nemohla jsem přestat, za žádnou cenu. I kdybych měla jít pěšky o půlnoci přes celou Prahu na benzínku. A tak to šlo několik dnů, tak dva-tři (víc jsem nezvládla, protože jsem pila vodu a úplně jsem přestala jíst), až jsem byla na pokraji svých sil.

Z počátku mé alkoholické kariéry, když jsem o alkoholismu věděla prdlajky, to jsem vůbec netušila, co se se mnou děje, protože při vysazení alkoholu jsem začala mít bušení srdce, stavy nevysvětlitelného strachu, zúžené hrdlo jakoby mě někdo škrtil, potila jsem se, šly na mě mdloby - prostě symptomy podobné infarktu. Vzpomínám si dokonce, že jsem si v noci volala záchranku, že mám infarkt, úplně jsem šlela strachem, že mě klepne..Dnes vím, co mi bylo. Měla jsem svůj první absták jako hrom. Už je to 20 let a jakoby to bylo včera. Můj úplně první absták. A že jich pak bylo, a mnohem hoších..

Docela Vás lituji, protože vím, co se pak děje. Něco si dobu budujete, na něčem pracujete a pak jediným takovým tahem je všechno pryč. Důvěra, kariéra, sebevědomí, sebeúcta..

Vy prostě nesmíte pít, protože Vaše pití je destruktivní. Ničí Vás, Váš život, vztahy..všechno jde do prkýnka..v práci se musíte vymlouvat, že proto a proto nemůžete přijít..

jediné řešení je opravdu okamžitě přestat..Já teď nevím, co honem poradit, ono v našem státě je to tak, že honem Vás ani na léčení nevezmou, musíte si počkat, tak měsíc, než se uvolní místo.

(Osobně se domnívám, že naši předci velmi pochybili, že opomněli při stavbách pivovarů a lihovarů postavit i léčebny, jako bylo zvykem budovat vedle špitálů krchovy :laugh: ,ale to je asi blbost, to s tím nesouvisí..) Netuším, odkud jste, ale pomoc určitě potřebujete. Je nutné, abyste si od alkoholu odpočinul a během toho odpočinku popřemýšlel, co dál, protože s tímto přístupem k etanolu se propracujete pravděpodobně na ten krchov.

Sem na tyto stránky chodí jedna paní, myslím, že se jmenuje Liba. Založila anonymní alkoholiky, asi je hodně kvalitní človíček, ta by Vám pomohla. Já jsem sice nikdy AA nenavštívila, protože nejsem moc sdružující se typ, ale vím, že tito lidé hodně drží při sobě a fakt si pomáhají a jsem si jistá, že by Vám pomohli v době, než byste nastoupil na léčení.

A na léčení se úplně nejvíc zaměřte na učení zvládat tu touhu se napít, protože ta prvotní touha a emoce s tím spojená je to, co Vás dotáhne k tomu prvotnímu loku a následnému několikadennímu tobogánu. Ta touha a chuť, je skoro úplně nejvíc nebezpečná, ta Vás vždycky přepere. V tom Vám zase mohu poradit maličko já.

Prostě celou svojí sílu zaměřte na posilování sebeovládání a motivace (důvod proč chcete abstinovat a důvod proč nechcete pít - co Vám víc vyhovuje) Kvartální alkoholici mají pěkně hnusné a dlouhé umírání ve formě živoření na pokraji bytí a nebytí. Protože když nepřestanete, začnou se doby mezi tahy zkracovat, euforie z napití už nebude - už nebude fungovat a pít už budete jenom ze zvyku a abyste zapomněl na ty hrůzy, co jste dělal při předchozím napití. Bludný kruh to bude a nebudete vědět, jak z toho ven.

Závislost je nemoc chování a myšlení způsobená alkoholem. Prostě nejste ten správný člověk na pití, je to jako alergická reakce vašeho mozku a alkohol Vám úplně rozhodí software a pak i hardware..

Napište paní Libušce. Jestli nevíte jak, podívejte se do jejích příspěvků, je jedno na jaký, když kliknete na odpověď a napíšete, ona to dostane do mailu a bude o Vás vědět a myslím si, že i místní "kaplan" pan doktor Mičoch na ní má kontakt.

Prostě to musíte řešit hned. Pokud tedy chcete něco řešit, páč nemá smysl chtít řešit jen ty nepříjemnosti okolo. Ty už stejně nevrátíte, jen můžete naprostou abstinencí minimalizovat případné ještě větší maléry..

Ale teď honem spát, ráno jdeme pracovat a Vy určitě se na tu paní obraťte, vím zcela jistě, že se Vám bude snažit pomoci v rámci svých možností..Alkoholicky jsou totiž ty nejlepší lidi na světě, pokud tedy nepijí, to vím naprosto přesně :) Hodně štěstí..R.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ivlik - 04/05/2010 14:40

Mily Pepo, ještě k radám nad zlato od Radky, k nimž se připojuju tel. číslo: 284016666. Je to krizové centrum pro alkoholiky, zkuste tam zavolat určitě pomůžou. Není to legrace přestat, ale nedá se nic dělat pokud nechcete umřít. Při léčení jsou podávány léky, které zmírňují abstinence. Musíte s tím ale začít něco dělat co nejdříve. AA jsou dobří na psychiku, najít se v životě a jak dál pokračovat po léčbě, začít byste ale měl u odborníka.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Radka - 04/05/2010 16:53

Přesně tak, Ivliku, máte naprostou pravdu. Chce to lékaře a čím dříve, tím jen dobře. Ještě, že jste nezapomněla na to intervenční centrum jako já a přitom o něm vím. Nějak mi to v tomto počasí nemyslí. Naprosto s Vámi souhlasím, že bez lékaře to prostě nejde. Aby to člověk zvládl sám, musel by být izolovaný na pustém ostrově a nebo mít sakra důvod. Nene, nevěřím, že to jde bez medicíny, tedy zpočátku ne. Pak už to bez ní jít samozřejmě musí..R.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Andrea Jarolimova - 10/03/2012 00:19

Ahoj Marku, jsi uzasny, ze si se do toho dal a verim ti ,ze to zvladnes, ten zivot bude o mnoho jednodusi a krsnejsi nez byl doposud. Tvuj zamestnavatel, jestli je clovek v pravem slova smyslu to jedine muze ocenit. Neboj se toho a rekni mu pravdu. Je mi 30 let ziji s alkoholikem 12 let a vim co to je, mame 5 leteho syna a je to mazec, ale pije jen kdyz ma po praci, ale stejne je to dost. Dochazel na lecení pul roku a k prdu, jedl antabus a do finale ho prepil. Protoze si nemuze dovolit se nechat zavrit kdo by nas zaivil a tim ti chci rict, ze ty tu moznost mas tak ji nepromarni a jdi do toho a na vsechno okolo se vyprdni. Pracovnich prilezitosti potom budeš mit , hlavne se toho neboj. Je to zvladni sednu si k tomu, ze uz asi potrebuji psychyatra, ze uz to nezvladam a nakonec si pisu s tebou to je mazec, doufam, ze jsme si pomohli oba dva . Budu na tebe myslet a drzim palecky pa pa to das nejsi zadne orezavacko ne?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 10/03/2012 06:24

Andrejko, jestliže je Tvůj přítel alkoholik, bude pít víc a víc, můžou ho z práce vyhodit, přestane tam chodit, a kdo Vás pak bude živit? On už bude ve stavu, že nebude mít sílu přestat!!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 10/03/2012 09:43

Nechytil se poprvé?Chce to nevzdávat a zkoušet všechno možné.I já přepila Antabus.I já se nechytala.I ta špatná zkušenost může být a je dobrá.Chce to začít znova, chce to víc poctivosti, možná to chce víc ošetřit.Psychoterapie,Antabus, spol.Anonymních alkoholiků.Když se opravdu chce-těch možností jak udržet střízlivost se nabízí mnohem víc.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana - 10/03/2012 11:48

Chce to začít hned a nic neodkládat.Já jsem kvartální alkoholik a nebylo pro mě problém chlastat 3 dny v kuse,do dneška ani pořádně nevím kde jsem všude byla a když už jsem nešla ani do práce,tak jsem si řekla dost.Nechci promarnit svůj život chlastem a půlku života si nepamatovat,zvládám to zatím v pohodě,ale krize asi teprve nastane.Zjistila jsem že musím mít pořád skleničku něčeho v ruce,tak piji vodu a to doslova 4 až 5 litrů denně a snažím se zaměstnat mozek.Prohlížela jsem si fotky a zjistila jsem že po alkoholu se dost rychle stárne,objednala jsem se ke kadeřnici a snažím se svůj zevnějšek dát opět do krásy.Nemyslím na to co bylo včera,ani na to co bude zítra,dnes je prostě dnes.Bude to 4 týdny bez alkoholu,tak mě držte palce.Možná jedna rada na závěr,musíš o tom pořád s někým mluvit,pocity i obavy musí ven,nesmíš být na to sám,protože sám to člověk nezvládne.Dusí to v sobě,až stejně skončí u skleničky.Znám ten pocit samoty že celý svět je proti mě,ale stačí otevřít oči,protože dobrých lidí je okolo tebe hodně,hlavně musíš chtít je vidět.Stačí se podívat tady na netu,je tu hodně lidí,který se snaží pomoci a jde jim to skvěle.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 10/03/2012 13:17

Jani-super.Držím palce!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 11/03/2012 14:32

Jano, doufám, že Ti pomohla nějaká rada i z tohoto diskuzního fora, je dobře, že počítáš s krizí, může přijít, nemusí!Jen si pořád říkej, kolik vidíš, cítíš hezkých věcí, když nepiješ, sama si uvědomuj, co bys prošvihla, kdybys pila, nedej se, jsi dáma, nějaký chlast Tě nemůže přeci zničit!Tak krásni, užívej bezva střízlivý život.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Standa Kolín - 11/03/2012 18:17

Ahoj chci se zapojit do diskuze. Mám s alkoholem velké zkušenosti.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 11/03/2012 19:50

Stando, klíďo se zapoj, co Ti brání?.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marci* - 12/03/2012 11:17

Ahojky, dnes tu poprvé listuji a čtu si články a příspěvky. Měla jsem to udělat už dávno. Mám také problém s alkoholem. Vždycky jsem si myslela, že to není tak horké, ale bohužel se to zhoršuje. Nepiji úplně každý den, ale dost často si dám pivko nebo skleničku vína. Jenže někdy mám den, kdy se mi vygumuje mozek a já do sebe víno hrnu klidně už od dopoledne a pokračuju do večera. Pár dní nic a pak zase pomalu jednu skleničku a nebo pivko. Když mám "svůj"den, tak jsem zjistila, že z večera si moc nepamatuju. Nechci to takhle dál vést. Mám dvě děti a manžela a rozhodně o ně nechci přijít. "Léčila" jsem si jím svoje problémy, nálady a asi i deprese. Už to dělat nechci. Chci pomoci a chci se z toho dostat. Nechci, aby děti viděly svou popíjející matku, se kterou je možná chvilku sranda, ale pak je úplně mimo. Nechci, aby se mě manžel štítíl nebo mnou pohrdal. Jsem v tomto směru hrozný sobec v tu chvíli myslící hlavně na sebe.

Naposledy jsem "svůj" den měla ve středu. Víte je mi ze sebe samotné špatně. V tu chvíli si vždycky myslím, že jsem hvězda a přitom opak je pravdou. Pak mám dlouhou dobu výčitky a morální kocovinu. Víte co je nejhorší? Máme v rodině alkoholika. Byl dvakrát v léčebně, ale nepomohlo to. On si totiž nechce přiznat, že problém má. Bohužel jeho pití se dotýká komplet celé rodiny a já ho za to ještě nedávno sama odsuzovala. Já, která jsem přitom kolikrát sama držela skleničku a při mluvení upíjela. To je paradox, co? Jenže jsem si vždycky říkala, že já se z toho vždy do druhého dne vyspím a on ne. On je alkoholik a já jen požitkář, který to jednou za čas přežene. Jenže už nechci. Už vím, že ten problém mám taky a že je ze mě alkoholik.

Obdivuji svého manžela, protože ten nepije. Má k pití odpor. A když se tak ohlížím zpátky, se mu ani nedivím. Oba dva rodiče opravdu nemůžou chlastat. i já chci být ten nechlastací rodič. Jen se s tím musím poprat a občas se s někým poradit. Takže pokud by to nevadilo, chtěla bych si i tady popovídat a nechat si poradit, jak tu bestii zkrotit a vyhodit jí ze sebe úplně. Předem děkuji Marci

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 12/03/2012 12:38

Vítej mezi nás!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 12/03/2012 12:45

Marci-super.Máš to dobře zpracované i postavené.Problém máš,dokázala jsi ho pojmenovat zcela správně.myslím,že pití jsi podchytla v začátku.Konce jsou vždy dramatické-a o to horší je vůbec si uvědomit a přiznat svůj problém s pitím.Uvidíš sama,že bez pití se dá krásně žít.Zachytíš tak spoustu věcí, které ti v životě unikaly a budeš se cítit dobře,protože začneš být sama se sebou spokojená.Sobci jsme byli všichni,z toho si nic nedělej.Alkoholismus sobectví a nenávist k sobě jenom podtrhuje.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana - 12/03/2012 19:12

Nejhorší je,když jdu do práce,tam na mě koukají jak na toho nejhoršího vyvrhele v tu chvíli myslím na všechny z fora a vím že stojíte při mě a že mě rozumíte,protože jste prožily něco podobného.Snad nejlepší na tom je že mě odsuzují lidi, které chlastají ještě víc než já,ale takový je život.Lidé většinou umí jen soudit.Alkohol mě naučil jedno,koukám se na alkoholiky jinýma očima než druhý,neodsuzují,protože nevím co je k tomu vedlo.Doma to mělo taky pozitivní účinek syn a přítel vůbec nepijí,ten chlast jsem jim totálně zhnusila.Jinak to je v pohodě,jsem v klidu,hodně mě pomáhají příběhy jiných alkoholiků.Nejvíce mě snad dostal příběh paní, která se snaží pomoci otci a zapomněla úplně žít svůj život.Alkoholikovi nelze pomoci,pokud nechce on sám.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 12/03/2012 19:28

Jano,že se na tebe dívají skrze prsty?To se ti zdá.Nemáš sama k sobě ještě ten zdravý přístup a pohled na sebe.Tím jsme trpěli všichni-i já.Je to ještě ten špatný pocit sama ze sebe,ze svého pití,kterým ještě trpíš.Možná ti ještě v práci tolik nevěří-ale to časem zpraví.Nedůvěru ztrácíme mnohem rychleji,než jí nabudeme zpět.A určitě jsou v práci i lidé,kteří mají radost z toho,že ses vzchopila-jenom jim nevěříš.To chce trpělivost a čas a změnit svůj pohled a přístup k sobě a k ostatním.Hlupák zůstane hlupákem-a ty jím už nejseš!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana - 12/03/2012 19:59

Máš pravdu Jani,když o tom přemýšlím,tak se za sebe strašně stydím.Je úplně hrozný co udělá s člověkem chlast,jak se změní a co všechno provede.Mě alkohol úplně vygumuje mozek,dokud jsem stála,tak jsem pila,no prostě hrůza a děs.Musel být na mě hrozný pohled,když si na to vzpomenu je mě z toho hrozně,tak moc se stydím,ale to spraví čas.Jsem ráda že přítel se mnou vydržel,já jsem se totiž třeba na 3 dny vypařila a nikdo o mě nevěděl,nechodila jsem někam za mužským a to ne,mě totiž stačil

jen ten chlast, jen jsem pila a pila. Doma jsou ze mě nadšený, jen mají obavy, abych vydržela, ale to že mě nevěří to se jim ani nedivím. Jsem moc ráda že mě zase normálně funguje mozek, není nad rozumné střízlivé uvažování.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivan - 12/03/2012 21:46

Ale nekrasnejsi na tom je, ze kdyz vydrzis, bude to cim dal, tim lepsi.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 13/03/2012 07:55

Já to znám. Taky jsem dokázala zmizet tam kde jsem tušila pokračování pití to jsem už měla děti. Vrátila jsem se až za dva dny. Dokázalo mi být docela jedno, že jsem matka a mám doma děti - bylo to silnější než mateřský pud, než láska, než cokoliv. Ber to jako svoji minulost - smutná, ale poučná. Snaž se žít součastností.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marek - 14/03/2012 11:42

POTŘEBOVAL BYCH POMOCT MÁM PROBLÉMY S PITÍM A DOST VELKÉ JE MI 33LET NEMÁM ODVÁHU NIKOHO POŽÁDAT O POMOC DOST SEM TOHO NAPACHAL ZLÉHO TAK SE POKOUŠÍM TOUTO CESTOU

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 14/03/2012 11:45

Marku, nic o Tobě nevíme, nemůžeme pomoc, poradit, netušíme jak, proč.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marek - 14/03/2012 11:57

nevím na koho se obrátit klekaři se mi moc nechce aby mě někam posílal pokoušel jsem se sám to

zvládnout ale vdy mě to dostane mám velké rodině problémy což beru kdo je dnes nemá ale mě to dostává někde kde vůbec nechci být akorát pak poslouchám že se lituju tak se uzavřu a zbytek se děje sám

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 14/03/2012 12:09

Marku-sám alkohol se ti nenalije.Nad rozlitou kaší se nebrečí.Sama se neutře,ale je jí škoda.Stejně jako každého,kdo se upije.Najdi si na stránkách ANONYMNÍ ALKOHOLICI a na první skupinu se hned vydej.Jestli ti nepomůže tam osobní setkávání-tak ti nezbyvá nic jiného,než na 3měsíční pobyt v léčebně.Nesranduju-myslím to vážně.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marek - 14/03/2012 12:22

jsem tu porvé vůbec nevím kde se mám obrátit možná by pomohlo to sezení vůbec netuší o co tam jde moc lidem nevěřím má hloupá vlastnost vím moc dobře proč za pokus to stojí proto sem tady

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 14/03/2012 13:00

Marku.Všechno je jednou poprvé.Jděte tam,doma nechte strach a předsudky a dostavte se na první skupinu Jsou tam alkoholici jako jste vy.Všichni bez rozdílu se rozhodli nepít.Program,který Anonymní alkoholici nabízejí je program uzdravení pro každého z nich-tím i pro vás.Pomohl už spoustě lidem zachránit od upití se.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 14/03/2012 13:15

Marku, začni tady!Napiš, proč piješ, kolik, jak často, co.....klidně i napiš o svých starostech!Nikdo tě tu nezná, nemáš se čeho bát, stydět.I to pomáhá.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marek - 14/03/2012 13:31

proč piju to netuším ani já a jak často každé den trochu nejhorší je když mám volno tak to je mazec přišel jsem o hodně přátel večery jsou nejhorší moc nespím a tak bych chtěl ale nejde to a ráno musím fungovat jsem táta od dvou dětí ale pak je večer a zase to jede

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 14/03/2012 13:46

Nikdo z nás nevěděl proč pije.Odpověď se vždy dostaví až když udržíte svoji střízlivost.Alkoholik jste bezpochyby.Nevím,jestli vám toto forum,či zapojení se do AA zajistí kvalitní spánek.Spíš vás může povzbudit a podpořit v rozhodnutí nepít.Pokud budou problémy s vaším spánkem pokračovat budete potřebovat léky.Zajistí vám je obvodní lékař,nebo psychiatr.Každopádně je důležité lékaři zdělit váš problém s alkoholem.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 14/03/2012 15:05

Čeho se bojíš, stydíš?Dávno každý ví, že piješ, uklidňuji Tě, že jen Ty si myslíš, že to nikdo neví.Není ostuda s tím něco dělat, ostuda je pít dál, kašlat na rodinu, život.Na AA jistě zajdi, úplně klidně, ničeho se bát nemusíš, uvidíš, jak se Ti uleví, zklidníš se, a jistě začneš na sobě makat, konečně budeš střízlivět, spát, žít.A neoddaluj to!Nevymlouvej se!Prostě a jednoduše tam vyraž co nejdříve.Už dnes, zítra.....budeš překvapený, jak je to lehké, normální.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marci* - 15/03/2012 00:21

Ahojky, zatím se držím a s manželem už jsme o tom i mluvili tan den co jsem jsem psala. Bohužel nám vyhořel PC a to doslova, proto píši v rychlosti z práce dokud si kolegyně odskočila. Až bude PC uzdravený a nebo mě synek pustí na svůj, tak se zase ozvu. Pa

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marek - 15/03/2012 09:18

tak sem to včera nezládnul a lítal v tom zase dá se říct ještě lítám co se kolem mě děje to sou tlaky mazec zevšech stran snažím se to nepouštět k tělu ale nakonecje to jinde skupina je až v pondělí jsem odhodlaný tam jít provází mě smíšené myšlenky ale za pokus to stojí přišel jsem o dost přátel a

zbytek se straní je to obtížné bejt na to sám

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 15/03/2012 09:46

Marku, rozhodl jste se. A to je přece dobře. Pod každou skupinou je uvedeno jméno a tel. číslo. Marku, když se budete cítit v ohrožení, budete se chtít napít? Jednoduše zavolejte na to číslo a začněte o tom mluvit nadržte to v sobě. Funguje to tak, že vaše chuť na napítí se vytratí. Můžete to používat do prvního setkání AA-do první schůzky. Máte možnost tímto způsobem poznat dopředu aspon jednoho člena, což vám pomůže se rychleji zapojit.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marek - 15/03/2012 10:13

zapojit se to bude muj problém málo lidem věřím věřil jsem jen sobě a tet už ani to ne požádal jsem o pomoc hodně blízkou osobu a ta se na mě muj problém je v citové záležitosti a majetkem potřeboval bych se o někoho opřít a ne poslouchat jak sem špatnej a kolika lidem hodlám ještě ublížit mám super rodiče ale tady mi pomoc nedokážou už tak sem jim přidělal trápení nemám ani odvahu jim to říkat udělaly pro mě poslední rok mnoho dobrého hodně si jich za to vážím proto to musím nějak zvládnout sám nesám nechci je tím zatěžovat a lidé s který ma sem počítal se odvrátily zády nebo mě opustily i přesto co sem proně udělal mám na ně šílenou zlost ale držím se nedělat horší než to je

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 15/03/2012 11:44

Nevím , o co jde, ale většina problémů si musíme řešit jen my sami, což je normální. Nečekat na někoho, aby pomáhal.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil marek - 15/03/2012 12:35

nečekám už že mi někdo pomůže já pomohl ostatním dost a myslím si že nejsem sobec když je požádám o pomoc já a pak tě stejně setrou tím co si o tobě myslí proto nevěřím lidem chtěl bych věřit zase sobě to jediné bych si přál tet zbytek postupně nejsem hloupej ani najivní prostě vím jak to je a chodí člověk dělá chyby ale nemusí zaná tak platit přál bych si to dokázat sám sobě že to zvládnu vím že to zvládnu ale asi ktomu potřebuju tu podporu druhé strany a né to srážení na kolena myslím že je to i v povaze člověka a to hodně

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 15/03/2012 14:01

Marku.Váš největší ÚSTŘEDNÍ PROBLÉM?JE ALKOHOLISMUS-VAŠE PITÍ!!!!Na ně se nabalují další a další problémy.Jinak-ČÍM VÍCE A DÉLE PIJETE-TÍM VÍC ROSTOU VAŠE PROBLÉMY.
POKUD SE VÁM PODAŘÍ VYŘEŠIT SVŮJ PROBLÉM S PITÍM-TO ZNAMENÁ,POKUD SE VÁM
PODAŘÍ NEPÍT?ZBUDOU UŽ DRUHOTNÉ PROBLÉMY,KTERÉ VYPLYNULY Z VAŠEHO PITÍ.CO TO
PRO VÁS ZNAMENÁ?ZAMĚŘIT A CHTÍT VYŘEŠIT SVŮJ PROBLÉM S PITÍM!!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marcela - 22/03/2012 09:56

Zdravím, Pc je opravený a mám zrovna chvíli času. Mám za sebou půl měsíce bez jediného loku alkohol. nápoje. A taky 2 kg dole, což je taky dobrá inspirace. Zatím jsem na sebe pyšná. A to hlavně proto, že občas roznáším místo tchyně u nás v hospodě a přesto jsem odolala. Sice kola k ovaru místo piva chutná divně, ale dá se to přežít.

Jen se chci zeptat, zda je prohřešek nealko pivo?

Pro Marka: alkohol problémy často spíše stupňuje i když ti na chvíli uleví a snažíš se zapomenout, ale ony tu budou pořád. Zkus si najít nějakou jinou činnost než jít do hospody. Mě třeba dříve pomáhalo chodit do posilky a nebo cvičit doma. Při cvičení jsem si v duchu povídala sama se sebou a nebo si přehrávala nějaké ty věci co a jak udělat a nebo jsem si při tom i vybila svůj vztek. A pak jsem se cítila podstatně líp. opět se do toho potřebuju dostat, jen co jsem na plným úvazku v práci a pracuji na směny, tak toho času moc není.

Zatím pa Marci*

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 22/03/2012 11:31

chtela bych prispet, ale jsem uplne namol, libo bludi..pomoc.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 22/03/2012 12:35

Tak jsem se zaradovala, že Petrata píše, vrací se k nám.Kočko, co se děje?Zavolej!Zvládneš to znovu, hlavně už vylej vše alkoholické a nepij!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 22/03/2012 12:47

Ten chlast je fakt zrádnej, úplně mi to nahání hrůzu, protože zrovna Petrata mi připadala v pohodě, to samé Andrea nedávno. Držím palce , moc !

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 22/03/2012 13:56

Petrato, chceš pomoc? Proč vypínáš telefon? Vzpamatuj se! Máme Tě rádi, záleží nám na Tobě, neznič se.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 22/03/2012 15:36

libo...chci pomoc, jsem to tahla sama a jsem i nepila a ted se mi to vymklo ale paradne z rukou, uz 3dny jsem na kasi..a libuju si v tom, jak jsi kdysi psala, ta slast prvnioho dousku a pak to peklo v hlave, uz jsem volala i lecebny a oni mi to neveri...ze vy mluvíte tak rozumne,....ach jo...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 22/03/2012 15:43

Zítří jdi k obvodnímu, požádej ho o pomoc, on Tě do léčebny doporučí, a jdi tam, neboj se holubičko, pomůžou Ti, potřebuješ to! Mám Tě ráda, trpím s Tebou, zastav to, jdi ven, na vzduch, dýchej zhluboka, trochu jez, myslí na to, že zase bude dobře, jen nepij, nebo nám umřeš!!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 22/03/2012 15:50

no
neco udelat musim..tohle neni k ziti...vazne...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 22/03/2012 16:15

Petrato, a můžu se zeptat, jak dlouho jsi abstinovala ? zdála jsi se v pohodě, je to fakt zálučný svinstvo !

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 22/03/2012 16:24

anet dlouho.....ani me nenapadlo pit....skoro pul roku...jsem si myslela ze vim..o co kraci...ale ne...nahromadila jsem si a ted to mam vse najednou a placam se v tom teda fest....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 22/03/2012 16:32

Já jsem se ptala i proto, že já to tak taky mívala a že jsem najednou prostě ulítla, ale ne z toho, že bych tím třeba něco řešila, ale najednou, jako by mi vypnul mozek a nikdy jsem nepřišla na to, proč a jaký impils byl ten rozhodující. Asi jsem pátrala po nemožném.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 22/03/2012 16:33

Podcenila jsi sílu nepřítele, chlastu.Ten číhá pořád, zrádný nepřítel.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 22/03/2012 16:58

no prave.....ten alkohol je fakt silný..už jen respektovat...andrej to je navzdy,,,,zadne piti...neni to pro nas,,,,,tak to je,,,,,959í

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 22/03/2012 17:04

Neřeš, že nikdy!Mysli na dnešek, že už pít nebudeš, a zítra ráno si řekni, že ten den bez alkoholu

přežiješ...a pak další den znovu....Petrate, už se na ten chlast zdravě naser! Máš už své vypito, né??? Bud' dáma, rozejdi se s hajzlem! Chlast je, bude všude, no a???????

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 22/03/2012 17:17

tak jo zkusim to libo, ale teda strach velky mam

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 22/03/2012 17:27

A čeho se bojíš? Že to nezvládneš? Zvládneš, vypadni ven, vzduch, svět, trochu změň myšlenky, unav tělo, abys spala, noc bývá zlá, dlouhá, myslí na něco dobrého, hezkého, hlavně se najež. Upadnout může každý, není to ostuda, ale ten, kdo zůstane ležet, ten ostudu má. Tak vzhůru, a jedem, jako s medem, jo?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 22/03/2012 17:33

Kdybys tak stihla vyběhnout ven, nasbírat trochu jarních kopřiv, uvařit čaj, to je to výborný detox!!! Pálí fest, ale zdravý jsou moc, čistí tělo, posiluje vlasy, hnojí kytky.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 22/03/2012 17:34

ach libo...ty jsi vazne laskava zena a mas to vechno za sebou, ja se citim mizerne..a trapne.....bych alkoholickou byt nechtela, ale jsem....no musim t o resit....decka....a tak.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 22/03/2012 17:40

Už jsi všechn alkohol vylila, aby Tě to nepokoušelo ??? Ted' jsi uzlíček nervů, až budeš srřízlivá, uvidíš

vše zase úplně jinak, reálněji . Známe to všichni. Já nedokážu tak povzbudit, ale držím moc palce a myslím na Tebe/ nebo na Vás ? /

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 22/03/2012 18:02

Jasně, že je Ti mizerně. Proč trapně, nejsi první jistě ne poslední, která selhala, začala pít, stane se, už ale nepiješ, snažíš se řešit....dobrý. Nemysli si, že mě bylo líp, fuj, brlé, nechci ani vzpomínat, ale vidíš na mě, že to jde. Ne, že musíš, ale CHCEŠ!!!!, to je rozdíl, tak holubice, už jsi zase v naší letce, tak letíme, že jo?! Tak tě hladím, a myslím na Tebe. Vydrž!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 22/03/2012 18:35

ach holubice jsem ale takova opelichana....dopiju...a asi zase pomalu zacnu...prave dnes...se nenapiju...i kdyz teda alkoholickou mam...libusko co te motivovalo? ja mam uplnou absenci motivu zit.....ach..jo.....me to nebavi

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 22/03/2012 18:55

Mě nějak naskočil obraz mojeho postiženého vnoučka, dalších vnuků, dětí, pak jsem si řekla, že je až směšné, že něco, co je ve flašce, mě tak zblblo, zničilo, a já jsem ochotně pila, poslouchala, dělala ze sebe hovado, nulu, šaška....a nasrala jsem se. Omlouvám se, slušněji to nejde napsat, chytil mě vztek, naštvanost na sebe, chlast.... Víš, kočko, Ty už si nepamatuješ život, který býval, neznáš ho, bez alkoholu. Je nádherný, fakt. Petrato, já už jsem stará, dost nemocná, sama, vdova, jsem na tom finančně mizerně, stejně se držím, nepiju, žiju. S klidem na duši, silná, snad i čestná, důstojný život stojí za to žít. Jde to nepít, já mám ten chlast i v občance, příjmení mám Skleničková, stačí??????

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 23/03/2012 07:05

Už je Petrato líp, myslela jsem na Tebe !!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 23/03/2012 07:38

pekelná noc strážlivění a silenství....mam strasny strach ze to nezvladnu, kam mam zajít? na pohotovost? rict ze mam abstrak po 3denni pitce, nebo co? kdyz bych sla do bohnic tak me vezmou rovnou? pomoc..pomoc...co mam udelat...libo?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 23/03/2012 08:10

Nemám ty zkušenosti, co Liba, ale zkus zavolat na krizovou linku, je jich víc, co se týká alkoholismu, jsou dost příjemní a ochotní a snaží se pomoci, jednou jsem volala a snažili se fakt mi pomoci a vyhledat kontakty, vzali si na mě i číslo, a pak se ozvali ještě dodatečně. Zkus to, za to nic nedáš !!!Na netu najdeš kontakt, když si to zadáš do vyhledavače.Kdyžtak se ozvi!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 23/03/2012 08:28

uz jsem volala a vsude se musi cekat, nechapu..co ma chudak alkoholik delat kdyz je v kasi...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 23/03/2012 08:56

Ale v Praze jsem našla jedno místo, kde se přijímalo hned na DETOX, ale teď ten odkaz nemůžu najít, zkusím to. Bylo to vysloveně na vystřízlivění pod lékařským dohledem. Tak jsem Ti moc neporadila, ale zkusím to najít,dnes v práci bláznec !!!!Za sebe mám bohužel vyzkoušeno, že mi nepomohly žádné osvědčené prostředky, jen čas , já neměla tak hrozný tělesný příznaky, ale duševně, to se nedá popsat, úplně změněnej stav mysli, fuj !

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Pestra - 23/03/2012 09:59

Dobry den Petrato, nezname se, cetla jsem tady vse, sama jsem prozila v polovine prosince stav kdy jsem chtěla okamzite nastoupit na lecení, ale neslo to...(nikde nebylo volno) Byla jsem zoufala a musela to vsechno zvladnout sama. Dva dny - noci hnusu. Strasne jsem se opila a rano vstala ve stavu, ze jsem jen brecela a mela strasny strach. Zkuste konsky davky vitaminu C, B-komplex (Becka vseho

druhu), před spaním kozlík a pití mineralky např. Magnesium a ještě se dodopovává magnesiem v tabletách. No a bylinkové čaje na uklidnění a detoxikaci. Já myslím, že mi to pomohlo. Já vím, že to není jako rychlá uleva, ale ... Stráší Vás držím palce. Já takhle zvládla celé Vánoce bez dětí, bez přítele, který mě opustil - tak věřím, že to pomáhá. Držte se.

PS: Nevím, kde žijete, pokud ve středoevropském kraji, tak Vám mohu doporučit úžasnou osobu, která mi moc pomohla, paní je terapeutka, abstinující alkoholická. Dystak napište a já předám kontakt.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 23/03/2012 10:14

pestru děkuji a moc si toho vážím, mám strašné stavy duševní i fyzické, volala jsem do léčeben...ale všude plno....napište mi kontakt na paní...děkuji

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Pestra - 23/03/2012 11:01

Jarka 721505497. Ví o Vás, volala jsem jí. Mám ji zavolat. Akorát možná bude mimo signál, je na cestě, tak vydržte. A držte se. Jak jsem pochopila, jste ohromná bojovnice. Jarka Vám pomůže.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 23/03/2012 11:05

Detox u Apolináře telefon 224 968 200. Zkus zavolat.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 23/03/2012 11:37

děkuji, dámy, moc

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 23/03/2012 11:51

Hlavně, ať Tobě je líp.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 23/03/2012 13:39

A Petrato, piš sem, zabav mozek!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 23/03/2012 15:37

no peklicko porad strizliveni desive...snad se mi to tentokrat podari zastavit..mela jsi libo pravdu jak jsi kdysi rikala, ze jednou to clovek nezastavi..dekuju za podporu...ubolena ale uz ne namol..tak mi prosim drzte palce...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 23/03/2012 15:45

Jasně, že držíme palce, fandíme Ti, a zítra už bude dobře.Stejně přemýšlej o léčebně.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 23/03/2012 15:53

to vis ze libo

premyslim, takhle to dal se mnou nejde...taky bych mohla dusi vypustit...a ta ambulatni lecba je ze ti daji antabus a chodis na kontroly? nebo jak?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 23/03/2012 17:04

Antabus můžeš brát i doma, někdo Ti ho bude dávat, podepíšeš papír, že jsi si vědoma, že jak se na něj napiješ, můžeš umřít.Pak se chodí k psychiatrovi, psychologovi.....musíš najít dobrého!!!Já nejvíc fandím AA, tam je zázemí, dobře pro každého, kdo opravdu chce seknout s pitím.Ale Tobě bych navrhla tu léčebnu, pak AA jako doléčování.Až Ti docvakne, kolik jsi probendila dní s chlastem, zbytečně, bude to už dobré, a chytneš slinu do života, nadechneš se a budeš se radovat, smát, užívat života.Zmákneš to, máš na to!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil alf - 23/03/2012 19:16

Ahoj Marku

Pokud bych byl na Tvém místě tak nastoupím ihned léčbu. Tam na svoje problémy dostaneš jiný náhled. Až se vrátíš budeš mít úplně jiný pohled na život a spousta problémů se vyřeší. Zaměstnavateli sděl že nastupuješ nemocenskou a v léčebně se můžeš domluvit jak bude znít neschopenka. Já jsem se nedávno vrátil z léčení abstinuji, okamžitě jsem si našel práci a jsem úplně nový člověk. Doufám že mi to vydrží dělám pro to maximum. Držím Ti palce a práci teď neřeš ...nastup co nejdříve.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 24/03/2012 10:47

Už je líp, Petrato ??

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 24/03/2012 11:30

ahoj anet, no jsem slabá jak mucha a žaludek na vodě, ale už se z toho snad vydrapu..fuj...nenavidím ten svůj alkoholismus, brrr...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 24/03/2012 12:05

Už to bude jenom lepší..!!! Pomohla ti ta terapeutka, jak jsi na ni dostala odkaz ??

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 24/03/2012 12:34

no mluvila jsem s více lidma, co to mají za sebou a v pondělí jdu taky za jednou paní..prostě dát svůj život zase do pořádku, přijmout svůj alkoholismus a svou bezmoc taky. nehřát si na hrdinku a den po dni fungovat, jina cesta asi není...dam vědet, a moc dekuju za podporu...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 24/03/2012 18:18

Doufám, že jdeš k němu, kdo ví, rozumí našemu problému. A co ta léčebna? Už couváš?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 24/03/2012 18:35

ne libo necouvam, nemuzu si dovolit cekat, neni na co..vim, ze je to vazne a bylo mi ted tak zle, ze uz to nechci zazit...dam se do poradku...chci a musim...tak nejak...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 24/03/2012 18:43

Rozhodně začni dělat už tentokrát všechno, co se dá. A především nelituj té recidivy. Někdy má to štěstí, že dokáže vyburcovat k aktivitě. To u tebe nastalo. Ted' dělat všechno proto, aby jsi nic už nepodcenila a nepřecenila sama sebe. POZOR NA TO. Držím palce.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 24/03/2012 20:17

Nechápu, že nejdeš na AA, k psychiatrovi, nehoníš léčebnu. Oddaluješ to.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil paramanu - 25/03/2012 16:21

s alkoholem to nejde, ale bez něj taky ne

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 25/03/2012 17:02

S alkoholem se nedá žít. Život je o živoření, o nesvobodě o psychické bídě a utrpení všech. Bez alkoholu se život jako v pohádce.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 25/03/2012 17:24

Jde žít bez alkoholu, vím to, a život alkoholika bez alkoholu je svobodný, nádherný.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Branislav - 27/03/2012 14:51

Zdravím všechny , chtěl bych se s vámi poradit. Piju již cca asi 20let a rozhodl sem se s tím skoncovat....Ze začátku pití to bylo všechno v poho ,po pár letech sem začal dostávat stavy úzkosti mezi lidmi ,hlavně když sem střízlivěj měl cestovat třeba autobusem , nebo na poradách v práci...Postupně se situace za ty roky vyhroutil tak , že sem už chlastal každý den a deprese byli stále větší a větší...Dokonce se to dostalo do takového stavu, že jakmile sem mněl jít ven s baráku dostal sem depku s takovým průjmem, že z domu do práce (cca 500m) sem se stavil v každé hospodě na toaletu abych se cestou s prominutím nepototo....Ty stavy mám až do tetka...V práci se klepu...je mi neustále blbě..Nikomu bych v životě nepřál dostat se do takového stadia ... Měl sem perfektní práci v oblasti Quality vydělával sem kolem 40tis měsíčně a kvůli chlastu mně vyrazili s práce , protože sem už chlastal ne třeba každý druhý den,ale každý den a dokonce i po noční směně namísto spánku sem půl dne prochlastal co se mi stalo osudní.Nadejchal sem v noční a vyrazili mně...Proste alkohol začal ovládat mně a ne já jeho..Do konce sem už začal mít deprese i s toho ,že v práci máme jenom jeden záchod a jak mile sem viděl , že je obsazený ,začal mně zalévat studený pot ,chytla mně zimnice , hrozně těžko se mi začalo dýchat ,bolesti břicha a většinou to dopadlo utíkáním venku s haly za první roh...Teď se pokouším s tím skoncovat ,zatím sem nebyl nikde u psychiatra nebo něco takového,proste sem zahodil chlast bokem a čekám co bude v průběhu dalších dní..Dnes je 4tej den co to zkouším vydržet...Já už nechci být otrokem .bát se vyjít na ulici, mezi lidi ,být ustavičně ve stavech úzkosti, ve stresu... Víte mi prosím někdo poradit co dělat hned ze začátku ,nebo jak se dostat postupně do normálu.K lékaři zatím moc nechci, radši bych to zkusil takhle sám ,nejsou třeba nějaké léky na zklidnění těch stavů úzkosti,nebo něco obdobného?Léčení si momentálně dovolit nemůžu ,mám novou práci a rodina je odkázaná hlavně na můj příjem ,má družka je na mateřský s malou ...nikdy sem nevěřil že ty stavy co mám pořád když sem vystřízlivěl sou apstáky s alkoholu, ale tetka si to bohužel už přiznávám ...sem alkoholik... :(

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Hanka - 27/03/2012 15:31

Ahoj, já bych na tvém místě psychiatra určitě vyhledala... mám pocit, že bez léků se ti tyhle stavy

pouhou abstinencí nezlepší... spíš tě ta úzkost a neklid budou nutit k tomu, aby ses napil... účinné léky jsou všechny na předpis, nelegálně bych nic nekupovala, to je příliš nebezpečný... a bez obav, moderní antidepresiva jsou nenávyková, dají se brát dlouhodobě a většinou nemají vedlejší účinky...

P.S. pro ty, kteří medikaci ze zásady odsuzují... mluvím o antidepresivech!!! ne o sedativech či anxiolytikách!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 27/03/2012 19:20

Hlavně, že si přiznáváš svou nemoc. Zajdi k lékaři, nezkoušej sám žádné léky, možná Ti delší abstinence všechny starosti, depky vyléčí sama.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil mája - 28/03/2012 07:06

Strach z lidí, nejistota atd. jsou jasné příznaky sociální fobie, či panické poruchy. Ta byla zřejmě prvotní a potom se vyvinula závislost. To je klasický případ. Abstinence je nutná, ale s ní příznaky fobie nezmizí. Je třeba léčba u psychiatra. A věřte, že se Vám uleví. Ona ta léčba není jenom o antidepresivech, ale budete se divit, jak s Vámi dokáže lékař rozebrat situaci a naučíte se, jak se v těch vypjatých situacích zachovat. To Vám nikde jinde nikdo nevysvětlí, protože většina lidí neví, a ani nemůže vědět, co to panická porucha je. To nejsou žádné tady zmiňované "depky". Hodně štěstí.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 28/03/2012 08:23

Petrato, jak se vede, už jsi " v pohodě " ????

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 28/03/2012 09:01

anet díky, no v pohode?, strizliva to jo, ale telo nejake furt jeste nevzpamatovane, zacla jsem chodit k pani na sezeni...tak zase kousek sebe zpracovat a pak pomalu krok za krokem strizlive zit, uf...ozvu se prubezne...pekny den

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 28/03/2012 10:00

I to je vítězství, že na sobě pracuješ !!! Tak držím palce, moc !!!!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 28/03/2012 10:04

no podle me je to jedina moznost, jasne ze nepit a makat na sobe a svych vecech, neb ony jsou to ty potlacene veci co to vzdy spusti...dik za podporu vazim si to moc...ty jsi takovy strazce padlych zde, ne? anet? a jak se vlastne vede tobe? neb to uz taky dlouho co jsi tady kdysi zacinala, ze jo?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Aneta - 28/03/2012 10:14

Mně se daří celkem dobře, čtu celkem pravidelně, ale moc nepíšu, jen na Tvoje a ještě pár, co si pamatuju , jak jste psali zezačátku. Mně nejvíc pomohl psychiatr, protože i já byla ten případ, co si v sobě živil panickou poruchu a myslel, že ji sám zvládne. To byl prvopočátek mých problémů, a dost se mi ulevilo a psychicky jsem na tom nesrovnatelně líp.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil petrata - 28/03/2012 10:20

no právě neživit ty své demony...tak se měj dobře a ještě jednou díky...věřím, že i mě bude lépe a své alkoholické problémy dám do pořádku...pěkný den...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Branislav - 28/03/2012 14:09

Hanko urcite toho psychiatra vyhledám....spozoroval jsem za těch pár dnů,že třeba i včera o noční směně v práci že ty deprese už nejsou tak silné.Tak že ta moje snaha o apstinovani asi má nějaké pozitiva...akorát se peru každé ráno s nutkáním cestou s práce stavit se v krámu a koupit tam lahvinku....vzdy si pak radsí spomenu na todle forum, co alkohol s lidma dělá a hlavně jak mi pak je blbje...zatim to funguje a odolávám.....dekuju vsem za rady....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 28/03/2012 17:40

Vydrž a bude jen lépe.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 28/03/2012 17:48

Každý alkoholik trpí duševně, čili deprese, nespavost patří k naší nemoci, i já občas ještě!!!po 8 letech mám noční můru, nespím....., je dost těžké rozlišit, jestli tyto stavy jsou díky pití, ale na 90% jsou. Bývalo mě nejhůř, to by psychiatr sypal léky diagnózy....tušila jsem, že je vše z chlastu. Je to léčení na roky, ne na dny!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil mája - 28/03/2012 17:54

Koneckonců alkoholismus je psychiatrická diagnóza.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 28/03/2012 19:38

Alkoholismus mimo jiné spouští různé druhy fobií a psychotických stavů. Já si ani neuvědomovala, že jsem začala pít na své strachy a úzkosti, kterými jsem trpěla. Alkohol zpočátku velice dobře tyto stavy rozpouštěl-ztrácely se. Dlouhodobým pitím, které u mne přešlo do závislosti tyto stavy opět nastoupily a prohloubily se do nesnesitelných stavů. Přestala jsem pít, ale stavy zůstaly. 10let užívám léky, mimo jiné dlouhou dobu jsem absolvovala psychoterapie a pracuju na programu AA. Pomáhá to! Před rokem jsem léky svéhlavě vysadila v domnění, že už to zvládnou. Výsledkem byla má recidiva. Nyní už nepodceňuju vůbec nic. Je mi jasné, že jsem si psychiku svým pitím potuplovala. Minulý týden jsem měla také fobický strach o dceru. Odletěla na 14dní do Indie bez očkování a má oslabenou imunitu. Já se málem strachem neposr. Byla jsem jak ochromená. Uvědomila jsem, že to jsou všechno stavy, které mají schopnost spustit opětovné pití.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 30/03/2012 05:41

Alkohol dokáže naprosto člověka zničit, psychicky, fyzicky. Vzhled, játra, to jde spravit dobře, ale ten

zasažený mozek, to je horší. Smutnění, deprese, naštvanost, sebevraždy, nespavost, nálady, výčitky, fňukání.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil bojím se - 01/04/2012 18:01

Zdravím, je mi skoro 18 let, poprvé jsem se s alkoholem setkal možná někdy ve 12. Začínali jsme od pív, přes jahodové squashe k slivovici a rumu. Poslední 3 roky se však kvůli němu trápím. Speciálně na akcích kde je hodně lidí (tudíž hodně alkoholu) se vždy ze začátku bavím ale potom nasadím tempo, opiji se tak že si nic nepamatuji, dělám bůh ví co a pak usnu. Druhý den smrdím, jsem všude dotlučený a mám obrovské výčitky svědomí. Bojím se jít mezi lidi, jsem vytřepaný a strašně mě štve, že nevím, co se dělo a mám strach z toho co si o mě lidi myslí. Cítím se jak troska a lituji sám sebe, což se mi neuvěřitelně protiví. Vidím jen 2 možnosti ABSTINOVAT úplně, nebo se UPÍT K SMRTI. Jenže jsem v partě kde se pije a ti lidi jsou mi prostě bližší než ti, co nepijí takže nevím jak z toho ven.. Je to kolotoč, stydím se --> piju --> stydím se --> piju. Mám strach z toho jak to skončí :(

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 01/04/2012 18:19

Strach máš oprávněný. Nic si nepamatuješ-což značí v tvém případě varovnou fázi pití. Budeš pokračovat-staneš se nevratně alkoholikem. Přestat pít-je jediná cesta pro tebe. Bojíš se, že ztratíš partu ale můžeš přijít o holý život. Můžeš se stýkat s partou a nepít? Je to hodně těžké, ale nic není nemožné! Časem si zvyknou, že nepiješ. Tobě jde ovšem o víc! O tvoji reputaci. Co si o tobě budou oni myslet? Jsou-li opravdoví přátelé, jak si myslíš? Pochopí to! Nebudou se ti vysmívat a co víc-možná i mnozí z nich mají podobné problémy jako ty a stejný strach. Měl by sis všechno ROZUMNĚ ZVÁŽIT, rozhodnout se a pokud jsi schopný být upřímný i ke svým kamarádům. Držím palce

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 01/04/2012 18:37

Jestli se rozhodneš pokračovat v pití počítej s tím, že co prožíváš nyní se bude prudce zhoršovat do neúnosné míry. Tvé utrpení bude narůstat. Vzhledem k tvému věku ti hrozí právě z tohoto důvodu sebevražděné únikové tendence. Všechno máš ve svých rukách! Nemám právo ti lhát. Vím o čem mluvím. Já z toho vyvázla zázrakem a NIKDY BYCH SE UŽ DO TOHO NECHTĚLA ZNOVA NAMOČIT!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Honza - 01/04/2012 19:37

Gením si tvých odpovědí..) nemyslím si, že jsem na alkoholu závislý. Teda určitě ne fyzicky (piji jen v pátky, nepotřebuji pít hned po ránu apod.). Spíš jsem prostě ve věku kdy se hodně chlastá a alkohol mi pomáhá se odvázat. Vysypu ze sebe věci co mě tíží, což střízlivý nedokážu, protože na to nemám odvalu.. Jenže když překročím hranici všechno jde do háje a alkohol má nade mnou plnou moc, což už mu dovolovat nechci. Věřím že v 18 toho mám ještě hodně před sebou a nemíním skončit jako troska. Doopravdy si vážím tvých odpovědí a doufám, že se z toho vyhrabu. To samé přeji i ostatním lidem zde!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivana - 01/04/2012 22:06

Ahoj,

... já jsem se "propracovala" k něčemu, k čemu jsem si myslela, že se dostanu až tak za 10 000 let. Ale ne no... Je mi 20 a... Jsem alkoholička. Bohužel / bohu dík :)

Dřív jsem hrozně moc řešila to, že když nebudu pít, tak prostě budu totálně out. Naše parta, která byla samozřejmě taky nějakým způsobem ovlivněná chlastem - opíkačky, chlastačky, spáčky... Asi klasika. Bála jsem se, co budu dělat. Lidi z party pro mě byli (a pořád jsou) hrozně moc důležití. Byli pro mě ti nejbližší...

Ale pro mě byl život s chlastem naprosto neúnosný a.... tyhle všechny vztahy šly do kopru.

No ale.... zkrátím to. Teď po NĚKOLIKA pokusech nepít (který vždycky dřív nebo později skončily vykalením) TEĎ nepiju +- 6 měsíců. Ty lidi, se kterými jsem pila potkávám pořád. Ne tak často, ne na těch akcích. Ale když chceme, tak se dokážeme klidně potkat, pokecat u vodárny a u čaje a kupodivu si to taky skvěle užijeme.

Pro mě tehdy tak neskutečná věc, že by se dalo bez alkoholu nějak žít, se vyplňuje. Bez alkoholu jde normálně žít. :) :silly: :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 02/04/2012 16:12

Ivi-jsi skvělá!At'ti to vydrží!Honzo,všechno máš ve svých rukách.Záleží jen na tobě-a ty to víš.Vítězství je na straně ZDAVÉHO ROZUMU.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivana - 02/04/2012 18:57

Děkuju, ale nepřechvalte mě.... aby mi to nestouplo do hlavy.

Pevně věřím v to, že to už takhle - střízlivě - prostě půjde až do alelúja :-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 02/04/2012 19:16

vŽDYCKY BY TO BYLA TVOJE RUKA,CO BY SÁHLA PO SKLENIČCE-NA TO MYSLI.ZVÍTĚZIT BY MĚL VŽDYCKY ZDRAVÝ ROZUM.HONZA MÁ STEJNOU ŠANCI JAKO TY.Vím,že je to těžké rozhodnutí pro mladého člověka.Alkohol je stále tolik toterovanou drogou.Přitom je zařazený pro těžké odvykační stavy mezi tvrdé drogy.Právě mladí lidé chtějí zkoušet jeho účinky.Líbí se jim jeho pocit chemického štěstí-a na to tvrdě doplácí.A ono lze právě opravdové štěstí hledat jinou cestou.Jenže není tak rychlá,jako s alkoholem ale zato mnohem hezčí,lepší a bezpečná.mám z tebe radost a držím palce do dalšího půl ročku.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 02/04/2012 19:28

Ivano, copak Tě tak změnilo?Jsi ještě tak mladá, o to je to pro Tebe těžší, kalit, pařit, patří ke studentskému životu,jen vydrž.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ivana - 02/04/2012 20:11

jo, si naprosto uvědomuju, že jsem to vždycky zamáslila JÁ..
ta věta s tím, že věřím, že to tak půjde dál je myšlena tak, že... já prostě doufám, že už neudělám nějakou botu, protože fakt už nic z toho NECHCI !!

Co mě změnilo? Ono to už prostě vůbec nešlo...

Já jsem pořád toužila po tom, mít se fajn, a tak jsem se opíjela a pak už naprosto marně čekala na nějaký skvělý účinek... ten účinek, kterej jsem si pamatovala dřív se už nedostavil.

Alkohol je všude... ale to prostě musím zmáknout.

(což občas teda úplně nedávám a docela mě rozhazuje to, jak se všechno všude točí kolem pití...)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Honza - 02/04/2012 22:39

tak když jsem pár lidem řekl že nebudu pít mají mě za magora.. :lol: za necelý týden jsou velikonoční svátky kdy se hodně lije tak doufám že dokážu odolat.. je mi jasné že je lepší nepít vůbec ale vadí třeba i to jedno, dvě pivka? Jinak lvčo dobře ty.. ;)

=====

nyní, když se udělalo hezky venku, jsem se rozhodla, že své tělo trochu ozdravím a zhubnu zdravou stravou a pohybem. Světe div se, postupně se daří.

S tímto zdravým hubnutím se mi ovšem dostávají velmi zvláštní stavy, kdy trpím závratí, mírnou nevolností, mám pocit, jako bych měla v sobě pár panáků.

Myslíte si, že je možné, že se tělo zbavuje spolu s tukovou zásobou (způsobenou alkoholem mimojiné) toxinů, které způsobují tyto "flashbackové stavy"?

Těhotná nejsem, chodím darovat krev a nejsem si vědoma zdravotních obtíží či jiných příznaků... Stavy trvají od několika desítek minut po pár hodin, většinou při klidu po fyzické aktivitě.

Je mi 27, váha 84kg, výška 177cm.

Pokud budou obtíže přetrvávat, zajdu k lékaři. Jen mě zajímá, jestli se s tím někdo z vás setkal.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 11/04/2012 13:03

Ahoj. Pokusím se odpovědět. Každý alkoholik se naučí přehánět své pití až do neúnosných mezí. Přestane-li pít? Tyto sklony více méně přetrvávají. Ty jsi se rozhodla RADIKÁLNĚ změnit všechno, na co tvé tělo bylo zvyklé. Začala jsi hubnout, což znamená že jsi vyloučila ze své stravy cukry. Alkohol jako takový obsahuje hodně cukru. Toto Tvému tělu nyní chybí. Proto ty stavy slabosti. Většina alkoholiků poté, co přestane pít začne více mlsat sladké. Dodává svému tělu aspoň cukr, na který bylo zvyklé. Přestat pít neznámá bojovat sama se sebou, být na sebe tvrdá. Přestat pít znamená naučit se přijímat, mít sama ráda a neodmítat se.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Štěpánka - 11/04/2012 13:37

Ahoj všem, potřebovala bych poradit, pomoc, nevím jestli se mám zařadit do skupiny začínajících alkoholiků nebo pokročilejších, jestli hledat odbornou pomoc, nebo zda mi pomůže o tom mluvit. Začalo tím když jsem se přestěhovala z Prahy do velmi malé vesničky na Moravě, svého přítele jsem poznala na svatbě mého bratra, je to strýc jeho manželky, opojení alkoholem jsme spolu skončili postely, vůbec jsem nevěděla jak vše dopadne, protože nás dělilo 250km, jezdila jsem za ním co to šlo, zamilovala jsem se do něho hned, on, jako řidič z povolání byl stále v zahraničí, telefonovali jsme si, esemeskovali, ale mě to nestačilo, trápila jsem se že nemohu být s ním, a tehdy jsem poprvé zjistila že jsem začala nějak moc pít, trvalo to rok a už jsem nevěděla co dál, jediná možnost byla jít za ním, když jsem se přestěhovala, tak jsem byla strašně šťastná, než jsem si našla práci, tak jsem občas jela s ním do světa, ale když jsem byla doma sama, opět jsem šahala po alkoholu, pak jsem konečně našla práci a trochu se to utlumilo, pak přišel zlom, začali mi chybět kamarádi a rodina, on stále pryč, jen víkendy byly naše, ale mě to je málo, teď mám zlomenou nohu, také díky alkoholu, marodím už třetí měsíc a mám pocit že už blázním, někdy piju každý den, někdy jen obden, někdy jsem opila nebo v lepším případě jen v náladě. Potřebuji o tom s někým mluvit, ale přítel říká že si to mám srovnat v hlavě co chci, ale podle mě na to nesmím být sama, chtěla bych si psát s někým kdo má stejný nebo podobný problém, říká se že ve dvou se to lépe táhne :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 11/04/2012 13:52

Tvůj přítel má pravdu Štěpánko. Našla jsi alkohol jako lék na svoji samotu. Izilovala jsi se od přátel a rodiny. Trpíš se svojí samotou a to tě nutí pít. Co kdyby jsi se snažila zapojit do společenství Anonymních alkoholiků? Časem by jsi získala jiný náhled na sebe a svůj život. Necítila by jsi se osamnělá, našla by sis tam přátele a mohla se upřímně vypovídat ze všeho, co tě trápí. Navíc by jsi nebyla ohrožená pitím! Najed' si na těchto stránkách nahoře-LÉČBA a tam Anonymní alkoholiky. Je tam seznam všech skupin v České republice. Na nic nečekej a běž hned na první schůzku.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Štěpánka - 11/04/2012 14:26

Víš, mě se moc nechce chodit na nějaké schůzky, jsem strašně stydlivá a hned rudnu před cizími lidmi, hledala jsem právě někoho na internetu, s kým bych si dopisovala, nikoho tu nemám, sice tu jsem rok, ale všichni jsou věkově starší a já si s nimi nemám co říct a většinou se scházíme v hospodě, což pro mě není dobré, někdy si dám jen kofolu, ale to se stává jen v případě že jsem to minulý den přepískla s pitím, mám i pocit že se nedokážu bavit bez toho že bych měla něco v sobě, od přítele jsem dostala už několikrát nůž na krk, ale vždy mi odpustil, a já se napila znovu, bojím se kdy to odpuštění bude poslední a celkově mám strach že o něho přijdu. Měla jsem dost partnerů, ale milovala jsem jen dva, svého prvního manžela, který mě opustil kvůli jiné a současného přítele, já mám pocit že i to pití souvisí s tím že mě sklamal člověk, kterého jsem milovala věřila mu a teď mám pocit že se mi to stane znovu, přítel, když mu řeknu že ho miuji, tak mi kolikrát řekne, že nemůžu každého milovat, a jestli jsem milovala každého s kým jsem chodila, nevím :S

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 11/04/2012 17:24

Štěpánko, nepřeháněj. Jestli že chceš přestat pít, musíš něco pro to udělat! Jen tak si dopisovat moc nepomůže. Problém máš, víš to, i Tvůj přítel, takže vyraž na AA, na Moravě je plno skupin, dobrých, a začni něco opravdu dělat se svým pitím. Ožrat se nestydíš, tak proč se stydět zajít někam, kde Ti pomůžou????? Hledáš cestičky, jak nepřestat hned, vymlouváš se na nedostatek přátel, rodiny.....jsi dospělá, rozhodla jsi se dobrovolně jet za láskou, tisíce holek tak žije a neřeší to pitím. Nesváděj nic na nikoho, sama saháš po flašce, sama si liješ alkohol do sebe, tak kde myslíš, že je největší chyba????? Asi se Tě moje slova dotknou, klidně zuř, uraž se, ale zamysli si nad něma! Přiznej si chybu, bude to lehčí, přestat.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Štěpánka - 11/04/2012 17:54

Proč bych se měla urážet,to ani náhodou, chci si s někým psát, na tom přece nic není, pomáhat si písmenkama, nic na nikoho nesvádím, jen se domnívám e na tom ještě nejsem tak špatně, nebo myslíš že ano. Dokážu být někdy bez alkoholu pár dní, pak si dám občas pivo, můj největší problém je, že to míchám s tvrdým a pak to je špatný, ale to je jen o víkendech a né každý, přítel mě v tom nechal, prý si to mám srovnat v hlavě, ale to si myslím že také není dobré, když někoho požádám o pomoc a on mi odpoví takhle

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 11/04/2012 18:30

Každý alkoholik nepije denně!!! A tak proč Tě v tom přítel nechal????, v čem? když na tom nejsi tak zle? A jestli si chceš s někým psát o tom, jak piješ dál, tady asi pro Tebe nejsou lidi. Tady si přiznávají svůj alkoholismus, chtějí přestat.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 11/04/2012 18:30

Štěpánko-a chceš vůbec přestat pít? nebo ti vyhovuje to upíjení ze samoty? ty si v ní ale lebedíš, vyhovuje ti. To si myslíš, že někdo k tobě přijde do bytu a navrhne ti že ti bude dělat společníka, že ti bude přítelem? Život na nikoho nečeká. A pokud CHCEŠ DOOPRAVDY ŽÍT? MUSÍŠ SE ZBAVIT STRACHU A VYKROČIT DO ŽIVOTA MEZI LIDI TY SAMA. JINAK SE MOJE MILÁ UPIJEŠ K SMRTI-A NEBUDEŠ PRVNÍ!!!

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Štěpánka - 11/04/2012 18:55

Přítel chce, at si to srovnám v hlavě, nic víc mi k tomu neřekl, psát si nechci o tom jak piju, ale spíš o radu, jak přestat, podpořit se navzájem, to je přeci skoro stejné jako bych chodila na AA, tam budu mluvit, všichni odpovídat nebo radit a to samé se může i písemně, jestli jsem někoho tím urazila, tak se omlouvám

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 11/04/2012 19:18

V AA nikdo nikomu neradí,nikdo nikomu nic nedoporučuje.Je tam každý sám za sebe-ALE JE TAM OSOBNĚ PŘÍTOMEN,JE TAM KAŽDÝ ZODPOVĚDNÝ SÁM ZA SEBE,UČÍ SE TAM TOLERANCI,UČÍ SE TAM NIKOLIV POSLOUCHAT DRUHÉ-ALE NASLOUCHAT JIM,UČÍ SE BÝT TRPĚLIVÝ,UČÍ SE BÝT SPOLEHLIVÝ,UČÍ SE BÝT DŮSLEDNÝ a mnohem víc.Šárko-to jsou všechno věci které ty nemáš-neumíš je.TOTO JSOU JEN ZÁKLADY PRO UDRŽENÍ STRÍZLIVOSTI.Proč myslíš,že se alkoholik dokáže upít?Právě proto,že má tvůj přístup k věci.A právě proto,že stejně jako ty nikdy nezískal tyto základy!POVAŽOVAL JE STEJNĚ JAKO TY ZA ZBYTEČNOST!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 11/04/2012 19:30

Štěpánko, hodnotíš něco, co neznáš.Těžko přestaneš pít , když pořád kličkuješ.Chceš opravdu přestat?Na AA lidi, co abstinují , říkají své zkušenosti, což Tě může nakopnout, pomoc Ti.Zřejmě alkoholička jsi, přestaň se vytáčet, vymlouvat, klást si podmínky a opravdu začni se sebou něco dělat s pomocí odborníka nebo áčkařů.Takové to-"zas tolik nepiju" Tě může zničit.Jestliže přítel není alkoholik, nemůže Ti pomoc, nerozumí problému.A najednou zjistíš, že jsi opravdu sama, slabá, alkohol Ti bude šéfovat, zničí Tě.Uber ze svého ega, hledej pomoc, a fakt vážně.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Míša - 18/04/2012 10:30

ahoj

jsem tu poprvé a jsem alkoholička:- (Potřebovala bych pomoci a nevím jak!!!!!! Nechci přijít o manžela a děti!!!! Byla bych ráda, kdyby mi někdo napsal na email karlik1065@seznam.cz děkuji

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 18/04/2012 19:05

Míšo,Ty víš jakou potřebuješ pomoc.Jenže tu nikdo za Tebe neudělá.Přestat pít-a to máš ve svých rukách.není to rozhodnutí nikoho jiného než Tvé vlastní před čím stojíš.Máš pro koho žít.Máš děti a manžela.Nauč se toho vážit a opravdu dělej proto aby ses nenapila všechno co se dá,Všechno co se ti nabízí.Antabus,psychoterapie,pokud to nepůjde tak nekompromisně léčebna,zapojit se mezi Anonymní alkoholiky,navštěvovat psychoterapie-nabídka je velká!Jen bys měla co nejdříve začít.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 19/04/2012 06:08

Míšo, nechceš vypsát své trápení sem, na diskuzi? Je to tu naprosto anonymní, soukromě se zpovídat může být dost zlé, nevíš, komu přesně píšeš, kdo toho zneužije.....ublíží Ti.neboj, pomůžeme co nám síly stačí.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ewa - 19/04/2012 08:10

Ahoj Míšo,jsem alkoholička.Deset dní se mi daří plně abstinovat a to se mi ještě nikdy za mojí pijáckou kariéru nepovedlo.Začala jsem chodit na srazy AA.Je to fakt síla,moc mi to pomáhá,něco se mi snad přeplo v hlavě,chlast se mi začal vzdalovat,už nademnou nemá takovou moc,ale je potřeba se mít stále napozoru!Vím přesně,jak Ti nyní je.První dny bez chlastu byly peklo,o to víc si nyní vychutnávám střízlivost,je mi fakt dobře.Zkus AA,byla jsem i v léčebnách ale tohle je pro mě cesta.Doma je pohoda,mám tři děti,manžela který mě fakt podporuje,to je taky moc důležitý.Míšo,dej se do toho,zeptej se na co budeš chtít.První dny bez alkoholu jsem strávila zde na foru a moc mě to podrželo,máš šanci ze sebe dostat upně všechno,jsou tu zkušenější alkoholici a můžou Ti pomoci.Já se k nim taky připojuji,jsme tu pro Tebe.Alkoholismus je NEMOC,dokonce smrtelná,nemůžeš za to,že si na šla Tebe,moje maminka i tatínek se upili k smrti,oba byli ještě moc mladí,neuměli se na své pití podívat jako na nemoc.Já to tady musím vybojovat i za ně.Budu se za Tebe modlit ale první krůček musíš udělat jen ty sama,bez toho to nejde.Napiš,ptej se,každý tady rád pomůže,tak jako mě.Přeji Ti krásný den Míšo.

eva

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 19/04/2012 16:19

Evi, Tvoji rodiče možná ani netušili, co alkoholismus je.Můj táta se taky upil, já skoro taky, vůbec jsem nevěděla, že alkoholismus je smrtelná nemoc, jak se léčit.....Tato nemoc je pořád v Čechách tabu, spíše je normální chlastat, než abstinovat. Dnes už něco vím, díky AA, hlavně, jak lze žít bez alkoholu hezký život.

=====

Re: Jsem alkoholik a baví mě to, jen tloustnu

Vložil Vašek - 12/04/2013 20:46

Nevím jestli tu někdo budete, ale jsem pivař a potýkám se s myčlenkou, že jsem za hranicí mlsání, Otázka základní: CO DĚLÁTE, KDYŽ PRŠÍ A CO DĚLÁTE S TÍM, KDYŽ SE VÁM NIC DĚLAT NECHCE ?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Hanka - 12/04/2013 21:12

Ahoj,
když prší, snažím se nezmoknout a když se mi nic dělat nechce, dělám jen, co dělat musím :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Jana Mertosová - 14/04/2013 16:12

Když jsem pila, bylo zataženo a deštivo stále. Nešlo o to, že se mi nechtělo, já ani nemohla nic dělat. Deprese jak prase, výčitky taktéž. No, přestala jsem pít. Slunečno je stále, i když prší. Příroda potřebuje své. No a pracuju stále. Když ne kolem sebe, tak na sobě. Stále je co upravovat a měnit. O tom je život. Když se něčeho hodně bojím, mám z toho strach? Tak začnu zrovna právě u toho. Potom mám radost, že jsem to zvládla a všechno mi jde lépe.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 01/05/2013 10:35

Ahoj, jmenuju se Dana, je mi 38 let, problémově piji již víc než 10 let, ale poslední 2 roky intenzivně, před 5 měsíci jsem přišla o práci a kvůli alkoholu nejsem schopná si hledat novou, žiji sama, zkouším přestat sama, ale dokážu to vždycky jen na pár dní, stydím se za to, nic mě nebaví, cítím jen prázdnotu a mám sklony k depresím. Tajím to, ale jsem na dně, co mám dělat? Poradí mi prosím někdo? Co mám dělat?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil abstinent - 01/05/2013 18:41

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 01/05/2013 18:58

Dano, přestaň pít. Jak na to, tak návodů je tu dost. Chceš se rozloučit napořád s alkoholem? No, a dno, to je také delirium, blázelec na věky, smrt. Že jsi ztratila práci, hledáš jinou? Kdo by zaměstnal alkoholika?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil wetas - 10/05/2013 02:19

Dobrý den, vysadte veškeré prostředky, které berete.

Alkohol omezte na 2 piva večer, anebo 0,5l kvalitního vína večer. To je maximální množství prospěšné našemu zdraví. Hrubě nedoporučuji přestat úplně. Vyberte si s kým se budete bavit a s kým budete sdílet Váš čas. Zahrňte se prací a koníčky (ne alkohol). Stejně jako máte důvod pít, tak musíte mít důvod nepít. Já Vám povolím množství výše zmiňované, víc Vám poradit nemohu.

Přeji hodně pevné vůle a otázky na : lucky.wetas@seznam.cz

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Lanička - 10/05/2013 03:27

Pane Wetasi a Vy jste kdo? Co víte o alkoholismu jako nemoci? Čím se zabýváte, že se tady takto prezentujete? Domnívám se, že nebudu sama, kdo zareaguje podobně jako já. Tady píšou a vzájemně si pomáhají alkoholici a lidi, kteří mají s alkoholem problém. Kteří si mnohdy prošli peklem, padli na kolena a znovu se zvedají. O alkoholismu jako nemoci vůbec nic nevíte, protože byste sem nemohl napsat takový nesmysl (slušně řečeno) "Nedoporučuji nikomu hned abstinovat". Snad si raději prostudujte, komu jsou stránky určené a k jakému účelu mají sloužit. Pokud potřebujete nějakou propagaci svých rad, obraťte se, prosím, jinam

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Oxi - 19/05/2013 08:01

Zdravim vseh! Jsem cizinka, a nevim na koho se mam obratit za pomoci, nemuzu prestat s alkoholem, jsem uz z toho unavena, mam strach ze uz to nezvladnu...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 19/05/2013 08:23

Oxi, nějakého obvodního lékaře snad máš? Jdi k němu, poradí Ti. Jinak zajdi na AA, jsou zadarmo, pomůžou také.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Petr - 19/05/2013 09:38

Oxi..Hlavně nechod do léčebny žádat o pomoc.Možná ti poradí, ale vezmou ti řidičák, tak na ně pozor !!
Petr

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil ja - 26/05/2013 23:52

toje dobrý vy tady řešíte alkoholizmus a přitom tady máte reklamu na chlast a a nebo na jeho výrobu jste asi nahlavu nebo jste jen lákadlo na chlast.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Bartošík Vít - 28/05/2013 11:01

Ahoj lidičky.

právě jsem dočetl toto téma a mám z toho značně smíšené pocity.Je tu pár dobrých lidiček,kteří se snaží pomáhat,a pak několik lidí,kteří neví která byje a snaží se podkopávat?jejich snahu!Jsem střízlivý alkoholik, který abstinuje 10 let.Pro Ty,kteří chtějí přestat pít, bych doporučil ať chtěou přestat kvůli sobě a ne někomu jinému!!!!Nejbližší se na Vás mohou vykašlat a Vy pak do toho hnusného kolotoče spadnete znovu!První krok je přiznat si že jsem alkoholik.(jedna z nejtěžších věcí)A pak,jak řekla má druhá maminka(paní doktorka),naučit se milovat toho alkoholika v sobě.Ale k tomu je z větší části potřebná pomoc odborného personálu.To znamená že rozhodně doporučuji ústavní léčbu.(Já mám taky 3.měsíční)Znám hodně déle abstinujících alkoholiků,ale jen mizivé procento z nich je ambulantně léčených.Proto těm co chtějí se svou závislostí něco dělat doporučuji ambulantní léčbu s dolečováním pomocí AA a jiných aktivit.

Přeji Vám všem hodně střízlivých a sluníčkových dnů

Víťa

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Kat - 21/06/2013 17:14

Pomoc, porušila jsem abstinenci a jsem zase v tom silnem kolotoci a nevim, jak to zastavit. Mam hrozny abstak a bojim se ze na me jde delirko.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 21/06/2013 17:27

Ahoj.Vím že je to těžké ale dalším chlastem to nevyřešíš..Pokus se nepít, po 2 až 3 dnech by se to mělo začít zlepšovat.Hlavně nepij.Pokud to nedokážeš sama, musíš si najít pomoc (detox), tam dostaneš

léky aby ses z toho dostala..Pokud to nezastavíš teď, budeš to stejně muset jednou zastavit, ale to už může být pozdě!dalším chlastem to pouze oddaluješ, neřešíš.
pokud to nejde doma MUSIS si najít pomoc.
Tel:284016666 centrum krizové intervence v PLBohnice, tam ti nezávazně poraděj co dál

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Kat - 21/06/2013 20:46

Moc děkuju, volala jsem tam, aspoň psychicky mi to trochu pomohlo a fyzicky je mi trochu líp, protože se snažím pít hodně tekutin.

Vím, že to musím zastavit, protože jsem v zahraničí. Bohužel ne v "suchém domě" a to mě asi nejmíc zničilo.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Petr N - 21/06/2013 22:03

Ahoj Kat,
nevím co ti poradili na té lince. Ale sežeň si někde vitamíny B1 - thiamin, B12, glukózu a něco na játra (ostropetřec mariánský). Tšma vitamínama a glukózou bys mohla zmírnit absták.
Hodně štěstí!
Petr

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Kat - 21/06/2013 22:23

Petr N napsal:

Ahoj Kat,
nevím co ti poradili na té lince. Ale sežeň si někde vitamíny B1 - thiamin, B12, glukózu a něco na játra (ostropetřec mariánský). Tšma vitamínama a glukózou bys mohla zmírnit absták.
Hodně štěstí!
Petr

Poradili mi dodržovat pitný režim a nebrat žádné léky, mimo teda ty vitamíny. Ostropestřec bych měla mít u sebe, ale bohužel teď se k němu nemůžu dostat, protože by bylo vidět že se přehrabuju ve flaškách od vína. Snad jsem zažehnala největší krizi, aspoň pro dnešek, i když jsem mohla - nenapila jsem se.

A děkuju!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil andrea - 21/06/2013 23:25

Kat napsal:

Petr N napsal:

Ahoj Kat,

nevím co ti poradili na té lince. Ale sežeň si někde vitamíny B1 - thiamin, B12, glukózu a něco na játra (ostropetřec mariánský). Třma vitamínama a glukózou bys mohla zmírnit absták.

Hodně štěstí!

Petr

Poradili mi dodržovat pitný režim a nebrat žádné léky, mimo teda ty vitamíny. Ostropestřec bych měla mít u sebe, ale bohužel teď se k němu nemůžu dostat, protože by bylo vidět že se přehrabuju ve flaškách od vína. Snad jsem zažehnala největší krizi, aspoň pro dnešek, i když jsem mohla - nenapila jsem se.

A děkuju!

Hlavní je nepít!!! a než bloumat po domě kde je pití radši jdi ven nebo prostě běž spát. Taky jsem to tak v prvních dnech dělala. Prostě to utni. Včera jsem pila a ode dneška prostě už nepiju, a hotovo. Přes to vlak nejede. Hlavně ale nebuď nikde blízko načaté láhve. Snaž se co nejvíc prodloužit čas od momentu kdy máš chuť se napít do momentu, kdy reálně tu flašku můžeš držet v ruce. Hodně štěstí je to těžké ale jde to jak vidíš na těchto stránkách

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Kat - 21/06/2013 23:33

Snažím se spát, ale moc mi to nejde. Šla bych ven, ale mám akorát sílu se tak pohybovat po domě, takže si netroufám.

Láhev jsem už držela, ale řekla si, že ne. Já vím, že to jde, musí to jít. Mám za týden takové okna, chci zpátky střízlivou hlavu jako za ten půl rok abstinence.

Horší je, že jsem pak ani nepila svůj alkohol, ale kamaráda u kterého jsem. Snažila se lahve nahrazovat, ale následně si kupovala i vlastní a vypila jsem nakonec obě. A za tohle se šíleně stydím. Určitě to tuší, ale nahlas nebylo nic řečeno. Stydím se to říct.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 22/06/2013 18:01

Dobrý den, nevím co dělat, vím, že mám problémy s alkoholem, mám lepší a horší dny. Ale jsem duševně na dně. Ať už s alkoholem nebo bez něj. Snažím se abstinovat, ale nejde mi to. Svěřila jsem se 2 blízkým kamarádkám, že by řešení ústavní léčby bylo asi pro mě to nejlepší, ale zrazují mě od toho. Prý piji jen na samotu. A pokud nejsem troska, tak to nepotřebuji. Strašně se v tom plácám, mohla bych

to zkusit sama, vím o AA, ale někdy nemám sílu ani na to. Stydím se za to, že bych měla jít do léčebny. Ale proč si hrát na silnou, když by mi to pomohlo. Nechci se litovat, jen budu ráda za rady, postřehy, povzbuzení.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil andrea - 22/06/2013 18:27

dejna napsal:

Dobrý den, nevím co dělat, vím, že mám problémy s alkoholem, mám lepší a horší dny. Ale jsem duševně na dně. Ať už s alkoholem nebo bez něj. Snažím se abstinovat, ale nejde mi to. Svěřila jsem se 2 blízkým kamarádkám, že by řešení ústavní léčby bylo asi pro mě to nejlepší, ale zrazují mě od toho. Prý piji jen na samotu. A pokud nejsem troska, tak to nepotřebuji. Strašně se v tom plácám, mohla bych to zkusit sama, vím o AA, ale někdy nemám sílu ani na to. Stydím se za to, že bych měla jít do léčebny. Ale proč si hrát na silnou, když by mi to pomohlo. Nechci se litovat, jen budu ráda za rady, postřehy, povzbuzení.

Zkusila bych napřed suchý dům a prostě nepít. Pokud by to nešlo, tak navštívit AA, pokud by to taky nešlo, tak ambulantně a Antabus, a pokud ani to ne tak ústavní léčbu. Sama jsem si tento postup nekompromisně navrhla, když jsem se rozhodla přestat. Hodně štěstí a pokud zatím nemáš sil nikam jít přijď aspoň občas na tyto stránky. Mi tady ti lidi hodně pomohli, za což děkuji.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 22/06/2013 18:41

Díky moc Andreo,

4 dny jsem nepila a byla v euforii, příští týden v úterý jsem se chystala a stále chystám poprvé do AA, ale dnes jsem to zase opět nevydržela. Už se 3 týdny neopíjím "pod obraz" a do depresí, ale stejně mě to trápí. Věřím, že bude líp. Díky.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil andrea - 22/06/2013 19:33

Já nepiju 11 dní. Příšerně krátká doba, ale každý den ráno si řeknu, že se už prostě nenapiju a pak se snažím nějak zaměstnat, abych na to nemyslela a hlavně měnit staré návyky fungování. Jinak mi taky pomohly on-line knížky a každodenní čtení kam až chlast člověka může dovést. Nejtěžší okamžik v mém životě bylo přiznání ano jsi alkoholik, ale naštěstí ještě ne úplně na dně ZASTAV TO. Buď to zastavíš teď, a všechno bude v pohodě, nebo se budeš vymlouvat, lhát si a bude se to zhoršovat a potom to půjde hůř a hůř. V konečném důsledku jsou ale jen dvě cesty. Nechat toho a žít, nebo toho nenechat postupně ztrácet vše a umřít takovým způsobem, který bych asi nikomu nepřála.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Kat - 22/06/2013 20:35

dejna napsal:

Dobrý den, nevím co dělat, vím, že mám problémy s alkoholem, mám lepší a horší dny. Ale jsem duševně na dně. Ať už s alkoholem nebo bez něj. Snažím se abstinovat, ale nejde mi to. Svěřila jsem se 2 blízkým kamarádkám, že by řešení ústavní léčby bylo asi pro mě to nejlepší, ale zrazují mě od toho. Prý pijí jen na samotu. A pokud nejsem troska, tak to nepotřebuji. Strašně se v tom plácám, mohla bych to zkusit sama, vím o AA, ale někdy nemám sílu ani na to. Stydím se za to, že bych měla jít do léčebny. Ale proč si hrát na silnou, když by mi to pomohlo. Nechci se litovat, jen budu ráda za rady, postřehy, povzbuzení.

Já bych zase řekla, že pokud si myslíš, že ti ta ústavní léčba pomůže, tak do toho jdi. Z lidí co znám, tak to bylo tak půl na půl, zachránilo je to. Někteří do toho zase spadli jako já.

Ale souhlasím i s tím, že někdo to dokáže ambulantně, s AA. Záleží jak si to srovnáš v hlavě. Někteří to dokážou si prostě říct ne, chodit k psychiatrovi ambulantně a ten antabus je dobrá pomoc. Dokud jsem ho nevysadila, protože jsem ho měla doma a nedocházela na něj, tak jsem si to nedovolila se na něj napít, protože by mě to zabilo. Pak přišla samota, úzkosti, věděla jsem, že můžu a flaška vodky byla po ruce..

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Natálie - 22/06/2013 23:29

Andreo, taky mi pomohlo čtení alkoholických příběhů...doporučuju knížky od Moniky Plocové, je tam spousta příběhů o ženách-alkoholičkách

a pak vtipná a fajn knížka je Hořkosladrká medovina od Bohunky Novákové

a teď koukám, že od té Bohunky je ještě jedna knížka o alkoholu a to Bolavá křídla andělů

já dřív pila vždy večer, tak ze začátku jsem si četla tyhle knížky a byla to výborná terapie :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 23/06/2013 05:39

Dejno, alkoholismus je nemoc, a je přeci normální, jí léčit. Na kamarádky se neohlížej, neví, nerozumí, co máš za problém. A na AA samotu ztratíš určitě! Poznáš bezva lidi, plno výletů, mítinků v jiných městech.....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 09:47

Jsem alkoholik,léčím se,ale už jsem potřetí během jednoho roku selhala.Věřila jsem že to dokážu,ale ted už mám strach jestli to vůbec zvládnu,ale budu pokračovat tak dlouho dokud se mě to nepodaří.Nejhorší na tom je vždy udělám nějakou ostudu.Mám strach vyjít ven.Zkusím si říct o antabus.Ted přemýšlím co dál,mám práci,domov,zdravé dospělé dítě,hodného partnera,ale stejně si vnitřně cítím prázdná,bez života Jsou to 4 roky co jsem byla na potratu a neumím se s tím smířit,nedokážu se radovat ze života.Pokaždé když jsem v pohodě,tak se napiju,jako kdybych se trestala.Musím si nejdřív odpustit a naučit se mít ráda.Jsem střízliva,mozek je bez alkoholu,ale ještě se musím dát dohromady duševně,ale to mě bude chvílku trvat.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil andrea - 23/06/2013 11:13

Natálie napsal:

Andreo, taky mi pomohlo čtení alkoholických příběhů...doporučuju knížky od Moniky Plocové, je tam spousta příběhů o ženách-alkoholičkách

a pak vtipná a fajn knížka je Hořkosladká medovina od Bohunky Novákové

a teď koukám, že od té Bohunky je ještě jedna knížka o alkoholu a to Bolavá křídla andělů

já dřív pila vždy večer, tak ze začátku jsem si četla tyhle knížky a byla to výborná terapie :)

Děkuji to je výborný nápad. Taky to tak udělám já jsem totiž taky popíjela večer, takže se mi to večer ještě stále spíná, že bych si dala. Ale nedám bylo by mi líto těch dnů co s tím už úspěšně bojuju.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 11:36

Alena napsal:

Jsem alkoholik,léčím se,ale už jsem potřetí během jednoho roku selhala.Věřila jsem že to dokážu,ale ted už mám strach jestli to vůbec zvládnu,ale budu pokračovat tak dlouho dokud se mě to nepodaří.Nejhorší na tom je vždy udělám nějakou ostudu.Mám strach vyjít ven.Zkusím si říct o antabus.Ted přemýšlím co dál,mám práci,domov,zdravé dospělé dítě,hodného partnera,ale stejně si vnitřně cítím prázdná,bez života Jsou to 4 roky co jsem byla na potratu a neumím se s tím smířit,nedokážu se radovat ze života.Pokaždé když jsem v pohodě,tak se napiju,jako kdybych se trestala.Musím si nejdřív odpustit a naučit se mít ráda.Jsem střízliva,mozek je bez alkoholu,ale ještě se musím dát dohromady duševně,ale to mě bude chvílku trvat.

Ahoj.To je přesně to co mám já.Mám rodinu, přítelkyni, práci..zatím vše.Vlastně pro někoho šťastnej život.Ale mozek narušený alkoholem se z toho tolik neraduje, jak by měl.když se napiju (nyní abstinuji) přijde mi svět hned veselejší, vnitřně jsem falešně šťastný.Psychiatr mi říkal že trvá zhruba rok, než se mozek začne OPRAVDU radovat z normálních věcí i bez drogy(alkoholu) a potom až začnete chápat, že život bez toho hnusu je krásný..právě proto je strašně těžké s pitím skončit, protože nejde jen o to nepít

ale taky radovat se i bez chlastu a být opravdu šťastný z normálních krásných věcí, jako že třeba vyjde slunce

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 12:12

Taky mám strach že to zázemí ztratím,už jsem jednou přišla a práci,kvůli chlastu,ale dost rychle jsem ji našla,ale jen díky tomu že zaměstnavatel mě nedal paragraf, měla jsem víc štěstí než rozumu.Začínám znova a doufám že už naposledy.Na alkohol nemám chut a nikdy jsem ho neměla,ale strašně jsem měla ráda pocit lehkosti,když jsem se druhý den probrala a bylo mě hrozně zle,tak jsem si utíkala opět pro alkohol,aby se mě vrátil ten pocit.Nemám vybranou značku,vypiju vše co obsahuje alkohol.Courala jsem se s laškou po městě,v obchodě nechtěla zaplatit až zavolali policii,ostuda že jinému by vystačila na několik životů.Doma jsme se pohádali a já si zkusila žít 2 dny na ulici.Neuvěřitelný pocit,nemáte kam složit hlavu,žádná hygiena,spoustu času a já jsem myslala jen jak do sebe dostat alkohol.Nakonec jsem šla domů chtěla jsem se vyspat umýt,najíst.Uvědomila jsem si že na ulici skončím jestli nezačnu ovládat svůj život,protože teď ovládá můj život alkohol.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 12:24

Aleno, já jsem přesně podobný alkoholik jako vy.Alkohol mi nechutná, pil jsem právě pro tu lehkost, bezstarostnost po prvních pár pivech.Ráno strašně zle, ale jsem byl schopen si vzít v 5 ráno taxika a jet zase pít.Prvních pár piv ten hroznej pocit zase oddálí do dalšího rána..takže vám 100% rozumím, jsme nejspíš stejní tipy alkoholiků

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 13:23

Já jsem to samé,byla jsem schopná neuvěřitelným způsobem obstarat si alkohol.Jsem schopná oslovit lidi s kterými bych neměla důvod se jindy seznámit.A do toho mívám okna,zdají se mě i sny,tak pak už ani nevím co je realita a co se mě zdálo.Takhle to už dál nejde,ubližuji tím jen sama sobě.V okolí mám zase pěknou ostudu,mám strach jít i ven,ty nepříjemné pohledy,šuškáání.V úterý jdu na sezení,tak snad to už bude jen lepší a lepší.Ostuda,no chvílku se o mě bude mluvit,ukazovat si na mě,ale čas vše spraví.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 23/06/2013 13:54

Ahoj,

u mě JE spouštěčem samota a prázdnota, ale vím, že jsem závislá.

Líbo, máš pravdu, kamarádky to myslí dobře, povzbudí, ale s nepitím mi nepomůžou. Mají tendenci to zlehčovat, ale já musím sama vědět jak na tom jsem. Včera jsem ze sebe byla zklamaná, ústavní léčbu zatím nechci, hodně si slibuji od AA a i kdyby to měl být "jen" lék na samotu, jen dobře, budu mezi svými. Začíná mi to všechno docházet, ta pokora, nebojovat, nepít tzv. na sílu. Jsem s tím najednou nějak smířená. Naplňuje mě to nadějí, ale zároveň mám strach.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 14:44

Kamarádky, přátelé a známé myslí vše dobře, ale o problému s alkoholem nic nevědí. Mám taky kamarádku, která o tom nic neví a je přeci tak jednoduché přestat. Zatím co já se opiji jednou za měsíc a pak se z toho stane 4 denní jízda, která skončí děsně. Ona sedí na pivu každou chvilku a problém si nechce přiznat. Je pravda že ona je na tom lépe než já, umí si říct dost a já dokud můžu stát, tak piji, ale zjistila jsem že nemá cenu se s ní o tom bavit. Nechápe že já přestat chci, ale zatím se mě to nedaří, ale věřím že teď už to bude dobré.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 15:06

Já mám to samé. Jednou se napiju a nedokážu několik dní kromě spánku přestat.. Důležité je věřit a nikdy se nevzdávat, upít se je možné vždy

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 23/06/2013 15:18

Je to šílený kolotoč, jeden den pít, je ti dobře, druhý den kocovina, třetí den šťastná, že je po kocovině a být plná života, čínorodá a plná plánů. Já už takhle nechci. Protože se to zhoršuje.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Natálie - 23/06/2013 15:18

Aleno, taky jsem pila takto kvartálně, fungovala jsem úplně normálně klidně měsíc, alkohol mi ani nechyběl, ale pak jsem si chtěla dát, jen tak trochu, koupila jsem jednu láhev vína s myšlenkou, že opravdu jen tu jednu, jen pro ten lehký pocit....dala jsem si jednu a po ní rychle pro další dvě, rychle než mi zavřou v obchodě...a ráno jsem se probudila, flaška vedle postele, nedopitá, dopila jsem těch

posledních pár hltů, abych se mohla postavit z postele a jít si pro další...trvaly tyhle dýchánky tak 3 dny (bydlím sama), pak už mi bylo tak fyzicky i psychicky zle, že už jsem dál nemohla, jeden den jsem se klepala a blila i vodu, další den už jsem se najedla, získala nějakou sílu a vyspala se konečně...a další už mi bylo zase normálně....a zase pár týdnů abstinence a jakmile jsem se i psychicky sebrala a bylo mi skvěle, tak jsem se zase napila....šlo to tak několik let.

Brzy to bude 8 měsíců co nepiju. V hlavě se něco stalo a já už nemám chuť. A mám se ráda, miluju svůj život a raduju se i z maličkostí. Těším se na budoucnost, užívám přítomnost. Nevím co se stalo, ale to je jedno, hlavně že to tak je.(A možná za to mohou svým dílem i antidepresiva, které mi nasadil psychiatr v AT ambulanci, možná jsem je ta leta potřebovala a neměla)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 15:33

Natali, nerad se opakuji ale mám naprosto to samé..

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 15:36

Natálie,můžu se zeptat jak se jmenují antidepresiva,ale jinak jako kdybych to psala já.Jak si zvládala ostudu? Já piju doma,ale když už sem opilá,tak začnu courat po hospodách,po městě už se mě to vymklo.Morálně jsem úplně zklamala.Dnes se stydím vyjít vůbec ven.Nevím co mám v dělat.Dnes jsem první den úplně čistá,včerejšek nepočítám,ten jsem prospala.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 23/06/2013 15:41

Já už nepiju ani kvartálně, spíš někdy víc a někdy míň, ale piju pořád. Už asi 14 let. Doted' jsem nějakým způsobem fungovala, ale začala jsem se vypíjet do hrozných depresí. Je pravda, že se v tobě musí něco "zlomit". Že to takhle dál nejde. Ať už je to strach jak by člověk mohl dopadnout nebo ta znovunalezená touha po normálním životě, radovat se z maličkostí, prostě normálně fungovat, žít. Nějak si začínám uvědomovat, že když se vzdám alkoholu, mnohem, ale mnohem víc za to dostanu.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 15:44

dejna napsal:

Já už nepiju ani kvartálně, spíš někdy víc a někdy míň, ale piju pořád. Už asi 14 let. Doted' jsem nějakým

způsobem fungovala, ale začala jsem se vypíjet do hrozných depresí. Je pravda, že se v tobě musí něco "zlomit". Že to takhle dál nejde. Ať už je to strach jak by člověk mohl dopadnout nebo ta znovunalezená touha po normálním životě, radovat se z maličkostí, prostě normálně fungovat, žít. Nějak si začínám uvědomovat, že když se vzdám alkoholu, mnohem, ale mnohem víc za to dostanu.

Jenže nejhorší na tom je, že opravdu hodně získáš, ale první měsíce ti to tak připadat nebude..lepší to až dlouhá abstinence..Psychiatr mi říká, že základ je rok

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 23/06/2013 15:51

Já to vím, za poslední dobu jsem nevydržela déle jak 4-5 dní. 2 dny v pohodě, plná odhodlání, od třetího dne úzkosti. V úterý jedu na setkání AA, těším se a bojím zároveň. Ale chci.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 15:57

Asi něco na tom bude,vydržela jsem nepít 4 měsíce.Byla to krása a pohoda,ale krátká,protože 1 měsíc se člověk dostává z toho psychicky,druhý měsíc zapomíná na trapasy a ostudy,3 měsíc si dává dohromady život a hlavně se začne věnovat koníčkům,4 měsíc když už jsem si myslela že jsem z nejhoršího venku,tak jsem to na konci zkazila abych mohla začít znova.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 23/06/2013 16:06

Vše je jen a jen na mě, vím to, ale potřebuju pomoc a jsem na to zoufale sama.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 16:18

Tato škaredá zkušenost mě,ale naučila jedno,neodsuzuji lidi.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil andrea - 23/06/2013 16:24

Alena napsal:

Asi něco na tom bude,vydržela jsem nepít 4 měsíce.Byla to krása a pohoda,ale krátká,protože 1 měsíc se člověk dostává z toho psychicky,druhý měsíc zapomíná na trapasy a ostudy,3 měsíc si dává dohromady život a hlavně se začne věnovat koníčkům,4 měsíc když už jsem si myslela že jsem z nejhorsího venku,tak jsem to na konci zkazila abych mohla začít znova.

Tak přesně toho se bojím ze všeho nejvíc. Že sama sebe přesvědčím, že to je vlastně v poho a začnu zas :(

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 16:47

Nesmíš zapomenout na to že jsi alkoholik a pořád si to připomínat.Já na to tentokrát nezapomenu a budu si pořád připomínat že jsem nemocná a že to dělám pro sebe.Strašně ráda vařím a pečů,ted jsem do toho začala ještě zavařovat.Na to kolik jsem toho vypila vzhledově vypadám pořád dobře,nikdo by nevěřil že jsem alkoholik,do té doby než mě spatří v akci,sotva stojím a chůze není chůzí.Kladných vlastností mám ještě spoustu,ale alkohol ty vlastnosti úplně strčí do pozadí.Neničí jen ty moje vlastnosti,ale hlavně moji osobnost,protože když chlastám,tak nevařím,nepečů,nestarám se o sebe,zajímá mě jen ten alkohol.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 23/06/2013 16:50

Já to začla "řešit" po svém asi před rokem a půl. Žiju sama, dost nezávisle, svěřila jsem se tehdy kamarádce, které důvěřuji. Na chvíli se mi ulevilo, ale v podstatě mě přesvědčila v tom, že na tom nejsem tak špatně, a že jen potřebuji aktivity. Od té doby jsem zkusila všechno možné. Četla všechny možné knížky od Dr. Nešpora, chodila na procházky, zdravě jedla. Jsem alkoholička, to vím už dlouho, ale že na to sama nestačím, jsem si přiznala teprve před nedávnem a je to pro mě velká úleva. Potřebuji mezi lidi se stejným problémem jako mám já. Držme si navzájem palce!!!

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 16:58

Mě to taky dost pomáhá,vždy když vidím jak na mě lidi divně koukají vzpomenu si na forum a na lidi kteří mají stejný problém.Dnes mě je už mnohem lépe,ale pořád nemam chut nic dělat,jen pořád přemýšlím proč jsem opět selhala a kde jsem udělala chybu.Měla jsem 7 dní volno a místo abych si je užila,tak 3 dny jsem propila,1 den prospala a 3 dny budu mít deprese z toho že jsem slaboch a opět selhala.Proto jsem dnes celý den tady,potřebuji mluvit s někým kdo prožil to co já.Doma nikdo nemá takovou zkušenost,tak to nechápou a já se jim ani nedivím.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil dejna - 23/06/2013 17:23

Mívala jsem a stále mívám stejné pocity jako ty, že jsem slaboch, že nevydržím. Netěší mě nic, nebaví nic, je to ubíjející. Ale nikdo tě nepochopí než alkoholik. Nevím jestli je výhoda, že jsem sama, dokonce jsem přišla o práci před půl rokem, sedím doma a koukám do zdi. Nemám žádné povinnosti, žádný bič nad sebou, ale o to víc si uvědomuji svoji samotu. Už ani chlast nepomáhá. Ale už se za nic nestydím, nutím se do úklidu, vaření, vykonávám všechny věci mechanicky, bez radosti, ale těším se na úterý. Na setkání AA. Nejsou samospasitelní, ale je to alespoň něco co mi momentálně dává nějaký smysl.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 19:22

To je právě ta hrůza na alkoholismu. Že mozek nedokáže produkovat látky, které vytváří radost z normálních věcí jako zdravím lidem a trvá dlouhou dobu abstinence, než se to napraví..Proto je těžké přijmou to, proč se nenapít a nemít tu radost teď hned..TO JE TA ZRADA

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil andrea - 23/06/2013 20:05

dejna napsal:

Mívala jsem a stále mívám stejné pocity jako ty, že jsem slaboch, že nevydržím. Netěší mě nic, nebaví nic, je to ubíjející. Ale nikdo tě nepochopí než alkoholik. Nevím jestli je výhoda, že jsem sama, dokonce jsem přišla o práci před půl rokem, sedím doma a koukám do zdi. Nemám žádné povinnosti, žádný bič nad sebou, ale o to víc si uvědomuji svoji samotu. Už ani chlast nepomáhá. Ale už se za nic nestydím, nutím se do úklidu, vaření, vykonávám všechny věci mechanicky, bez radosti, ale těším se na úterý. Na setkání AA. Nejsou samospasitelní, ale je to alespoň něco co mi momentálně dává nějaký smysl. A to jsi opravdu tak sama, nemáš rodinu, přátele, nebo aspoň někoho, koho bys chtěla vidět? Jinak při pročítání knih dr. Nešpora jsem narazila na zajímavou věc, že podle jeho mínění alkoholici nejsou slaboši se slabou vůlí. Argumentuje tím, s jak silnou vůlí a mnohdy navzdory mnohým nástrahám a překážkám si je alkoholik schopen sehnat pití. Což je fakt. Tvrdí, že to není problém silné vůle ale špatné motivace. Prostě alkoholik tu silnou vůlí směřuje nesprávným směrem. Jde jenom o to to otočit. Je to fakt, se stejně pevnou vůlí jako jsem si předtím sháněla flašky "aby nikdo nevěděl" jsem se teď rozhodla A DOST.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 20:14

Tak dnešní den máme skoro za sebou a hurá do dalšího střízlivého dne.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 20:26

Držím všem palce a vlastně i sobě do dalšího krásného bezproblémového střízlivého letního dne

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Natálie - 23/06/2013 20:58

Alena napsal:

Natálie,můžu se zeptat jak se jmenují antidepresiva,ale jinak jako kdybych to psala já.Jak si zvládala ostudu? Já piju doma,ale když už sem opilá,tak začnu courat po hospodách,po městě už se mě to vymklo.Morálně jsem úplně zklamala.Dnes se stydím vyjít vůbec ven.Nevím co mám v dělat.Dnes jsem první den úplně čistá,včerejšek nepočítám,ten jsem prospala.

Alčo, mám jen lehká antidepresiva, deprese mi nebyla diagnostikovaná, ale prý se té doktorce osvědčilo je na začátek nasadit všem alkoholikům...ani se mi je nechce vysadit, protože mi je teď skvěle a alkohol vůbec nepotřebuju, tak se bojím, že kdybych je vysadila, tak že se něco změní...jo a jmenují se Asentra, nemám žádné vedlejší účinky, všechno v pohodě:)

Ostudy bylo taky dost, ale naštěstí žiju v Praze a nežiju tu dlouho, takže v části, kde bydlím jsem vyloženě anonymní...jen sousedům jsem jednom při tahu vypila piva, co měli na společné chodbě, pak jsem se jim šla omluvit, že jsem měla nějakou návštěvu a přinesla jsem jim za to peníze - nevím, jestli mi to věřili...ale jinak spoustu ostudy jsem udělala uvnitř rodiny a před přítelem....ale víš co? s tím se časem fakt srovnáš a získáš zpět hrdost, sebedůvěru a lidi na všechno zapomenou, když se začneš chovat jinak a budeš jiná, než dřív...mě už trapně přestalo být, občas o tom i schválně před kamarády mluvím, nestydím se za to, protože to jsem nebyla já, to byla loutka, závislá na nějaké látce... je krásné nemuset se za nic stydět...člověk chybuje i za střízlivá, ale ty střízlivé chyby člověk nese úúúplně jinak než to, co za něj provádělo to závislé druhé já, to jsem kolikrát vůbec nechápala, proč jsem něco říkala, nějak jednala, no však to známe všichni.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 21:11

Také beru Asentru, 100mg každé ráno.Je dobrá bez vedlejších účinků a není návyková..měla by zlepšit náladu jako takovou

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 21:15

A jinak svádět to na druhé já je sice příjemné, ale z pohledu na opilce zvenčí to jako druhý on nevypadá. Nikdo to tak nebere, prostě jsme to stále my a jen my. Druhé já neexistuje.

Tu první skleničku přeci nevypilo druhé já ale já, ikdyž jsem věděl jaké to bude mít následky. Takže druhé já není :unsure:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 21:20

Ptám se proto že já dostala citalec, ale moc mě to nepomáhá. Vím že ostudu přežiju, ale je mě dost trapně a klepu se, aby se někdo doma něco nedozvěděl. Já jsem si šla koupit vodku a neměla jsem peníze, nejlepší na tom je že jsem měla sebou 3 karty a ani jsem si na ně nevzpomněla jak jsem byla ožralá, následovala policie a ostuda, takže doufám že to doma nepraskne. Do obchodu teď asi nějakou dobu nepůjdu.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Natálie - 23/06/2013 21:26

těžko říct, jestli mi pomáhá právě ta Asentra, je to možné...

Na druhé já vinu rozhodně nesvaluju, spíš prostě ty trapnosti, co jsem udělala a ani si nepamatuju a chovala se jako šílenec....vůbec nechápu, kde se to ve mě vzalo, pod vlivem úplná změna osobnosti....je to pryč a já už se s tím srovnala, že se to stalo...důležité je ale pro mě to, co je TEĎ, patlat se v minulosti nemá smysl, dnešek je důležitý a já se za sebe dnes nestydím - i když se mi teď něco nepodaří, tak mám ale před sebou čisté svědomí.

Jinak jak jsi psal, že to chce rok, aby se člověk dokázal zase radovat z maličností a zharmonizoval se, tak já bych řekla, že u mě to bylo tak po těch 4 měsících.

Co se týče vůle: já mám pořád slabou vůli - neodolám čokoládě a nechce se mi chodit cvičit, odkládám učení na zkoušky....ale přestat pít pro mě není o vůli, ale o rozhodnutí, o motivaci a o udržování té motivace! První měsíce jsou těžší, ale uvidíte, že to bude čím dál lepší a budete se svým životem zase spokojení. Budete využívat svůj potenciál, který jste dřív nevyužívali....nikdo nemusíme být stoprocentní dřič s ultrapevnou vůli co se týče všeho....nebuďte na sebe příliš přísní, já si třeba ráda zahřeším v podobě té čokolády, i když bydlím sama, tak si platím uklízečku a paní na žehlení, příliš nakupuju atd...ale důležité je to, že nepiju:)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 23/06/2013 21:34

Tak to já taky nechápu, mě se změní celá osobnost a to co bych střízlíva nikdy neudělala v opilosti vyvádím jedna radost. K tomu všemu ještě okna, tak pak si pamatuji jen část a to jen matně.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 23/06/2013 21:46

Feták když si šlehne taky neví co se s ním děje, je to vlastně to samé

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil andrea - 23/06/2013 21:53

No jasně alkohol je totiž taky droga tak proč se divit, že jako droga i působí :S

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil andrea - 23/06/2013 21:54

Jinak přeju všem krásnou a alkoholem nerušenou noc :) Pro dnešek končím a jdu za střízlíva spát :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Petr N - 23/06/2013 23:10

Zdravím,

Také beru Asentru, 100mg každé ráno. Je dobrá bez vedlejších účinků a není návyková...měla by zlepšit náladu jako takovou

Jakákoliv antidepresiva jsou svým způsobem návyková. Byl jsem rok na Asentře (sertraline). Vysazování antidepresiv není nic příjemného. Bohužel se o SSRI dost mlží. Jejich užívání je velmi rozšířené a předepisuje je kde kdo. Doporučuji si najít negativní důsledky jejich vysazování. Ve své podstatě to je podobné abstinence.

Dokonce jsem zaznamenal, že někteří lékaři doporučují doživotní užívání.

Osobně jsem po vysazení AD začal brát tablety obsahující výtažky z třezalky, meduňky a kozlíku k tomu beru hořčík, vápník, zinek, D3 a B6.

Učinkuje to možná o něvo méně, ale anitdeprsevně to působí také.

Petr

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Luděk - 24/06/2013 00:00

Zdravím, taky piju, dřív jsem pil kvůli depresi, teď jen tak ze zvyku a taky z nudy. Dnes jsem na suchu, a dal bych si... večerky už mi zavřely, na pumpě taky a do nočních barů se mi nechce, tak to musím vydržet o čaji. Mějte se. B)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 24/06/2013 16:05

Ahoj,tak jak to dnes jde?U mě chvílku byla krize,ale teď už to je v pohodě.Psychicky zatím nic moc,ale každý den bude lepší,nejraději bych vše zaspala.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 24/06/2013 20:30

Ahoj.Jak je, daší fajn střízlivý den?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Alena - 24/06/2013 21:01

jj,a jsem ráda,doufám že to už zůstane napořád. :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil PetrCh - 24/06/2013 21:32

Doporučuji každému alkoholikovi zhlédnout jeden z nejlepších výtvorů o tomto žánru, film Ztracený víkend..Ale je to hodně tvrdé vidět se ve filmu

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Monika - 12/07/2013 19:31

Ahoj, dnes jsem se vnitřně rozhodla, končím s alkoholem, končím se závislostí, stačilo. Každodenní pití sedmičky vína končí. Vím, že tato slova jsou nám závislým známa, ale já už teď opravdu chci. Alkohol mi ničí vztah s dcerou, vztahy v zaměstnání, mezi přáteli a v neposlední řadě už to cítím i zdravotně. Podobných rozhodnutí jsem měla už více, ale dnes je to definitivní, snad i díky tomu, že se s tím průběhem mohu s vámi podělit. Děkuji všem, kteří o problému s alkoholem tak veřejně vystupují, radí a povzbuzují. Zítra jdu kamarádce na svatbu, příští týden na festival. Ale to pro mě nejsou ani tak velké zkoušky, pro mě je největší zátěž když přijdu večer domů...tak mi držte palce, budu s vámi ve spojení :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Justýna - 12/07/2013 19:55

Moniko, držím pěsti a přeju hodně sil:)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Monika - 15/07/2013 21:59

Děkuji Justýno!

Dnes čtvrtý den čistoty :) Já vím, nic moc zatím, ale slíbila jsem, že se budu dělit o pocity, tak tak činím...třeba to pomůže i někomu jinému než mně...Takže, na svatbě byla kamarádka nevěsta trochu smutně překvapená, že si s ní necinknu, ale co se dá dělat...mám ji ráda, ale sebe více :)

Druhý den po svatbě jsem normálně fungovala - čistá hlava, koordinované tělo - a to vše po party do noci, nebo spíše rána...báječný pocit, a navíc další skvělý nedělní den strávený s dcerou :)

Pravda je, že na té svatbě dvě holky popíjely a připomněly mi mě, když jsem se bavila s alkoholem...byly středem pozornosti pro okolí, dělalo jim to dobře a já tentokrát byla "v koutku" ne, že bych se nebavila, naopak, ale nedokázala jsem se tak odvázat, jako ony. Ale říkám si, možná jsem ve skutečnosti úplně jiná, než co ze mě dělal alkohol a mé přednosti jsou úplně někde jinde, než například bavit publikum za popíjení vína při párty. No, byl to zvláštní pocit, až jsem zvědava, kam mě to posune...

Dnes pondělí na alkohol chuť nemám, říkám si, kdy to tedy přijde?...máte podobné zkušenosti?

Jo a to, že nemám na alkohol chuť neznamená, že na něj nemyslím...především teď, večer...ale už se mi chce naštěstí spát...mějte se hezky :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Justýna - 16/07/2013 12:50

Ahoj Moniko:)

Je to moc hezké slyšet, že se ti daří. Já mám taky dnes teprve 19tý den, ale je to moc fajn:) Nejlepší asi je, i jak ty píšeš, že se ráno probudíš a je ti úplně fyzicky dobře, můžeš dělat cokoli si usmyslíš a nemáš žádné morální kocoviny a výčitky. Jinak to mám dost podobné jako ty... Taky už jsem během té doby, co abstinuji odmítla nabízený alkohol a pila během akce nealko. Opravdovou chuť jsem měla, když jsem šla po městě v teplý podvečer a procházela jsem místem, kde byl francouzský trh a prodávali tam dobré víno... Lidi tam posedávali, bavili se, pili víno, tančili, kolem běhali psi a děti a byla to velká pohoda. V tu chvíli jsem zatoužila taky po vínu, ale samozřejmě jsem si nedala a užívala si tu atmosféru i tak. Jinak mám chuť na alkohol spíše večer, když jsem sama a nudím se. Ale není to ani bažení, spíš chuť, která hned přejde. No a s tou uvolněností na alkoholu to mám stejně... Když jsem pila, tak jsem se hodně bavila - povídala si, smála, tancovala atd..., bez alkoholu mi to tolik nejde:) Ale zase když si vzpomenu, tak mě nestačila tahle lehká alkoholická euforie a bez klapky jsem pila dál a dál, až jsem se propracovala do stavu, když už jsem mlela nesmysly a motala se a pak si nic nepamatovala, takže na tyhle stavy fakt náladu nemám:) Ty chutě na alkohol chodí a zase odcházejí... Záleží asi na situaci, v které se nacházíš, na rozpoložení, na činnosti a tak... Držím ti palce! :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Monika - 16/07/2013 22:14

Ahoj Justýno :)

moc si vážím toho, že jsi napsala, děkuji :) je neskutečné, jak to pomáhá, tedy alespoň mi. Tak to máme opravdu hodně podobné a přesně jak píšeš s těmi večery...z práce jsem se automaticky stavovala pro víno, protože nuda večer :(ale jakmile jsem se tak rozhodla, zjišťuji, že se dá vlastně dělat spousta jiných věcí (dnes jsem například vymalovala koupelnu a záchod :) a ne hned po sundání bot už sahat po vývrtce a lokat první decku vína, vzápětí druhou, no a pak třetí, najednou láhev prázdná a já spekulovala zda jít pro další (většinou jsem si zašla...a to byl konec) Kolikrát jsem si říkala, poslední a končím...nebo že budu pít pouze když budu s někým...no, to prostě nefungovalo. Poslední dobou, když jsem byla třeba na večeri a dala si jen skleničku a doma už nic nebylo, tak jsem tak moc děkovala a gratulovala si za to za to, jak jsem šikovná, jenže to jen klam. Druhý den jsem byla opět se sedmičkou vína v ruce...Nechala jsem se ovládat alkoholem a mě pro změnu ovládali jiní...je to tak prosté, ty zákony přitažlivosti, když se na to teď tak dívám. Přece svůj život nesvěřím někomu jinému, že :) Ach, kéž by to bylo tak jednoduché, jak se to píše, na druhou stranu jsem přesvědčena, že ono to jednoduché být může, jen překonat ty zkoušky, které občas přijdou. Justýno, drž se, máme před sebou nádherný život :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Liba - 17/07/2013 05:09

Jste šikovné, dívky, ale ještě pořád buďte ve střehu, uvědomte si, jak byste zklamali sebe, kdyby jste se napili!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Justýna - 17/07/2013 10:53

Ahoj:) JJ, to dobře znám... Přes den všechno v pohodě a pokud navečer sama nuda a nebylo do čeho píchnout, tak si koupit pivo nebo radši rovnou tři a pak to vypít a dostat ještě větší chuť a jít si koupit další nebo do baru a pak už jsem se vezla... Samozřejmě se všemi následky. Což bylo špatně a nedá se to tak dělat bez újmy do nekonečna. Na abstinenci jsem si zvykla a v těchto všedních dnech je to pro mě příjemné. Dělán jiné věci a když nemám do čeho píchnout a bleskne mi hlavou myšlenka, že dřív jsem se napila, tak i klidně jen odpočívám, nic nedělám a ta myšlenka už nepřechází do bažení a sama mizí. Něco jiného je, když je nějaká příležitost ve smyslu oslav atd... a já se nemohu napít ani tam, protože moje cesta je úplná abstinence. Za prvé se musím na něco vymluvit (většinou používám normálně, ne, díky, nepiju nebo nemám chuť a to stačí), ale nějakým způsobem mě mrzí, že se nemohu dostat do té uvolněné nálady jako ostatní. Jenže rozumný člověk si k této náladě dá maximálně dvě sklenky a já bych tam vyzunkla flášu:))) Takže na to zase rychle zapomenu a užívám si i tak a naopak spíš jsem pak ráda, protože těch lidí, kteří si dají jen dvě sklenky do lehké nálady je strašně málo. Spíše vídám lidi, kteří kalí a kalí a jsou čím dál tím víc opilí a druhý den mají kocovinu jako prase. A tomu já se tedy mileráda po zbytek života vyhnu. Jinak tím, že nepiju (terpve tedy 20 dní), se mi spravil vztah s přítelem, jediným problémem tam bylo moje pití, takže teď to máme bez mráčku a taky se mi udělalo mnohem lépe psychicky. Jak odpadly ty výčitky a negativní sebehodnocení, tak si více věřím a mám více energie a chuť se rozvíjet dle svých možností ve směru, co mě baví. No, Moniko, je to vtipné, jak jsme v tom pití byly jak přes kopírák, vid'?. Líbo, díky za podporu, vím, že mám před sebou dlouhou cestu a nesmím se nechat ukolébat tím, že se zatím nic nestalo a nechat v sobě mluvit alkohol. Platí to jako se vším - dobrý sluha, zlý pán. Přeji všem krásný den:)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Monika - 23/07/2013 08:31

Ahoj :)

dnes 12tý den abstinence. Zcela upřímně mohu říci, že tak psychicky a fyzicky dobře jako nyní, jsem se necítila již několik let! Letos jsem prožila i festival Colours bez kapky alkoholu, jindy nemyslitelné...a teď to zásadní...ani jednu vteřinu mě nenapadalo, že bych měla jinak...prostě automaticky ledový čaj, nebo voda a tělo bylo spokojené.

A další věc má práce: nabrala jsem jakoby novou energii a práce mi teď jde sama od ruky! Nové nápady, elán, nadšení!

A dcera? Včera jsme si vykládaly dlouho do noci, nádhera!

Doporučuji všem, kteří otálejí, protože prožívat ty zážitky, co se dějí poté, co se opravdu rozhodnete a abstinujete, jsou nádherné!

Držím vám všem palce!

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marek - 23/07/2013 10:13

Ahoj(te),

mozem len potvrdit Monikine slova a pocity.

Je to tak (osobna skusenost :)).

Clovek si opat zacina vazit sam seba.

Drzim palce vsetkym. Marek

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Lucy - 23/07/2013 14:30

Moniko, nepročítala jsem celou diskuzi, tak nevím jestli nemáte někde svoje vlákno. Chci se ale zeptat, docházíte na nějakou ambulantní léčbu nebo se to pokoušíte zvládnout sama? a jak jste došla k tomu, že máte problém a je třeba s tím něco dělat?

Děkuji Luc

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Monika - 23/07/2013 21:59

Ahoj Lucy,

hned ze začátku uvedu, že nikam nedocházím a svou léčbu zvládám sama. Vlastně ne úplně sama, pomáhá mi hodně toto forum, prostě se vypsát a stačily například tři příspěvky od Justýny a dalších, kteří mi zde odpověděli a to mě hodně podpořilo. Za to moc děkuji, všem :)

Nicméně, od začátku...To, že skončím, jsem si říkala už minimálně dva roky, prakticky vždy poté, co jsem se opila a druhý den mi bylo zle. Takže téměř každý den. Pila jsem většinou až do "umrtvení" No a taky jsem si říkala, že už to asi je závislost, ale co, říkala jsem si, však já to omezím na skleničku a to bude dobrý. No, omezila jsem, možná týden, dva...pak se to vše vrátilo...

Já pila pravidelně každý den, někdy sedmičku vína, někdy i více, později jsem pokračovala i ráno a během dne (i když to jen opravdu výjimečně, většinou víkendy), když nebylo víno, dala jsem si pivo, no a když jsem chytla slinku a už nebylo pivo ani víno, no tak došlo na tvrdé a to byl mazec...

ALE, a teď to podstatné, v poslední době jsem začala hodně hubnout a já už tedy huběnou jsem, tak jsem se docela vystrašila a z hodiny na hodinu jsem se okamžitě rozhodla, že s alkoholem definitivně končím. Tak jsem to nějak vnitřně vnímala, že pokud neudělám něco radikálního s alkoholem, mohu o všechno přijít. Hlavně o sebe samu. Takže, shrnuto podtrženo, asi jsem odpověděla na vaši otázku, jak jsem poznala, že jsem závislá na alkoholu...

Také vím, že závislost na alkoholu s sebou nese také závislost v osobním životě a to ať už na práci, partnerovi, rodičích, dítěti atp. a to je špatně. Člověk má žít svůj život a ne někoho jiného. Věděla jsem to, ale pořád jsem to považovala za únosné. Nicméně později jsem si říkala, že s alkoholem to nejde a bez něj také ne. Teď vím, že to byl jen sebeklam. Bez alkoholu to jde! A život to změní o 180 stupňů! K lepšímu! Spousta volného času, ve kterém mohu dělat věci, které mě těší a rozvíjejí mě a naopak od sebe odpoutávám již nepotřebné, ať už to jsou věci, nebo na mě parazitující lidi...a za odměnu poznávám pochopitelně nové - věci i lidi :)To je prostě vesmírná přitažlivost :)

Lucy, máte-li pochybnost, jedná-li se o závislost, většinou se o ni jedná, jinak by vám mozek tuto myšlenku nepřinesl. Budete-li chtít podpořit, ráda vás já i ostatní určitě rádi podpoříme. To hodně pomáhá! Jsem přesvědčena o tom, že pokud člověk opravdu chce, dokáže to! Stačí se definitivně rozhodnout a milovat se. VŠECHNO JE TOTIŽ V HLAVĚ! Třeba změňte okolí kolem sebe, přátele, práci, ale to s tím vším jen souvisí. Tedy, začít žít jiný, hodnotnější život.

Monika

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Marek - 24/07/2013 10:11

Ahojte,

opat suhlas s Monikou. Zaujimate, ze to mame plus/minus podobne.

Ja mam svoj priebeh vo vlakne "Lze přestat pít bez pomoci?". Nepijem 5 a pol mesiaca. Podarilo sa mi to tiež 'bez' pomoci. Bez som dal do uvodzoviek, lebo pomoc prisla prave z tejto stranky a tohto fora, aj ked rozhodnutie a ceny boli na mne a skutocne len ja/ty/my musime konat. Mne na zaciatku velmi pomohol suchy dom a vedomie, ze chut na alkohol odoznie, uz som to kdesi spominal, je tu o tom aj clanok.

Ako som si uvedomil a zistil, ze mam problem s alkoholom?

V podstate som to vedel/uvedomoval si denne. Vzdy rano, ked som sa zobudil a mal som tzv. poflamove depresie. Navyse rano dochadzam autom do prace a celu cestu som trpol, ze ci budu policajti.

Nehovoriac o tom, ze cele dopoludnie som nebol schopny nic zmysluplne vykonat, lebo mi bolo aj zle.

Robil som si na webovych testeroch skusky, ci mam este alkohol v krvi a podobne, len aby som sa falsone uistil, ze uz je to oka. Pil som takmer denne, vzdy vecer a po tajomky. Tesil som sa na kazdu akciu, kde som si mohol akoze oficialne vypit do nemoty. V podstate som si uvedomil, ze toto nechcem a ze ma alkohol ovlada, t.j. som zavisly. Precital som vela clankov a urobil si mnoho testov, aby som sa falosne uistil, ze nie som alkoholik a tvrdil si, ze to mam pod kontrolou. Dnes uz viem, ze som to pod kontrolou nemal. Vtedy som to podvedome vedel, ale vzdy ked som mohol, tak som si nasiel vyhovorku/test/otazku, kde som si falosne povedal, ze zavisly nie som :(.

A jedno z poslednych, kedy som si uvedomil, ze toto nechcem bolo, ked som si uvedomil, ze aky priklad davam detom. Co videli, vzdy cez vikend, kedy sa akoze pilo oficialne, ved piju vsetci. Raz ked som s nimi bol doma sam, slahol som si flasticku, samozrejme tajne, nalada paradna, blbli sme, ale uvedomil som si (mam to stale pred ocami, ako mi blislo), sakra ved nie su slepe, ze som iny, ze mam vypite. A vtedy sa to viac menej zlomilo definitivne. Zaroven som si uvedomil a videl som paralelu s mojim detstvom (ale to je ina kapitola).

Skratka a dobre mi doslo, ze ublizujem vsetkym, ktorych mam rad, sebe, manzelke a detom a toto ja predsa nechcem.

Vysledky, ktore sa zacnu dostavovat uz po prvom dni bez alkoholu su uzasne.

Som rad, ze sa mi to podarilo a zelum kazdemu, kto sa da na zivot bez alkoholu, aby sa mu to podarilo a vydzalo to.

Marek

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Justýna - 24/07/2013 10:33

Ahoj Moniko a Marku:) Super, že se takhle držíte!:) Jen tedy hlásím, že já mám beze dne měsíc, ale už to nijak zběsile nepočítám jako na začátku:) Postupem času jsem se nějak zklidnila a začíná mi připadat normální nepít a myšlenky na alkohol se nějak samy vytratily. Chodím sem a pomáhá mi to:) Jinak v pohodě chodím i na akce nebo na posezení s přáteli, kde se alkohol popíjí, ale nedám si. Nemusím se nijak přemáhat, spíš na mě ti ostatní koukají jak na exota a myslí si většinou, že jsem buď těhotná nebo že řídím nebo že beru nějaké léky, že nepiju:) Je to mazec, co měsíc abstinence umí a i přítel mi říkal sám od sebe, že jsem mnohem veselejší a v pohodě, než dřív. Asi jsem neměla závislost přímo na alkohol jako takový, protože mi stejně moc nechutnal a tvrdého bych se nenapila vůbec, ale spíš to byl takový ten psychický návyk. Tak jsem ráda, že jsem v hlavě našla tu výhybku a přehodila si rozum zpátky na správnou kolej:) Jak oba píšete, ty kocoviny a dny po chlastu byly nejhorší, fuj. Tak jo, konec mé euforie, nechci se tady nafukovat:) Jen mám radost a chtěla jsem se o to podělit. Příteli ani nikomu jinému to cpát nechci, tak se vybírám tady:) Mějte se hezky a abstinenci zdar :side:

=====

andelicek

Vložil Katka - 29/08/2016 19:00

Jj zacim znovu, ale to bazeni me sere musim prijít jak na něj. Prísla jsem o rodinu a vse kolem. Chci umrit a byt andelem.))

=====

Re: andelicek

Vložil Ja - 29/08/2016 19:17

Katka napsal:

Jj zacim znovu, ale to bažení mě sere musím přijít jak na něj. Prísla jsem o rodinu a vse kolem. Chci umrit a byt andelem.))

Katka,

najlepšie Ťa usmerní odborník. Prestaň sa odborníkom vyhýbať a dovoľ im, aby Ťa sprevádzali a dohliadali na Teba. :angry:

(Sebaľútosť je krok späť → do bezmocnosti a beznádeje.) :(

=====

Re: andelicek

Vložil pert - 29/08/2016 19:23

Z mých zkušeností- dá se ze všeho dostat. Pokud Ti nevypráví tělo nebo nezačne nějaký neurodegenerativní proces. Nadechni se a vyhledej pomoc. Už opravdu nastal ten čas, běž. Já Tě mám rád holka, ikdyž Tě znám jen z těch písmenek.

=====

Re: andelicek

Vložil Karel Václavek - 29/08/2016 21:28

Katka napsal:

Jj zacim znovu, ale to bazeni me sere musim prijít jak na nej. Prísla jsem o rodinu a vse kolem. Chci umrit a byt andelem.))

Potřebuješ pomoc odborníka.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Michaela - 08/12/2016 19:09

Dobrý den,chtěla bych se jít léčit ,jsem závislá na alkoholu a několikrát jsem docházela na antabus,ale nikdy jsem ho nedobrala..Problém je že mám dvě malé děti,o jednoho z nich by se starala moje sestra, ale o to druhé nemá kdo,přítel chodí do práce, ještě rok mám být na mateřské, dalo by se to prosím nějak udělat aby šel na mateřskou přítel, po dobu léčení? A musím mít doporučení od psychiatra,aby mně přijali? Předem mnohokrát děkuji za odpovědi

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Petr - 08/12/2016 19:32

Ahojky.Dnes jsem se zaregistroval...Nevíte někdo čím to může být že po pití mne vždy hodně bolí na levé straně žeber? Nejsem si jistý, minulý týden jsem měl v hospodě exces s jedním co mlátil svojí holku...ale včera jsem pil a dnes mě to bolí jako bych měl zlomené žebra...(ale vím, že to může být možná slinivka možná játra).Petr

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Dee - 08/12/2016 19:38

Při pití nebo po pití? Jak dlouho po?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Petr - 08/12/2016 19:57

při pití ne...cca. den po večer..jenže jak říkám..nevím po té rvačce jestli jsem se třeba nebouchl někde...říká se že játra bolí v pravo, tohle je v levo pod žebry jakoby..jen se ptám jestli to někdo nezažil..já ještě ne

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 08/12/2016 21:12

Petr,

...na ľavej strane je slezina - filter krvi. :ohmy:

...po oboch stranách sú dva páry voľných rebier na chrupavkách, ktoré si modelky nechávajú vyoperovať kvôli "osiemu drieku". :silly:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Petr - 08/12/2016 21:39

Ok..děkuji za odpověď..nevěděl jsem co by tam mohlo být,,zasranej chlast

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Mirka - 09/12/2016 08:08

Taky ho Proklínám:-(

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 09/12/2016 08:39

Mirka, píšeš:

"Taky ho Proklínám" :(

..."a pomáha TO?" (preklínanie) :silly:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Mirka - 09/12/2016 08:49

Docela to pomáhá:-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Dita Smrková - 16/12/2016 09:18

Může se z člověka stát alkoholik už za půl roku? Skoro denně se se svým přítelem opíjím a najednou nedokážu přestat. Začala jsem proto, aby v tom pití nebyl sám a taky abych pochopila, proč pije. Teď ale déle než dva dny pít nezvládám. Je to závislost?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Žilínčan - 16/12/2016 09:35

To je asi individuálne, ja si myslím že skôr nie. Stačí prekonať tých pár dní, ďalších niekoľko týždňov sa alkoholu vyhýbať, potom zopár mesiacov si dávať pozor a nepohybovať sa v rizikovom prostredí s rizikovými ľuďmi, a snáď budeš v poriadku. :-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil katarina - 16/12/2016 09:41

je to individualne ale vlastna skusenost ze moze

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 16/12/2016 11:17

Dita Smrková napsal:

Začala jsem proto, aby v tom pití nebyl sám a taky abych pochopila, proč pije.

To sú snáď najdebilnejšie dôvody, prečo niekto začal piť, aké som počul. Prepáč.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Gennosuke - 16/12/2016 13:51

Dita Smrková napsal:

Začala jsem proto, aby v tom pití nebyl sám a taky abych pochopila, proč pije. Teď ale déle než dva dny pít nezvládám. Je to závislost?

Az se přítel rozhodne skakat z okna... napřed hezky prizemi, pak první patro, pak druhé... aby zjistil kdy si poláme hnaty nebo kdy se zabije tak budeš skakat s ním aby jsi věděla jaké to je?

Pokud nezvládáš PIT déle než dva dny tak si můžeš gratulovat - Tvoje tělo má na rozdíl od Tebe rozum a současný stav se mu nelíbí což Ti dává nájevo.

Pokud je to tak že nezvládáš NEPIT déle než dva dny tak máš velký problém... jen Ti ještě asi nedochází jak moc velký.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Double D - 16/12/2016 14:27

ci si alkoholik alebo nie, to sice moze byt predmet diskusie, ale nie je to velmi dolezite. podstatne je, ze ak sa pravidelne opijas a nevies prestat, uz o sebe nemozes povedat, ze si standardny konzument a to indikuje nejaky, vacsi alebo mensi, problem, ktory by trebalo riesit, a to cim skor. ked sa musis napit alkoholu kazdy druhy den (nestaci vlastna vola na prelomenie zvyku), rovno sa objednaj k psychologovi.

ak pijes "len" pol roka, da sa predpokladat, ze popijanie ti este v zivote ziadne skutocne problemy nespůsobuje, ze si "to vies zariadit". mozno mas pocit, ze "len trochu" sa ozrat kazdy vecer vydrzis aj dlhodobo, ale to su len libanky, ktore sa tiez raz skoncia. a potom to bude dost na prd, az z toho budeš mať problémy v práci, alebo rano nafukas zbytkac za volantom.

tie dovody su sice debilne, ale odsudzovat ta nemozem, ja som z prakticky rovnakych dovodov kedysi zacal fajcit (vsetci kamarati fajcia, co na tom je take super?). niektorym ludom proste nestaci povedat, ze lavicka je cerstvo natreta, niekto si musia aj tak sahnut :D

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil zdenek - 17/12/2016 05:06

Dita..si závislá.je to droga...potreba sa napiť.Som v 4 štádiu....dám si hlt a mám ťah..2-3 týždne.No žijem.Proč?dna kvalitná...metabolizmus ok..no psychoška má červenou fiXkou....čiaru..na moje játra/pečeň...ach jo.Mám dve možnosti.1.upiť sa 2.totálna abstinencia....apropo existuje 3.mať rád sám seba..ja sa nenávidím

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 17/12/2016 07:07

zdenek napsal:

Dita..si závislá.je to droga...potreba sa napít.Som v 4 štádiu....dám si hlt a mám ľah..2-3 týždne.No žijem.Proč?dna kvalitná...metabolizmus ok..no psychoška má červenou fiXkou....čiaru..na moje játra/pečeň...ach jo."Mám dve možnosti:1.upít sa 2.totálna abstinencia....apropo existuje 3. -mať rád sám seba..ja sa nenávidím!"

"Smutné! Nenáviš s alkoholom?... čo z toho vzniká?"... (???)

Asi → OPICA!!!... alebo? "Homo alcoholicus vulgaris???"... "hater?" :blush: :p

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krték - 17/12/2016 10:09

Double D napsal:

tie dovody su sice debilne, ale odsudzovat ta nemozem, ja som z prakticky rovnakych dovodov kedysi zacal fajcit (vsetci kamarati fajcia, co na tom je take super?)

To je trochu iné. Chcel som tiež tak zapadnúť do partie. Ale nie kvôli tomu, aby nepili sami. A už vôbec nie preto ich pochopiť.

Vo svojom veku už určite vedela, ako funguje alkohol. A snažiť sa ho pochopiť, keď je sama napitá, to si celkom neviem predstaviť. A piť s ním, aby v tom nebol sám? Dobrý dôvod, keď sám chcem piť.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Dita Smrková - 17/12/2016 10:42

Jenže já svého přítele miluju celým svým srdcem. A říká se, že láska hory přenáší.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 17/12/2016 10:46

Krt, píšeš:

..."A piť s ním, aby v tom nebol sám? Dobrý dôvod, keď sám chcem piť."

...čo je na tom čudné?"Chceš piť → tak piješ! (...aj o život!) :silly:

...omnoho horšie je keď už nechceš, ale aj napriek tomu stále viac piješ!

A paradoxne: ..."ešte viac!" ...ako keď si ešte chcel! :(

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Double D - 17/12/2016 11:47

Krtek napsal:

To je trochu jiné. Chcel som tiež tak zapadnúť do partie. Ale nie kvôli tomu, aby nepili sami. A už vôbec nie preto ich pochopiť.

Vo svojom veku už určite vedela, ako funguje alkohol. A snažiť sa ho pochopiť, keď je sama napitá, to si celkom neviem predstaviť. A piť s ním, aby v tom nebol sám? Dobrý dôvod, keď sám chcem piť.

ano, je to trochu ine. ale myslím, že to tiež zohrávalo rolu, keď vidí, ako je priateľ spokojný, keď je ozratý. keď to videla denno-denne, tak aj mňa by to zralo, že neviem

presne, aký je to pocit.

ale tiež je prosté možné, že ho ľubi tak, že akukolvek koninu by spravil, skocila by do toho s ním.

bohužiaľ, rozhodnutia na základe emócií sú niekedy dosť blbe ako napríklad teraz, keď sa človek z lásky rozhodne stať sa pijakom. to je životná voľba, ktorú by stálo za to prehodnotiť.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 17/12/2016 12:30

Dita Smrková napsal:

Jenže já svého přítele miluju celým svým srdcem. A říká se, že láska hory přenáší.

Ditka. No keďže on piť neprestane a ty ho tak strašne miluješ, tak asi budeš musieť aj naďalej piť sama. Zaujímavá situácia by možno nastala naopak. Predstav si, že prestaneš piť. Či by on teba mal tak rád, že by prestal tiež. Aby si v tom nebola sama. :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 17/12/2016 13:03

Láska plodí aj spoluzávislosť?

(zrejme ojedinelý prípad) :blush:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Dita Smrková - 17/12/2016 13:10

To je asi pravda, jsem spoluzávislá. Jenže bez něho nemá můj život smysl.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 17/12/2016 13:26

Dita Smrková napsal:

To je asi pravda, jsem spoluzávislá. Jenže bez něho nemá můj život smysl.

Ale to neznamená, že s ním musíš pít, keď ti to robí problémy. A ak Ťa má rád, tak Ťa v tom podporí. Iná vec je, čo chceš ty. Vôbec nepiť alebo to iba obmedziť.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 18/12/2016 14:47

Zdravím.

S chlastem mam problémy už roky. Už ve 13 letech jsem si schovával flašku vodky za psacím stolem. Bavilo mě byt úplně mimo. Pití je součástí mého života už 20let. Uvědomuji si že to je špatné ale zvládal jsem z tím žít. Mam školu, dobrou práci, ženu. Ale už to přestává byt únosné. Poslední tři týdny jsem se hlídal. 2-3piva na noc nebo půl lahve vína, žádná hospoda. Byl jsem na sebe hrdý. Včera se posezení s kamošema zvtlo na panáky a dopadlo to tak že když žena řekla že nechce připravit jídlo které jsem jí přes den s láskou jako překvapení udělal, vynadal jsem ji do pi.. urval dveře od skříňky a prohodil je zdí... Prostě idiot!

Píše to tady většina ale lečebna nepřipadá v úvahu. Máme zakazky na rok dopředu a nikdo jiný to neumí. Firmu by to položilo, nemluvě a hypotece... Asi se konečně odhodlám a zajdu na AA. Nedokážu si představit jak bude můj život dále vypadat. Byl to dobrý sluha:(

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 15:10

Zdá sa, že úlohy sa vymenili. Zo sluhu sa stáva pán.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 18/12/2016 15:21

Je to tak.

Přemýšlím jestli je lepší všem říct že končím s chlastem protože mi už hrabe nebo zvolit nějakou výmluvu. Jak jste to řešili vy?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 15:23

Kto je všeci?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 15:27

Myslíš, že manželka nezistila, že ti z toho alkoholu začíná hrabat v hlavě?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 15:34

Teda keby okolo mňa preleteli vrátka, tak prvá vec, čo by mi napadla, že ti preskočilo z toho chlastu.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 15:40

Tomáš napsal:

Je to tak.

Přemýšlím jestli je lepší všem říct že končím s chlastem protože mi už hrabe nebo zvolit nějakou výmluvu. Jak jste to řešili vy?

Doma by som nič navymýšľal. Povedal by som pravdu. Tak ako si to napísal tu. Možno sa žena poteší, že to chceš nejako riešiť.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 18/12/2016 15:42

Tak manželka má jasno! S tou už jsem xkrát řešil že bych s tím měl přestat. Myslel jsem kamarády a zbytek rodiny. Teď na silvestra a kolem vánoc mi budou rvát chlast všude.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 15:45

Ja som to kedysi v práci riešil tak, že som vymýšľal dôvody prečo nemôžem vypiť. Ja som síce nechcel piť, ale nechcel som aby ma prehovárali. No a teraz v práci vedeli, že chodím na pivo. A jedného dňa som im povedal, že s pitím som skončil. Z takého dôvodu, ako si spomínal ty. Že mám blbú povahu keď vypijem. Zvykli si.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 15:48

Sviatky a Silvester je pár dní. Ja by som použil nejakú výhovorku na tých pár dní.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 18/12/2016 15:53

Je fakt že môžu říct že beru antibiotika. Díky
Jdu si pustit Ikarův pád a potom opravit co půjde:(

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 15:57

No keď im povieš, že od dnešného dňa nepiješ, budú ťa prehovárať aby si to nechal na Nový rok.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Gennosuke - 18/12/2016 16:46

Tomáš napsal:
Je fakt že môžu říct že beru antibiotika.

Tak to je univerzalni vymluva. Antibiotika se bezne podavaji jako tablety, masti nebo i kapky cili si clovek muze navymyslet hromadu "problemu".

Me se uz peknych par mesicu abstinovani osvedcuje vymluva na cviceni. Necitil jsem se dobre, zacal jsem chodit cvicit, dnes/zitra mam trenink a po alkoholu mi nebyva dobre proto nepiju. Reakce okoli zatim naprosto bezproblemov a v pohode.

S ohledem na moji praci funguji i vymluvy na "pohotovost" a hrozbu toho ze budu muset necekane nekam ridit.

V kazdem pripade me velice prekvapilo jak si okoli "zvyklo" - uz mi to ani nenabizeji :-).

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 18/12/2016 16:58

Tomáš, píšeš:

..."Je fakt že můžu říct že beru antibiotika". Díky

Tomáš,

"a čo nakecáš sebe, svojmu ja - svedomiu? Je všade s Tebou! Sám seba neojebeš!" :angry:

Zastaviť pitie a vydržať žiť bez alkoholu nie je len akási móda alebo módnny výstrelok → je to istý životný štandard aj záväzok, ktorý vychádza z Tvojho vlastného presvedčenia a nie z klamu a predstierania.

:dry:

"Alebo to má byť len divadlo pre širokú verejnosť?" :blush:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Dee - 18/12/2016 17:29

JA popsal jsi to sice přesně, ale něco jiného....pasuje to na celibát

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 18/12/2016 17:32

Dee napsal:

JA popsal jsi to sice přesně, ale něco jiného....pasuje to na celibát

:silly: :ohmy: :P

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Gennosuke - 18/12/2016 18:29

Ja napsal:

"Alebo to má byť len divadlo pre širokú verejnosť?" :blush:

Alkohol je beznou soucasti spolecenskych zalezitosti a udalosti a jeho striktni odmitani muze spustit otazky ktere ne pro kazdeho budou prijemne. V takovem pripade je ono "divadlo pre širokú verejnosť"

nezbytně nutné. Sdílet na rovinu "nepiji protože jsem abstinující alkoholik" nebo "nebudu pít protože se bojím že mám problém s alkoholem" může přinést velmi nepříjemné následky!

Například v případě že by bývalá práce a bývalý zaměstnavatel by takové prohlášení/přiznání před kolegy znamenalo okamžitou ukončení kariéry.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 18/12/2016 18:45

Gennosuke,

nemusíš nikomu nic zdůvodňovat ani vysvětlovat. Postačí ak dôrazne a asertívne vyjadríš svoju vôľu:

"Ďakujem, nebudem, pretože to nechcem - nepijem!" :angry:

Čože sú to za nadriadení, ktorí Ťa nerešpektujú ako človeka? Ani "bachar" Ťa nedokáže prinútiť k niečomu čo sám dobrovoľne neakceptuješ!

:ohmy:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Gennosuke - 18/12/2016 20:00

Ja napsal:

"Ďakujem, nebudem, pretože to nechcem - nepijem!"

Ano mas pravdu, takto je to opravdu idealni. Bohuzel ne vzdy spolecensky vhodne/mozne.

Ja napsal:

Alebo Tvojim boss-om chýba inteligencia?

Presne naopak. Jsou to úspěšní a inteligentní lidé. Prostě zastávají názor že člověk který se vlastní vinou dostane do problému jako je závislost (nebo napr. exekuce, insolvence apod.) není dost dobrý na to aby se staral o jejich investice. V některých firmách musí napr. zaměstnanec podepsat že v případě vzniku takového problému bude neprodleně svého zaměstnavatele informovat jinak se vystavuje riziku právního postihu. Ale tak je to v pořádku a tak to má být - je přece jenom na Tobě jestli bereš nebo nechceš ležet ;-).

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 18/12/2016 20:16

Zdar chlapy,

Ja Sobě jsem kecal už dost dlouho, teď se chystám vidět pravdu. Tvá rada razantně říct nepiju a hotovo je dost naivní. Alkohol ke mě patří, kam přijdu tak mi nalejvaj a radi. Ono, já se bez pití moc bavít nedokážu:(Když jim nedám rozumné vysvětlení tak to budou tahat s manželky. Jedeme přes svátky za rodinou manželky a už vidím ty tváře jak jim říkal že jsem alkáč. Ty antibiotika jsou do začátku dobrá volba. A cvičení do budoucna taky použitelný, už si slibuji dlouho že zase začnu. A až/když se mi to povede tak po čase už nebudu mít problém říct pravdu. Ale teď fakt nechci s každým řešit proč zrovna teď a co se stalo atd.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 20:29

V prvom rade ty sám musíš byť presvedčený, že nechceš piť. Tie výhovorky sú dobré v začiatkoch, aby si obmedzil prehováranie.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Včelař - 18/12/2016 20:31

Tomáši, pokud dobře počítám, tak je Ti nějakých 33? Do obligátních 35ti let Ti zbývají dva roky. Pokud nepřestaneš, tak počítej, že během těch dvou let se zřejmě dočkáš drsného pádu na hubu. Možná to nebudou roky dva, můžou to být tři, čtyři, ale ne o moc víc. Též to může být rok jeden. Ty zřejmě pít nepřestaneš, protože vlastně nechceš. Víš, že je to špatně, že piješ. Víš, že to s Tebou jde z kopce, ale nedokážeš si představit sebe samotného bez alkoholu. Obávám se kamaráde, že budeš muset z toho pomyslného kopce ještě nějaký čas frčet, než zjistíš, že nikdo a nic Ti nestojí za to, aby jsi dál chlastal. Ale může být už pozdě. Může Ti kleknout manželství, firma, nebo nedejbože zdraví... Neber to jako nějaké věštění někoho chytrého od spoza compa... Všichni co jsme tady jsme z toho kopce jeli. Někteří už to zastavili, někteří ještě jedou. Já za sebe Ti radím brzdi. Ale obávám se, že ty si pod tím kopcem budeš muset tu hubu rozbít, abys na to přišel sám.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 20:36

Ja. Ty si to ako riešil v tvojich úplných začiatkoch? Aj na PH ste mali tému, ako budete odmietať alkohol. Čo si vtedy napísal? Alebo si vtedy bol taký frajer, že si každému hovoril, že Nepiješ, lebo si alkoholik? Ale pravdu napíš ako to bolo. Nie to ako sa na odmietanie pozeráš teraz.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil katarina - 18/12/2016 20:57

Krtek tak to by aj mna zaujmallo :) ja som to tiez nehovorila iba frazy typu mne dnes nie je dobre,nemam chut a teraz ked im poviem ze nechcem lebo som alkacka tak sa na mna divaju ako keby som bola z marsu. a hovorim to s usmevom. zo zaciatku som sa hanbila a velmi ale teraz to beriem s nadhladom

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 18/12/2016 21:13

Včelaři, počítáš správně. Napsal jsi to čeho se taky obávám. Nedokážu si představit jak budu fungovat bez. Ale na druhou stranu už jsem se z jedné závislosti dostal. No vyměnil jsem ji za jinou, to je pravda. Ale před tím se si taky nedokázal představit život bez... Tak snad...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 18/12/2016 21:41

Krtek napsal:

Ja. Ty si to ako riešil v tvojich úplných začiatkoch? Aj na PH ste mali tému, ako budete odmietať alkohol. Čo si vtedy napísal? Alebo si vtedy bol taký frajer, že si každému hovoril, že Nepiješ, lebo si alkoholik? Ale pravdu napíš ako to bolo. Nie to ako sa na odmietanie pozeráš teraz.

Krtkovič Maťovie,

ležal som na 1.odd. medzi pľúciarmi a kriplami, kde sme žiadne elaboráty v 2005. nevypracovávali. Nás nebolo možné ani vybodovať - nik nás totiž nebodoval. Aj fajčiť sme mohli do sýtosti na fajčiarni, priamo na oddelení, nebolo nám potrebné behať opakovane šprintom na nádvorie.

Všetky spúšťače som eliminoval. Vyhybam sa miestam, kde som sa opíjal a držím si suchú domácnosť.

Na stretávke maturantov som sa hrdo postavil a vyhlásil, že už X-rokov (2 a neskôr 7) nepijem, pretože som odliečený alkoholik a nech ma nik ani neponúka, pretože si to neprajem.

Na budúci rok sa opäť stretneme a prehlásim to opäť. Nemám sa za čo hanbiť! Alebo snáď za to, že som sa uvedomil a nepijem?!

Nech sa hanbí ten, ktorý ešte stále pije a vystrája/vyčíňa a plodí excesy.

Aj na otcovom pohrebe som zopakoval takéto vyhlásenie. Pevne si za sebou stojím a dôverujem si. Dokážem si včas uvedomiť o čo všetko by som prišiel jediným dúškom.

Vedomie zlyhania po jedinom dúšku je moje večné mémento. Prečo by som mal ísť proti vlastnej prirodzenosti?

Som spokojný sám so sebou práve takto ako som - triezvy a bez bažení po tabaku a alkohole. B)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 18/12/2016 22:01

Krt,

fajčiť som prestal na Ducha v 2006. Bol to môj darček sám sebe ku krstu a súčasne aj k birmovke.

Začiatky boli veru krušné ale odolal som. Práve preto, že si ich dodnes živo pamätám → "ďakujem, ja už nechcem, pretože nemusím!"

Iba hlupák opakuje rovnaké chyby a očakáva iný výsledok. Nie som fatalista a preto si svoj osud vyberám a riadim sám. Mám sa rád... :p

Dnes modelujem svoju triezvu budúcnosť od tabaku aj alkoholu a všeobecne od drog. Takýto život chcem! :)

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 18/12/2016 22:05

Mi dačo hovor o fajčení. Končí mi druhý deň bez cigi a trasiem sa tu jak ratlík

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 18/12/2016 22:20

Krtek napsal:

Mi dačo hovor o fajčení. Končí mi druhý deň bez cigy a trasiem sa tu ako ratlík...

Vychutnaj si do sýtosti svoj abstáček a dlho si ho pamätaj! :(

To je najúčinnější obrana aj ochrana - empirické poznanie! B)

Krtko,

nie som zlomyseľný ani škodoradostný - je to realita! Načo ju prikrášľovať?!...alebo prifarbovať? :ohmy:

Chlieb bude všade a vždy o dvoch kôrkach! :p

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil katarina - 19/12/2016 06:44

Krtek tak to sme dvaja mne dnes zacina tretí deň bez cigi a zatiaľ v pohode ale keď prídem do práce tak zasa bude pokusenie. už nech je voľno budem izolovaná od pokusiteľov a prestanem hadam nadobro. to je môj cieľ. pekný deň všetkým

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 19/12/2016 06:56

Zajímalo by mě jestli je podle vás nutná léčebna nebo se dá přestat i bez ní. Vím že je možné všechno, a je to o silné vůli ale jak to bylo u vás, nebo u známých. Díky

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 19/12/2016 07:06

Našel jsem že už tady stejný dotaz položil Janek. Jestli jste odpovídali jemu tak si to přečtu tam.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 19/12/2016 08:03

Tomáš, píšeš:

Zajímalo by mě jestli je podle vás nutná léčebna nebo se dá přestat i bez ní. Vím, že je možné všechno, a "je to o silné vůli(?)" ale jak to bylo u vás, nebo u známých. Díky.

Tomáš,

"alkohol vůľu degraduje, spoľahlivo rozkladá aj rozpúšťa!"

To, čo po nej ostane je horší aušus ako kúpiš v sekáci! Zregenerovať škody spôsobené alkoholom trvá pomerne dlho. Preto je odporúčaná ústavná liečba s terapiami pod dohľadom odborníkov.

Mnohým sa však už podarilo vystrábiť z prvotných fáz spejúcich do zhubnej závislosti aj individuálne. Bohužiaľ, stále je ich ako šafránu.

Alkoholik, podobne ako blázon, opakuje donekonečna svoje beznádejné pokusy a očakáva, že práve on je ten pán výnimočný, ktorý dokáže nemožné.

Přestat můžeš aj 60 x za minútu ale problém je vydržať!

Osvedčil sa 24-hodinový interval, ktorý postupne prejde do vedomého návyku. Používajú ho aj anonymní alkoholici, gamblers, narkomani ale aj mnohí ďalší závislí. "Vyskúšaj!!!" B)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil katarina - 19/12/2016 08:28

Tomas co ti na to napisat. da sa prestat aj sam ale potrebujes hlavne silnu volu a silu vydrzat. Tu na fore

su ludia co to dokazali aj sami a drzia sa. Treba sa naucit zvladat situacie ked pridu navaly stresov kedy sme to riesili alkoholom Moj pripad.Musis najst v sebe tu silu nenapit sa zvladat bazenia ked ti mozog bude kazatved uz mozes. Ja som toho prikladom. Skoro rok nic ziadne bazenia ani pomyslenie na alkohol a prisiel jeden den a cely den sa to tocilo v mojej hlave len o tom ako to skusit ved som vydrzala rok. Treba sa mat na pozore a presne ako pise JA dat si tie 24 hodinove intervaly. Mojich pokusov prestat pit bolo vela ale ani raz som to nedodrжала zavislost sa prehlbovala, abstaky sa zosilnovali az nakoniec v jednej chvíli ked som uz nemohla sa pomaly ani postavit som si slubila ze ak toto prezijem tak sa pokusim abstinovat. za dva dni budem mat 14 mesiacov a hodlam v tom pokračovat. Musim prestat hlavne kvoli sebe a zacat sa mat rad

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 19/12/2016 15:43

Tomáši, 24 hodinový program je výborná vec. Jeho podstatou je to, že abstinujem dnes. Čo bude zajtra neriešim. Je to preto, že väčšinu začínajúcich(hlavne mladých) desí predstava celoživotnej abstinencie. A tých 24 hodín sa dá vydržať. A postupne tých dní pribúda, až sú z toho týždne, mesiace, roky. A čo sa týka toho či sám alebo liečebňa. Je tu Zdeno a tomu už pomôže jedine liečebňa. Sám to nikdy nezastaví. Niežeby nechcel, ale už toho nie je schopný. A sú tu iní, ktorí to skúšajú sami. Niektorým sa darí viac iným menej.

A ešte k tej pevnej vôli. Nás na liečení učili, že to s pevnou vôľou nemá nič spoločné. Je to o sebadisciplíne. Poznať sám seba. Vedieť aké situácie sú pre mňa nebezpečné, ktoré môžu privolať craving. Pre mňa je základ suchá domácnosť. Ani kvapka alkoholu doma. Viem, čo spravím, až sa tá chuť ozve. A ona sa raz za čas pripomenie určite. Ďalej je to o zmene návykov. Situácie, ktoré sme automaticky riešili alkoholom, sa naučiť riešiť bez neho. Nieкто po práci rovno šiel na pivo. Tak to treba zmeniť. Alebo príde piatok a smer krčma, zresetovať sa. Proste veľa robí naučené správanie. A miesto toho je nutné ten čas si zvyknúť vyplniť niečim novým.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil katarina - 19/12/2016 15:56

Krtek chcem sa opytat ci som to spravne pochopila je to o tej sebadiscipline teda ak tomu ja spravne tomu rozumiem po svojom je zmena zivotneho stylu v mojom pripade upravit si cely denny plan robit nieco uzitocne chodit do prace mat aktivity. u mna to spusta nicnerobenie a ostat doma sama teda v zaciatkoch to tak bolo.takze pevna vola tu nehra hlavnu ulohu?

takze to je poznanie sameho seba aby to malo vyznam?

prepac mozno pisem chaoticky ale myslienky sa mi same tu hadzu a pisu a snazim sa to pochopit kde vlastne nastal ten zlom. podla mna a vlastnych skusenosti to bazenie som prekonala iba svojou pevnou volou

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Gennosuke - 19/12/2016 16:11

Krtek napsal:

Nás na liečení učili, že to s pevnou vôľou nemá nič spoločné. Je to o sebadisciplíne. Poznať sám seba. Vedieť aké situácie sú pre mňa nebezpečné, ktoré môžu privolať craving.....Proste veľa robí naučené správanie. A miesto toho je nutné ten čas si zvyknúť vyplniť niečím novým.

Skvele napsano. Take jsem si ze zacatku myslel ze klicem k uspechu je vule a ona zcela jiste je ale sama vule naprosto nestaci. Dny se spojovaly v tydny, tydny v mesice, brzo prijde rok a ja si cim dal tim vic a vic uvedomuju ze to co me drzi od chlastu je prave ta sebedisciplina a sebezpoznaní. Zmapovat svoje pocity a chovani. Naucit se jak a kdy a proc alkohol zautoci a naucit se tyto situace predvidat protoze jenom tak se jim muzu bud predem vyhnout a nebo je (snad) zvladnout. Vyvodit dusledky z minulych chyb a zmenit svoje chovani, zvyky, navyky a pravidla a tyto zmeny nekompromisne a striktné dodrzovat... ano, pak se to da. A dokonce to vubec neni tak obtizne jak to muze ze zacatku vypadat, jen velmi pracne.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 19/12/2016 16:16

Pevná vôľa áno, v tom zmysle, že musíš ty sama chcieť. Nikto iný za teba abstinovať nebude. Musíš byť sama presvedčená, že to chceš a niečo preto spraviť.

Píšeš, že baženie si zvládla iba svojou pevnou vôľou. Tak si skús spomenúť, ako si na to baženie reagovala. Pretože to je dôležité. Uvedomiť si to, ako si to zvládla. Aby si si to zapamätala a podobne reagovala aj v budúcnosti, keď to príde. Musela si na to baženie reagovať nejako konkrétne.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 19/12/2016 16:26

Takto Katka, aby si to pochopila. Každá akcia vyvolá reakciu. Čiže aj to baženie vyvolalo v tvojej hlave nejakú reakciu. V tvojom prípade výbornú, keďže si to zvládla.

Sebapoznanie. Tak ako to píše G..V tvojom prípade píšeš, že ničnerobenie ti robilo problémy. Je dobré mať aktivity. Ale ani s nimi to netreba preháňať. Únava je tiež nebezpečná. Treba vedieť aj odychovať.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 19/12/2016 16:38

Ako píše G. Možno sa to zdá zložité, ale to len preto, že ináč to napísať neviem. V podstate všetko to, čo robíš, aby sa ti darilo a pomáha ti to, tak vlastne to je ta sebadisciplína. V momente, keď to začneš flákať, pretože si začneš myslieť, že si majster sveta, tak si už jednou nohou tam kde predtým.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil katarina - 19/12/2016 16:40

ja oddychujem ale opakovala sa situacia ako predchadzajuca tri roky. Manzel prec styri tyzdne na sluzobke, je nedela nikde nikoho tak co budeme robit s nacatym dnam. vypijeme si a presne sa to zopakovalo ako ty pises vyvolalo to bazenie.musela som preorganizovat cely system inymi aktivitami a prezit dni ked je manzel prec ako chlastanim a to bolo to poznanie

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Maris - 19/12/2016 16:46

Ano Katko ta samota žene člověka k flašce,vždyť při ní to tak utíká a jsem veselá,horší potom....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil katarina - 19/12/2016 16:53

ved to ze ta samota cas mi vtedy riadne utiekol dni isli rychlo zozaciatku to bolo fajn ale potom ked to prislo a ja hlupa som si myslela ze viroza a zly sen

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 20/12/2016 02:32

Lidičky je to hodně posilující psát si s vámi!

V mém případě je větší šance věřit disciplíně než vůli. Jsou lidé kteří o mě mluví jako o sebevědomém a cílevědomém, i workoholikem mě nazývají. Nejsem ani jedno, jen mě díky bohu dětství dalo jedno. Že musím být dobrý/nelepší a úspěšný, ideálně vydělávat hodně peněz. Mati je opravdový workoholik. S úsměvem(úšklebkem) v raní kocovině machruji na kolegy jak jsem úžasný:(A říkal jsem si že až nebudu zvládat tak přestanu chlastat. A už tak tři roky pozoruji jak mi pomalu nový kolegové šlapou na krk. A pořád jsem si říkal to je ještě v pohodě, hold budu příště chlastat jen patek a sobotu ne v neděli. Výsledek je že asi už každý ví že v pondělí stojím za h... Dokonce už jsem několikrát v pondělí předstíral že jsem nemocný abych mohl jít domů. Nebyl jsem schopný ani stát rovně jak se mnou kocovina cloumala. A to doufám že by mi mohlo dávat sílu! Nejsem žádný namachrovaný sobec který nikomu nepomůže, ale od mládí rád soutěžím a snažím se být dobrý v tom co dělám. Teď mam pocit že se jen vezu na uvadajících úspěších. Zatím mě ještě potřebují, ale jak dlouho to půjde udržet...

Už jsem tady zmínil že jsem v nácti zvládl jednu závislost. Perník, v tom jsem se bohužel taky snažil být nej-víc:(A dařilo se. Až jsem se dostal do stavu kost a kůže, a vůbec jsem nevypadal na vítěze. Zkoušel jsem přestat několikrát a nic. Potom jsem si naplánoval 5ti denní tah, zakončený průserem přímo před naším barákem. Policie-bohnice... tak jsem se DONUTIL dát se dohromady. Ne že by to bylo naposledy

v životě co jsem měl ale už jsem si dával pozor abych zase vypadal a choval se jako člověk. A do půl roku jsem byl čistý. Výhoda u téhle substance je že vám ji nenabízí na každém rohu. S tím alkoholem je to těžší. Po tom co mi psal Včelař si říkám jestli nepotřebuji zase nějaký velký průšvih abych se odhodlal.

Někde jsem četl: "když chlastáte, chlastejte pořádně! Aby jste se na dno dostali co nejdříve, aby jste si uvědomili že musíte přestat"

Ps: v čem jsem byl vždy mezi nejhoršími v okolí byla gramatika:DDD Prosím o prominutí

PPs: Nezdávám to, ta 24h logika mi přijde dobrá. Jen jsem sepsal co mi lítá v hlavě.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 20/12/2016 04:49

Na gramatyku sa tu vykašly. To je posledné, čo tu nyekoho trápy :cheer:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 20/12/2016 07:38

Krtek napsal:

Na gramatyku sa tu vykašly. To je posledné, čo tu nyekoho trápy :cheer:

"Netrápte Krtkov gramatikou!" :p

(..."to už radšej zastavte pitie!") :angry:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Maris - 20/12/2016 07:50

Ahoj Tome napsaljsi:

Nejsem žádný namachrovaný sobec který nikomu nepomůže, ale od mládí rád soutěžím a snažím se byt dobrý v tom co dělám

Tak co kdyby jsi byl nejlepší abstinent?To je sakra těžký úkol,takže hodně síly do nového cíle.

:)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tomáš - 20/12/2016 11:14

Krtek, díky :cheer:

Maris, nejlepší abtinent, nejlepší v čemkoli, tak pro to musím byt abstinent! :woohoo:

Dnes mám volno :dry: budeme připravovat vánoce, jsem zvědav kdy démon vykoukne.

Včera když jsem začali strojit stromek tak jsem byl dobrých 5minut úplně mino jak se mi točilo v hlavě "no to chce náladičku" Asi je to chyba ale máme na lince vino, byl to dárek od ob. partnera. Víím že by bylo bezpečnější ho vylít, ale to že jsem vylil všechen chlast doma už proběhlo několikrát. A nic s toho. Mám ho tam jako důkaz nynějšího vítězení :cheer:

Když jsme u toho vylevání, dobrý film.

Až mě zamrazilo.

<http://www.csfd.cz/film/299884-let/prehled/>

Pomozte mi prosim uz som zufala!!!

Vložil Tamara - 24/09/2017 16:58

Ahojte vsetcia,

Ano som alkoholicka a uz neviem ako dalej. Mam iba 29rokov a pijem. Pijem vela a skoro kazdy druhy den. Potajomky. Neviem ani kedy to presne zacalo a neviem ani aky bol ten pravy dovod. Nezansam tie stavy po prechlastnej noci alebo po prechlastaych dni. Mam pocity uzkosti a hanbim sa za seba. Prosim poradte mi co mam robit aby som prestala pit. Nechcem to svinstvo do seba uz liat. Ale je to tazke. Neviem sa ovladnut. Co je najvacsi problem je to,ze zijem v zahranici. Nemozem si dovolit ist na 3mesiace na liecebie. A ani asi ambulatne nic by som im asi nerozumela. Hlavne nechcem prist o priatela. Sme spolu uz 3roky ale netusi asi nic. Zakryvan to zatiaľ slusne ale viem,ze sjir ci neskôr by to vyslo na povrch. Chcem prestat pit hlavne kvôli sebe. Nicim sa a uz sa mi hnusi sa aj na seba pozriet do zrkadla. Prosim neexistuju nejake lieky alebo nieco cim by som mohla bez pomoci lekara alebo lieceniá seknuť s tým? Dakujem za vsetky rady a pochopenie. Tamara

Re: Pomozte mi prosim uz som zufala!!!

Vložil Šantal - 25/09/2017 18:58

Ahoj, pročit si fórum, je tu hodně rad a případů tobě podobných. A ozvi se ;-)

Re: Pomozte mi prosim uz som zufala!!!

Vložil Sjusan - 25/09/2017 20:02

To je pravda...dneska je sice teprve pondělí, já mám sice pořád žaludek obrácený, ale přičítám si články každou chvíli....už nechci, aby mi bylo tak zle....teprve dva dny ani kapka, a to jsem dneska byla s klukama na tréninku a slyšela jsem, že se jeden teď někdy oběsil, protože jeho manželka pila.nedal to.....to opravdu tak nesmíme dopadnout!!!! Už abych mohla napsat, že týden, měsíc nepiju.....musíme být silní a jsem moc ráda, že toto fórum existuje....

=====
Re: Pomozte mi prosim uz som zufala!!!

Vložil Allie - 25/09/2017 20:16

Když vydrzis, bude to lepší a lepší.... Nebude se to lepsit donekonečna, přijde obyčejný život a ten je s plusama i minusama, ale když vydrzis, bude to dobrý, časem se zklidní žaludek, vyčistí hlava a upraví spánek.... Je dobré číst si tady, může ti to dodat sílu... Já jsem si dřív četla ty příspěvky lidí co přišli o rodiče a jaké to byly zlé konce a co si ti lidi s rodicema vytrpeli..... A to jsem své dceři udělat nechtěla.... Nechci, aby sem jednou psala o své mámě, jak ji měla rada, ale ze se změnila v pochcanyhovado co blouzni a je mimo sebe.....

To je pro mě hlavní motivace.....A snad jsem to stopla dřív, než to poznamená další zivot.....

=====
Re: Pomozte mi prosim uz som zufala!!!

Vložil Šantal - 26/09/2017 07:31

Dobré ráno,

dnešní sen (mimoходом až k ránu):

Řešila jsem svoje pití a na radu ostatních jsem navštívila psycholožku. Ta mne vyslechla, i jsem si pobřečela (nad sebou), a doporučila mi návštěvu specialisty na závislosti - místní terapeutku. Šla jsem na společné sezení, v místnosti byly známé obličejce (celkem trosky, se kterými jsem již přátelství utnula). Opět jsem se "vypovídala", teď před nimi, krajně nepříjemné otvírat své soukromí před někým konkrétním, natož povědomým a známým... Závěr? Je to na Tobě, Ty to musíš změnit. Načež se na mne po odchodu nalepily ty trosky a nemohla jsem se jich zbavit. Probudila jsem se úplně našťvaná, i snad ubřečená. Takže závěr po probuzení? Je to na mě :-) i bez trosek... hezký den všem :-)

=====
Re: Pomozte mi prosim uz som zufala!!!

Vložil Tamara - 01/10/2017 18:53

Ano citala som predosle prispevky a je toho strasne vela. Kazdeho pribeh je iny ale maju spolocneho menovateľa "alkohol" . Keby som bola na Slovensku tak nevhadam ani minutu a vyhľadám odbornú pomoc. Ale keďže zijem v zahraničí som tak nejak na dne. Nemozem navstívit psychologa, liečebnu, ani žiadnu AA. Cize je to pre mňa tazke. Zas som prechlastala celý vikend a je mi dnes mizerne. Vycitky, zlyhanie!! Zacala som v stvrtok, piatok bol hrozny v práci a celý den som sa netesila na nič viac ako si dať večer panaku a skludniť to moju kocovinu. Lenže miesto panaka to bola necela flasa. Nevieť ani kedy a ako som isla spať. Rano bolo zas neznesitelne. Bolo mi zle. Tak som si o 12tej slahla "akože vyrovnávaka" na zlepšenie stavu a polepšenie. Pomohlo ano ale s tým, že som zas dostala slimu a pila uz celý den az do večera. Dnes som sa skoro nepostavila z postele a je mi hrozne zle. Chcem s tým skončiť! Život bez alkoholu je tak skvely viem to keď chvíľu nepijem. Najkrajsie su tie rana. Som uz zufala a potrebujem pomoc!! Mam sancu to zvladnúť sama??

Re: Pomozte mi prosim uz som zufala!!!

Vložil Agi - 01/10/2017 19:10

Tamčo, zkus se na poslední otázku zeptat sama sebe. Jak moc chceš....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 01/10/2017 20:27

Ano...jak moc chceš přestat pít..?

Jen tobě záleží, jak se s tím popereš.

Taky to chci zvládnout sama a věřím, že zvládnou.

I u mě stačí jedna sklenka a najednou je z toho 5 dní...kdy pomalu ubírám, až konečně přestanu.

Ale jde to...momentálně jsem čistá a vděčná za každý střízlivý den.

Dnes jsme se vrátili z prodlouženého víkendu a abych byla upřímná..tak jsem si moc nevěřila.

Ale jo.....zvládla jsem to!!!!!!!

Každé ráno jsem byla šťastná, že je mi dobře a pohled na ostatní mě pomohl překonat další a další den.

Byla jsem jediná, kdo chodil spát střízlivý..příště, ale raději zůstanu doma, ještě nemám na to, abych to zvládala s klidem.

Tamaro: Ještě nedávno bych si zdůvodnila, proč si tu láhev otevřít, ale každý pokus mě posunul o kousek dál a dnes už vím, že to jde...i bez chlastu. :)

Nevím, co bude zítra, ale dnes jsem to dala a s pokorou budu bojovat i zítra.

Držím palce všem i sobě ;)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 01/10/2017 22:37

Dakujem za vsetky odpovede. Je to tazke rozhodnutie vzdac sa poharika ale tie triezve dni stoja za to.

Teda ja som uplne iny clovek. Usmievam sa mam dobru naladu hned od rana. Po prepitej noci sa rano snazim spamatat a fungovat. Nemam naladu som zla,protivna a uz chcem aby sa ten den skoncil a bolo mi zase dobre. Ach boze ako sa to mohlo takto vymknut s podkontroly? Preco prave ja? Stale si kladiem tieto otazky. Ved zivot ma tresta aj bez toho :(

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 02/10/2017 06:09

Dobré ráno všem :)

I já se ptala sama sebe: jak se mi to tak mohlo vymknout?

Ale dnes, když se vrátím v čase...tak vím, že jsem vždycky tíhla k alkoholu. Ten pocit uvolnění a ta sebedůvěra...no prostě super.

Nedávno jsem potkala jednu známou a ta mi s úsměvem líčila historku starou asi tak 20 let a ještě dnes jsem se musela stydět.

A to fakt už nikdy...

Moje myšlení to trochu změnilo.

Nebřečím nad tím, že už se nikdy nenapiju, ale říkám si, že už nikdy nechci zažít ty stavy po prochlastané noci nebo dnech, kdy ani nevím...co jsem dělala.

Držím palce :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 02/10/2017 12:11

Ako si s tým bojovala Rosnicka? Zvládla si to sama alebo s odbornou pomocou? Ako dlho uz nepijes? Mas pravdu je hrozne ked ti niekto hovorí historku a smeje sa na nej a ty vies, ze pre teba to az taka sranda nie je lebo ani nevies vlastne co si robila. Poznam to a vtedy by som sa najradsej pod zem prepadla. Je strasne co kvoli chlastu sme ochotni spravit a co po nom niesme ochotni robit skoro nic. Kolke dni mi unikli len tak cez prsty pretoze som im prespala. Ja verim, ze tentokrat mam v hlave jasno a ten boj dokazem. Pekny den

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 02/10/2017 12:55

Bojuju s tím pořád.

Zatím sama...krom pár lidí nikdo neví, jak na tom jsem.

Netajím, že neumím pít...jen jsem pila vždycky tajně...to znamená, když jsem byla sama doma a pak hned do postele, než se vrátí třeba manžel...aby mě nikdo neviděl. Nebo jsem se opila, když manžel měl upito víc...takže to ani nemohl vnímat.

Momentálně nepiju teprve 14 dní...ale jak už jsem psala..ted' poprvé jsem zvládla dovolenou, kde se pila první liga a dala jsem to.

Teprve nyní jsem dozrála na to, že vlastně pít, né že nemůžu, ale nechci.

Tak snad už to dám...věřím tomu... ;)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Agi - 03/10/2017 14:10

Tak stále držím, něco přes měsíc, a už je to výrazně lepší. Několikrát za den si sice vzpomenu na svůj rituál - chlast, ale už je snadnější myšlenky zaplašit. Jen když jsou nervy, tak se musím víc snažit. A musím vytáhnout svoje pomocné berlicky. Jinak Tamčo, taky bojuji sama. A vlastně nikdo o tomhle mém boji neví, jen jsem si musela opravdu vše totálně prekopat v hlavě. Přečetla vše tady a všechny knihy od Nešpora a vyrobila si pomocné berlicky.

Tedy, nikdo neví... určitě si vašíchni všimli.. jen já si blahove myslela, jak nikdo o mém problému neví. Každodenně opilá ženská. Jak blahové... Jinak, naprosto neskutečné se mi zlepšila pleť, ekzém u očí

pryč, nebolí mě zubní krčky, prolevaná zubní sklovina vínem, takže trvalá bolest zubů ustoupila, nepálí mě žába, celkově jsem veselejší, plná energie, což mě samozřejmě nakopává k pokračování, S větší chutí. Vlastně si teď vůbec neumím představit, že bych si nalila. A zase prožívat ty hrozný začátky abstinence. Kéž mí ta euforie vydrží :-). A vám všem také :) -

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 03/10/2017 14:58

Agi,

...a za trest sa psychosomaticky zahojíš a úplne vyzdravieš.

:P :silly:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 03/10/2017 15:39

Ahojte.

Mě 1. října sdělila mamka, že dle nějakého testu zjistila, že je alkoholik a že tam psali že ma zkusit aspoň měsíc nepít. To jsem s radostí přivítala a máme v sobě teď podporu. Mohla jsem jí konečně popravdě říct že jsem na tom podobně a neschovávat svoje pokusy o nepítí za výmluvy. Dobrý co :-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Agi - 03/10/2017 15:47

Já... Jo jo , jednou mě budou muset zastřelit :-), budu tak příšerně zdravá :-)...

Šantal,... je to dobře, když máš pro abstinenci parťáka v rodině. Na druhou stranu nesmíš zklamat, protože si určité přeješ, aby mamka také nezklamala :-) :-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 03/10/2017 15:55

Přesně :-) Je to strašák i opora. Uvidíme :-) Ona je vinař, ale... Však to znáte

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 03/10/2017 16:59

Šantal napsal:

Přesně :-) Je to strašák i opora. Uvidíme :-) Ona "je vinař, ale"... Však to znáte
...kto chce psa biť, palicu si nájde!
...ale kto chce piť, ten hľadá fľašu! (...akúkoľvek, najmä ak v nej žblnká pitivo.) :dry:

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 05/10/2017 11:15

Dobre rano, tak Ti prajem aby ti to takto islo aj dalej Rosnicka. Mas u mna obdiv. Ja som teraz 5dni cista

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 05/10/2017 11:52

Preco mi prispevok neodoslalo cely??? A to som sa tak rozpisala :(neviem ci to dam zas tak zo srdca ako predtym :(

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnicka - 05/10/2017 12:05

ahoj Tamčo :)

nevím, proč se to nezobrazilo, ale do meilu mi to přišlo celé :laugh:

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 05/10/2017 12:19

Fuuu no aspon,ze tak ... Tak isto uz by som to nedala :silly:

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Agi - 05/10/2017 16:41

Ahoj všichni... Stále držím, je mi fajn. Už spim celou noc, žádné pocení, dnes jsem byla na očkování propadly tetanus, , a rovnou preventivní prohlídka a komplet krevní rozbor, i minerály a tak. Výsledky zítra, tak snad vše bude ok. Když už jsem začala ten nový, zdravý život, tak komplet:-) :-).. Jinak, Tamaro, je prima slyšet , že zvládáš :-). A k neodeslaným příspěvkům, stávalo se mí to také, pak jsem zjistila, že když to napíšu a upravuji a nechám kurzor blikat někde uprostřed a odešlu, tak se zobrazí jen text k tomu kurzoru . Tak třeba je to u tebe stejné

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 05/10/2017 21:36

Agi...to ti dobře vyšlo. lékařská prohlídka a nový start. Aspoň tě to bude motivovat(určitě to bude v poho), že jde začít znova a líp.

U mě zatím taky dobrý...dokonce se těším na víkend a nevdá mi, že manžel půjde zase na pivo.

Tamčo: na víkendy si zvykneš...já měla zvyk, že v pátek večer si musím otevřít láhev, aby mohl začít ten pravý víkend :unsure: a dnes už mě to netrápí. Za posledního půl roku pití nepití jsem to nějak vymazala z hlavy....A buď ráda, že tvůj přítel má klapku a pít nemusí.

Můj manžel žádnou nemá a ještě, když vypije...je naštvaný, že nechci pít s nim.

Nevím, co se stalo a snad mi to vydrží...ale jsem šťastná a spokojená sama se sebou. Žádné myšlenky na alkohol. Samozřejmě vím, že nemám vyhráno...ale vstávám s myšlenkou...dnes nepiju a to mi momentálně stačí.

Hezký večer všem :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 06/10/2017 17:51

Ahojte holky- Šantalko, Tamaro, Agi, rosničko.

Držím tajně s vámi, dnes šest dní bez alkoholu. O víkendu jsem málem odešla od manžela, řekla jsem mu, že už to nemůžu vydržet.

Něco se ve mě zlomilo, uvědomila jsem si, že za to stejně můžu já, protože jsem si stejně třeba ob den nebo na víkend to vínko koupila- prý abych mohla žehlit až děti usnou nebo těžký den v práci. Jak je člověk rozpíje tak je slina automaticky.

No kašlu na to. Hnusnej chlast.

Držte se holky, jsme na tom hodně podobně a nemyslím tím délku nepití. Prostě pařmenky, kterým se to nějak zvrhlo:-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 06/10/2017 18:25

Jinak abych se trochu vrátila v čase. Držela jsem se od chvíle, co jsem se zde zaregistrovala více či méně zuby nehty. Ale nikdy ne víc jak týden:-(. Vždy přišel nějaký důvod si dát. Oslava- a to i přes to, že jsem se nachystala, že nebudu pít. To jsem pak pila tři dni než jsem to utla. Pak zas klid a najednou

jsem na víkend vzala automaticky červené. Ach jo.

Obrat nastal až v sobotu prvního října.

Drsná krize doma. Manžel vypadal, že umře. Uvědomila jsem si, jak moc mě ten chlast na něm vadí. Jak je všude všechno nedodělané, bordel, jak se furt jen hádáme, jak jsem z toho totálně vysílená, jak se bojím o děti, aby si to nenesly celý život s sebou, protože oni to cítí, že je mamka vynervovaná nebo nešťastná. Nehledě na to, že jsem pak neměla chuť s nimi něco tvořit, ale bylo pro mě schůdnější otevřít si taky flašku, abych se nezbláznila nadobro.

Tak jak vnímám svého muže, že už se ho nemůžu pomalu ani dotknout, jak je mi odporný, že nemůžu vidět ten jeho vychlastaný výraz, tak se nemůžu podívat ani sama na sebe do zrcadla, jak jsem si odporná.

A to jsem nepila tak jak on denně. To je fuk, ale pila jsem jak ...Takhle nás vnímají naše děti? Musím to změnit já, to je naprosto jisté. Věděla jsem to už dávno, jen vždy přišla chuť a ...Však trochu vína nemůže škodit, vždyť je to zdravé ne? A zas znova. Včelař měl pravdu aji s tím birellem, už i z něj mám strach.

Píšu to páté přes deváté jako vždy, v hlavě chaos myšlenek. Patří to odjakživa ke mě ten chlast?, přijdu o část své osobnosti když si to vínko nedám nebo co? Ne nic, vůbec to neřeším, vím to jistě, jedna sklinka a jsi tam zpátky. To je všechno co vím, hrozně se bojím, že zase selžu. Chci žít normální život!! To je všechno!

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Agi - 06/10/2017 18:48

Drahoslavo, neprijdes o část své osobností. Přece tvoje osoba není alkoholik. Najdeš tu normální, v3selou normální ženskou, která se raduje z obyčejných věcí a myslí i na jiné věci, než jen na co ke vypít a jak zapomenout. A třeba, možná, snad jednou po čase to bude motivující i po tvého chlapa, když uvidí, já jsi bez chladu jiná, lepší, hezčí, steizlivejsi

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 06/10/2017 20:19

Ahoj všichni ;-)

Hlásím že se držím. Mamka porušila, no život jde dál, nevím proč jsem čekala, že to dá.

Psalo se zde o tom, jak to vidí naše děti. Tak dneska s dcerou nákupy, kavárna s dortíčkem a večer holčičí záležitosti, je úplně ráda a hodně jsme i pokecaly. Lepší páteční večer než když jsem po návratu z hospody ani ráno nevěděla, zda byla doma a jestli jsme spolu mluvily...

Jinak ten pocit "proč si nedat" znám a bojím se, až přijde. On teda dneska trochu vystrkoval růžky, ale ignorovala jsem ho. No vždycky to ale nejde tak lehce :-(

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 06/10/2017 20:29

Zrovna mám k tomu chlastu úplný odpor.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 06/10/2017 20:37

Tak si ho hýčkej (ten odpor). Jde to s ním mnohem lépe ;-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 06/10/2017 21:30

Ahoj lidi :)

Manžel šel opět na pivo a já si užívám pohodu.

Syn mi stahuje film, tak kouknu.

Naučila jsem se odměňovat a chválit...za to jaká teď jsem.

Takže včera jsem si koupila nové boty na fitness ;) a když někam jdem a manžel si objedná třeba pivo, tak si dám klidně pohár...vždyť ten litr vína, který bych vypila má mnohem víc kalorií...no ne?

A ať se klidně lízne, když to jinak neumí. Ten pohled na něho druhý den ráno, mě posune zas o další střízlivý den.

Pít je jeho volba a moje je být střízlivá.

A co mě drží? Vzpomínky na všechno, co jsem díky chlastu byla schopna udělat.... :unsure:

Vím, že stačí jedna sklenička a dalších 5 dní v tom lítám.

Držím palce všem ;)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 06/10/2017 21:41

Můj manžel je taky na pivo. On ale ráno vypadá většinou ok. Vatane, nají se a klidně jde do sauny, na kolo nebo na túru. Má to prostě jinak. Nepije tvrdý, u piva hrajou kulabr a vždy c pohodě dojde. Né jako já....

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 06/10/2017 22:37

závidím lidem, kteří nemají potřebu se opíjet...kde nám zmizela klapka??? :huh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 06/10/2017 22:42

Ahojte kocky, tak si tu lezim na gauči s poharem VODY (chcela som napísať vína :laugh: to by sa tam hodilo viac) a rozmyslam nad sebou. Zatiaľ som na tom v pohode sice už si mala myšlienky minimálne 100x na svoj rituál "dať si pohárik po takom týždni" ale myšlienky som zahнала. Este som sa pochytila aj s priateľom a to bol vždy pre mňa spúšť (dať si od jedu). Ale kaslem na to. Predychala som to. Presne ako si písala začať piatok s flasou nech to ma tie práve grady :dry: Ja spavam dobre a nemám nejaké abstaký len taký ten pocit dať si. Zahnať ten smäd. Niekedy mám v hlave myšlienky, že však už si na tom dobre už sa do toho nedostanem ako predtým... :ohmy: Ale viem, že zas by som bola tam ako minulý víkend. A potom by boli tie výčitky asi ešte väčšie a cítila by som sa ešte viac pod psa keď už som sa rozhodla s tým niečo robiť. Ano všetky sme tak nejak spojené podobným príbehom. Dufam, že to vydržím. Držím palce aj vám. Pre mňa 6-den. Kiežby som mohla napísať aspoň rok. Pekný piatok vám želim.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 06/10/2017 22:50

no ...já už svůj rybník vypila ;)
je čas jít dál :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 06/10/2017 22:56

Tamčo:vydrž a napíšeš...já budu taky bojovat :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Agi - 06/10/2017 23:20

Napíši jen krátké hlášení... Teď mě napadlo, že jsem dnes neměla ani jednu Chuť!!! :-) Neuvěřitelné... Super posun po měsíci a týdnu. Vždycky mi několikrát za den alespoň bleskl nápad na sklenku, a dneska opravdu nic...
A ještě k těm hádkám s partnery... Berte je v začátcích abstinování s rezervou. Jsme daleko víc popudlivé... Jak bojujeme samy se sebou.. Já byla nesnesitelná, už je to trochu lepší. Už se lépe ovládám

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 07/10/2017 08:34

Dobré ráno všem;-)

Agi, máš pravdu. I já u sebe vidím tu podrážděnost, nepřiměřené reakce, popudlivost. Snažím se pak vyhýbat rozhovorům, konfliktním situacím atd, jedním tak, že mě to pak mrzí.

Jdeme s dcerou na nákup, máme vymyšlené menu, tak se obě těšíme. Manžel to včera nakonec docela přehnal, myslím že bude dospávat a asi nic svetoborneho nepodnikne.

Mámě jsem se od toho "debaklu" neozvala, ani ona mě. Nechám to ještě být, uvidíme, k čemu dospěla.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 07/10/2017 09:05

Dobré ráno :)

Já taky raději konflikty ne ne.

Manžel přišel z hospody rozpitý a pěkně protivný...raději jsem šla spát. S opilým nemá cenu diskutovat :P

Šantal: myslím, že mamča si uvědomila, že to není, tak jednoduché...prostě nepít..a proto nevolá. Je těžké si připustit, že máme problém...

Všem krásný víkend, pohodu a střízlivost ;)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 07/10/2017 20:31

Tak den byl pěkný, jídlo, knížka, prochajda s dcerou a i radost jsme si obě udělaly (já nová kabelka) a teď SMS s mamkou. Nedalo mi to a napsala jsem jí. Krom jiného s dotazem,zda po té oslavě pokračuje v našem plánu nebo na to prdí. Odpověď ihned, že pokračuje atd.Vic to neřeším, však to znám... Hezký večer všem

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Agi - 07/10/2017 22:16

Šantalko, já to znám. U nás stejné, zlatá ženská, milionova babička a tajný domácí pijan vína. A při čtení tvého příspěvku mě napadlo.... Hlavně se zaměř na to, aby stejné SMS nepsala jednou tvoje dcera tobě... Po všech směrech, bohužel. Stejně tak jako jsme vzorem, můžeme být i záporným

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 08/10/2017 03:09

Ahojte baby, uz asi kazda mate pol noc. Ja som sa akurat este len ulozila do postele. Ano Agi mas pravdu tie hadky berem s rezervou len som nejak nemusela reagovat tak ako som reagovala. Ale nebolo to nic vazne. Ale to je asi aj,ze mam pred menstr. :laugh: Ja som si dnes tiež spravila super den. Bola som na nakupoch s mamou. Boli sme vyberat darcek pre priatela bude mat narodeniny. A konecne som nebehala v sobotu po pbchodoch s kocovinou a znechutena. A rano bolo perfektne. Vstala som o osmej a fungovala ako normalny clovek. Mohla som sa bez vycitiek pozriet do zrkadla a povedat si " si silna zvladla si dalsi den"... Vecer bol pre mna trochu testom. Bola som dohodnuta s kamoskou,ze zajdeme do baru si sadnut a pokecat. Neboli sme spolu dlho. Priatel mal naplanovnu jednu oslavu. Prisla ku nam mama a dali si po panakoch. Bola som v pohode ale nezvyk :) Na oslavu som mala ist s priatelom ale vymyslela som to tak,ze ho tam zavezem pojdem s kamoskou a potom pre neho pridem. Aspon,ze som bola vsade autom nemusela som sa extra vyhovarat preco nechcem pit. Ked som prisla pre priatela party bola v plnom prude a tieklo to tam potokom :side: Fuj bol tam strasny alkoholicky smrad :laugh: Priatel to celkom prehnal a po ceste mu bolo dost zle a tahalo z neho neskutocne :woohoo: Uvedomila som si,ze kolko krat muselo so mna takto tahat ked on nepil. Ved uz po jednom pive to je citit a co tak po flasi vina alebo tvrdeho :(Strasne! Doma sa poblil :laugh: A nezavidim mu to rano! Az som sa musela pousmiat a v duchu si povedat "na co to pijes ked to nevies" :laugh: Ale on sa z toho vyspi,zajtra mu mozno bude trochu zle ale zas na alkohol nesiahne aj dv tyzdne ak nie aj viac. Pokial nebude zas nejaka akcia.V tom je u neho ta velka vyhoda!Takze siedmi den je za mnou a som na seba pysna,ze som to zvladla aj s nastrahami. Ale jednoznacne to nemam vyhrate. Zlyhat mozem kazdu sekundu. Moze ma to zas ovladnut ani nebudem vediet ako. Santal neviem ako ale nejak mi uniklo co sa stalo medzi tebou a mamou... Musim to asi dohladat aby som bola v obraze a mozno sa tiež k tomu nejak vyjadriala :huh: Joj dnes som sa ale rozpisala. Pojdem uz spat nech mam zase pekne triezve rano. PS: moc mi aj pomaha tato nasa komunikacia. Aj ked si na to musim najst cas. A hlavne musim nenapadne aby priatel nevidel na ake fora chodim :cheer: Tak dobru noc Vam prajem a pekne ciste ranko . Paaa :kiss:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 08/10/2017 09:10

Dobré strizlive nedělní ráno všem ;-)

Tady sychravo, mrholí.

Tání, mamka dle testu zjistila že je alkoholik a že zkusí měsíc nepít. Načež mi 4. den volala totálně na plech :-). Ale prý pokračuje v nepítí. Tak uvidíme. Dnes asi knížka a TV, dle počasí. A asi mlsanicko ;-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 08/10/2017 09:18

Krásné ranko :) Sice pěkně lije, ale stejně...

Agi:taky mám strach...aby se děti v nás neviděli.

Tak si říkám...stačí, když to vidí u otce, to nezměním. Ale u mě už ne. ;)

Normální je nepít, i když v naší společnosti je to opačně. Včera 2 návštěvy a mi přibyly 2 láhve vína do sbírky. Vymluvila jsem se na dietu a vyslovila před manželem, že min. do konce roku nepiju. (chtěla bych už napořád) Reakce byla, jak jsem čekala... a to ani na silvestra? Jen odešli, chtěl ať si dáme panáka.. šla jsem spát a on spokojeně dopil láhev.

Snad už mu to brzy dojde, že alkohol už ne :angry:

Lidi: mějte se a držte se :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 08/10/2017 21:18

Dievčence, pekne do radu a pochváliť sa ako sa darí.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 08/10/2017 21:29

Ahoj krtku :)

U mě dobrý... sice to bude teprve 3 týdny... ale jsem spokojená.

Zvládla jsem "chlastací" dovolenou a teď už mám pocit, že to půjde... ;)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 08/10/2017 22:28

Dneska jsem si uvědomila, jak je fajn, když se mi neklepou ruce :-). Krtku ahoj :-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 08/10/2017 23:34

Stačí vydržet 24 hodin. A ak budete mať chuť napit' sa, odložte to na zajtra. Dovtedy možno aj na tú chuť zabudnete.

Mne sa v stredu sakramentsky osvedčila suchá domácnosť. V práci som niečo dosť pobabral. Mal som z toho nervy. Neznášam, keď niečo pokazím. To už je asi tou závislackou povahou. Všetko robiť na doraz. Piť na doraz, pracovať na doraz, zamilovať sa na doraz atd. A keď sa nezadarí, som na seba našťvaný, ak to má vplyv aj na iných ľuďoch. Kedysi by som sa bol napil, doma sa vždy našiel nejaký kostlivec. Teraz doma nemám nič. Do rána som sa z tých najväčších nervov vyspal a teraz už po pár dňoch pohoda. Žiadny koniec sveta nenastal :laugh: Nejak sa to v práci poriešilo, aj keď ma asi museli pekne spomínať.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 08/10/2017 23:39

Šantal. 2 roky ani kvapka, ale trvalo pár mesiacov kým to prestalo rozsypovať cukor do kávy.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 08/10/2017 23:55

Ahoj krtku, u mna dnes tiež dobre

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 09/10/2017 07:31

Dobré střízlivé pondělní jitro všem :-)

Dnes jsem vstala s doboru náladou, dřív, než zvonil budík a vše hezky stihla. Opět v práci pocit, že "mi to sluší", žádný strach z rozhovorů s kolegyněmi atd. Paráda :-) To se pak člověk pondělků nebojí a i se do práce těší...

jinak si manžel včera navečer skočil na dvě, po návratu mě zajímalo, kdo tam byl a co říkal atd. Tak jmenoval naše společné známé - pijany, chvílilinku mi bylo líto, že jsem je neviděla, pak ale něco přeplo, představila jsme si ty bláboly, stejný kecy, nula od nuly, plus prachy pryč, hlavobol atd, zkrátka jsem ho ani nedoposlouchala, nijak mne už nezajímalo kdo tam s kým seděl a neseseděl, kdo se asi rozešel a kdo se v sobotu ožral, a bylo mi v postýlce s čajíčkem a knížkou mooc dobře. Opět se cítím taková "čistá", holky, znáte to??

Krtku, já si to včera průběžně uvědomovala celý den, jak se mi s těma klidnejma rukama hezky všechno dělá a ani mi neva, když mi někdo koukal pod ruce (dřív peklo).

Jo, máma opět pila, tentokrát prej "jen dvě dvojky výborného vína blabla), oslava svátku její kamarádky.

No, aspoň už vím, po kom tu supervůli mám :-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil katarina - 09/10/2017 08:03

Dobre rano vsetkym,

Šantalka mam radost, ze mas dobru naladu.

U mna v poriadku tiež pokračujem v mojom normalnom zivote, vstrebam zmeny, ktore sa za posledne dva roky udiali a tesim sa.

krasny dnik vsetkym

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Maris - 09/10/2017 09:03

Dobré ráno.

je hezké číst jak se všechny držíte ano Krtku do řady a pochválit se a Tebe taky chválím , super.Tak se taky chválím ,dva měsíce za mnou bez pití ,měla jsem pár dnů řádnou depku,jindy bych to řešila pivem, teď procházkama do kterých jsem se nutila.Ale přešlo to a je mi dobře,ranní kafčo si vychutnávám,mohli by napsat i kluci jak se drží nedrží :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Včelař - 09/10/2017 10:26

Ahoj holky a kluku, teda Krtku. Chválení se je důležité, ale též si každý den vybavte nějaký ten alkoholový zážitek za který se stydíte, nebo na který byste rádi zapomněli. Ona hlava časem všechno zlé vypustí a to se Vám později může vymstít. Ztratíte ostražitost a BUM! Chce to najít ten svůj poměr chvály a hany. Mě to pomáhá. Tak ať se i dál daří. Váš Včelař.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 09/10/2017 10:29

Dobre rano Vam prajem. Kukam,ze moj prispevok zas nebol poslany cely :(Tak snad Vam to prislo aspon do emailu cele :(Santal to klepanie nenavidim! Hlavne ked sa na teba niekto diva a ty znervoznies este viac a este viac sa rozklepes. Tak mamka nie je este v stave kedy to myslis uplne vazne. Aj ja som mala takych pokusov,ze sa to neda ani spocitat. Vzdy sa nasiel dovod preco si dat. Ved predsa kamoska ma to a kanos to a toto je dovod na pripitok a este ked do teba prudia aj znamy tak je to konecna. Cloveka to rychlo zlomi. Ale snad sa coskoro prebere a tiez si to uvedomi. Ja mam dnes este volno tak som si privstala skor sama pd seba uz sa mi nechcelo lenosit v postely a robim si domace veci pijem kavicku a tak. Sice je vonku hnusne ale ja mam fajn naladu :) Tak sa drzte vsetcia :kiss:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Agi - 09/10/2017 12:43

Hezký den, také já se stavím do řady těch, co drží...:-).. Nálada dobrá, alkoholové myšlenky jen občas a slabé. Přesto při každém přečtení příspěvků zde si vybavuji ty svoje kousky a těžkosti spojené s pitím..jak píše Vcelar. Pořád to vidím a cítím. A ano, musíme si připomínat. Jinak, jsem nakopnuta novou energií, a dělám věcí, které jsem ve svém útlumu nedělala. např. dcerka atopický ekzém, kolik měsícům si říkám, že uvařím domácí sliz na praní místo prášku, který ji dráždí,

vyrobím domácí mýdla na mytí. Jenže jaksi nezbyvala energie. Potřeboval ji chlast. Tak jsem minulý týden vše nakoupila a o víkendu vyráběla. Taková radost :-), takové štěstí :-), a přitom taková blbost :-), všude mýdla všech tvarů a vůni. Děti vyndávaly z forem a teď tu na drevech zrají a já se chodím kochat a vonět :-).

Také hodně dělám zeleninovo ovocné šťávy, najednou nejsem líná aj...

Takže za mě, chlast ne, bere mi čas a sílu na to pěkné, co mi dělá radost :-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 09/10/2017 18:38

Opäť som bohatší o skúsenosť, že triezvy ďalej zájdem.

Absolvoval som stretnutie abiturientov po 40.rokoch - bez straty vedomia aj triezvosti.

Gurmeti aj gurmáni si prišli na svoje, ale ani hedonistickí pôžitkáři a ostatní fajnšmekři neboli o nič ukrátení.

Popri konverzácii sme (si) mimovoľne oprášili spomienky na šibalstvá a excesy z dôb, už dávno, minulých.

Pohoda a dobrá nálada nás prevalcovala úplne všetkých - kantorov aj abiturientov.

Baviť sa dá aj bez alkomágie.

Eufória dobrej nálady, vzájomného prelínania sa spolupatričnosti a osobných priestorov nás zjednotila do unikátneho celku, bez rozdielu národností.

Česi, Moravania, Slováci, Maďari aj Rusíni spoločne v jednom mechu. Doteraz ťažím elán z tejto búrky pozitívnych energií a energoinformácií.

Všetkým Vám prajem iba podobné pozitívne zážitky a skúsenosti...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 09/10/2017 19:08

Ja, to je dobře že sis to užil ;-)

Taky se těším, až si budu věřit a takové akce si fakt uziju bez chlastu.

Já pečů Apple pie, voní hezky, snad bude mňam mňam mňam.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 09/10/2017 20:23

Šantal napsal:

Ja, to je dobře že sis to užil ;-)

Taky se těším, až si budu věřit a takové akce si fakt uziju bez chlastu.

Já pečů "Apple pie", voní hezky, snad bude mňam mňam mňam.

..jabíčkové = milujem: štrúdle, záviný, v kombinácii s makom, orechami, atp. ... :P

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 09/10/2017 20:25

Je to mřížkový koláč z křehkého těsta. Škoda, že ti nemůžu kousek poslat :-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 09/10/2017 20:35

...škoda, ale: (mám už kúpený makovo-jablkový závin z lístkového cesta) :P :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 09/10/2017 20:40

Mák miluju ;-)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 13/10/2017 08:53

Dobre piatkove rano vsetkym. Tak aj ja sa hlasim sice som trosku zanedbala dochadzku ale nevadi. Tento tyzden je trochu perny. Prisla nam navsteva z ciech takže viete si to predstavit. Prve co bolo musel nyt uvitaci panak. Ne protestovala som a nesnazila sa vysvetlovat a hladat vyhovorky,ze nechcem. Nemalo by to zmysel :) Chytila som panaka pekne som si s kazdy tukla a robila som,ze som si odpila potom som sa zatvarila,ze potrebujem vodu k tomu a isla do kuchyne a sup ho do umyvadla :laugh: Sice v kutiku mi ho bola škoda ale nie,ze som ho nevpila ale ze to stojí take prachy a vylievam to. Ale mala som dobry pocit so seba. Dalsi uz som odmietla s tym,ze rano idem do prace. Prvy by mi nepresiel s takouto vyhovorkou. Vcera som prisla z prace a zase sa popijalo. Ale samozrejme v klude a nie do mrtva. Kazdy si cuckal to svoje cely vecer. Keby pijem ,u mna by urcite pri cuckani neostalo. Priatel mi naliat panaka. Este teraz rano ho vidim polozeny na krbe a plny :laugh: Sama som prekvapena , ze tak odolavam a netrpim. Dnes je to 12 dni. Priatel vcera pri mne lezal ked sme isli spat a bol to hrozny puch! Nebol opity ale proste je to citit. Chcela som to citit a pri tom sa mi krcil nos,ze fuuuj. A myslienkami ma to odpudzovalo. Takze asi tak z mojho zakulisia. Som rada,ze sa Vam vsetkym tak dobre dari. Len tak dalej. Da sa to zvladnuj len musime odolat pokuseni co je niekedy tazke. Pekny predvikendovy piatok prajem.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 13/10/2017 10:19

Ahoj Tamaro, super že se ti taky daří, u mě by bohužel u pocuckávání taky nezůstalo, po druhém panáku by odpadly všechny předsevzetí a zábrany. Pokušení je všude, neustále oslavy nebo akce. Pokud neumíme pít slušně a nemáme stopku, tak bohužel. Před námi víkend a my to dáme, pěkně si ho užijeme takový jaký je krásný podzimní, bez alkoholické mlhy. Hezký den všem

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 15/10/2017 15:41

Ahoj všem.

Pokročila jsem v tom, že nepotřebuji panáka, abych řešila problémy.

Ani ty chutě nejsou, tak hrozné...ale teď mám hroznou chuť otevřít láhev vína :(

To, že rakovina je kolem mé rodiny, tak blízko jsem už vstřebala...teda myslela jsem si to...Ale po další dnešní zprávě, kdy vím, že odejde další můj blízký...nemůžu :(

Vím, že mi opití nepomůže, ale asi to nezvládnou...

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 15/10/2017 17:03

Ťažko sa na to odpovedá, nie som v takej situácii. A ani neviem ako by som sa zachoval ja. Ale skús porozmýšľať, komu tým pomôžeš. Sebe asi len na chvíľu, účinok alkoholu vyprchá, to by si musela piť stále. A jemu už vôbec. Radšej si toho človeka uži, ako si potom vyčítať, že si to prechlastala. Viem, že sú to len také teoretické hlúposti, ale drž sa. nech už spravíš čokoľvek.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 15/10/2017 18:55

Krtku dík....podařilo se mi to ustát.

Ta bezmoc mě zabíjí...

Když umřela mamča...už jsem ani nebrečela, za to se občas pěkně opila. Ale tím neomlouvám své pití, vždycky jsem si ráda vypila. Teď musím přijmout fakt, že brzy odejde další blízký člověk...a to budou příští týden ještě výsledky taťky. Snažím se na to nějak připravit....jen nevím jak...

Jak říkáš: nikomu tím nepomůžu :dry: Ps.:budu na to pořát myslet

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 19/10/2017 18:19

Ahoj Rosnicka, viem a poznám taketo situácie. Je to tazka a hlavne chut sa napit je extremna. Ta beznadej a pokusenie. Skus to ustat a uvidis budes hrda. Je to divne,ze to pisem ja lebo ja som vzdy siahla po flaske pri najmensom probleme a zdalo sa mi to ospravedlnujuce a spravne v ten moment. Ja teraz uz ani neviem kolky den je to co nepijem. Uz to bude cez 3tyzdne. Zabudam pocitat. Tak nejak sa snazim nemysliet na to a zit dalej. Ale pokusenie je stale. Drz sa a dufam,ze premozes pokusenie a chut.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 19/10/2017 18:21

A co Agi a Santal? Ako ste na tom vy? Dlho ste sa tu neukazali. A ty krtko? Zvladas to stale lavou zadnou? :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 20/10/2017 10:03

Že váhaš Tamarka. Pravou aj ľavou zadnou. O pár dní oslávim 2 roky triezvosti. Ak dožijem tak 29.10. začnem tretí. :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 20/10/2017 10:23

Ahoj Tamarko,
od minulého kixsu se držím a popravdě to bylo tak divný (následky), že mi teď nedělá problém nepít. Kéž by to vydrželo :-) Ani víkendu se nebojím. A co Ty?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 20/10/2017 16:59

Ahojte, dlouho jsem nepsala. Hrozná krize doma s manželem. Bolí mě to, nesnesu to. Jedu teď jenom na sebe, přestala jsem vařit. Budu vařit jen o víkendu. Na jídlo mi nepřispíval, ale na chlast měl vždycky. A já se blbec honím, aby měl tatínek denně teplou večeři. Nic, nechce se mi to tu probírat, zmýtám se v myšlenkách, vždyť i já jsem chlastala, tak o co jde. Ale teď už jde o všechno. Buď všechno nebo nic.

Vystoupila jsem z toho kruhu a buď vystoupí taky, nebo jedem dál bez něho. Trvá to už příliš dlouho. Od toho července, co jsem se tu zaregistrovala a snažila se přestat s chlastem, tak 90% recidivy byla ze stresu z něj- z manžela.

Snad už to konečně pochopí, že když se toho chlastu zbaví, najde se místo pro lásku, tvoření, humor ...

To jsme všechno měli, když jsme spolu začínali+ chlast. A pak už zbyl jen chlast a hádky...:-(

Hrozně se bojím, že to bude zas jen na pár týdnů ok a pak se to vrátí do stejných kolejí.

Ale tentokrát začínám u sebe a půjdu si za tím tvrdě.

...

Tamarko držíš se hezky, já dnes 20 dní. Jedno pivo před 14 dny. Jak jsem řekla-nepočítám ho. Je to zatím málo, ale pro mě super.

šantalko, rosničko- jde o to nelít denně anebo příliš. Tím vás neobhajuji, sami víte jaké je riziko, tak se snažte o tu střízlivost pečovat. Mějte se hezky

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 20/10/2017 17:40

Ahoj lidičky :)

Dnes bych to měla měsíc...jenže jsem to porušila láhví vína :(

Naštěstí se mi to podařilo utnou...takže zase od začátku.

Snažím si to srovnat v hlavě...čeká mě teď hodně těžké období, nevím, jak špatné tu bude...

Ale vím, že to musím a chci ...zvládnout se střízlivou hlavou

Tak se mějte bojíte i já už vím, že to stojí za to ;)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 20/10/2017 18:06

Je mi líto, že jsem tu nebyla, když jsi potřebovala podporu. Jenže tu sílu musí člověk najít stejně jen v sobě. Nikdo ti s tím nepomůže jen ty a ty to víš. S vínem se ti teď ulevilo, přetlak povolen, ale co dál, všechnu tu tíhu vínem nevyženeš, budeš jen tam, kde předtím.

Vytáhla jsem teď Tarot, po asi 8 letech. Hledám některé souvislosti a odpovědi právě tam. Na zamyšlení ne na věštění budoucnosti. Po té krizi doma už žiju jen z hodiny na hodinu. Nepřemýšlím ani dopředu ani dozadu. Jenom jsem.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 20/10/2017 18:12

Je mi moc líto, co prožíváte v rodině. :-(Nejvíc to bolí, když to člověk nemůže ovlivnit a pomoci. Drž se.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 20/10/2017 18:48

Drahuš:...dík za podporu a neboj já vím, že s tím se musím vypořádat sama. a třeba už kvůli tomu budu silnější... :)

Držím palce všem...každý máme nějakého kostlivce ve skříni. :huh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 20/10/2017 20:30

Rosničko, je fakt, že s čistou hlavou třeba pomůžeš smysluplně a budeš větší oporou. Nejlepší je vidět to co neoptimističtější, aspoň naším marodum v rodině to pomohlo k uzdravování.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 20/10/2017 21:38

Šantal: jsem životní optimista...jen ne...co se týká rakoviny.

To mi nějak nejde...

Naštěstí vím, že mám vedle sebe chlapa, který mi byl a věřím, že bude zas oporou.

Žádná láhev...ale manžel ;)

Přemýšlela jsem, proč jsem to nezvládla....a vím to.

Zapomněla jsem na pravidlo...DNES NEPIJU ...a zvládla bych to. :laugh:

Tak snad příště už to nepokecam :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 20/10/2017 21:46

Držím palce ve všech směrech.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 20/10/2017 21:54

dík...tobě taky a všem, co chtějí něco změnit

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 21/10/2017 05:38

Dobré ráno všem :) :)

DNES NEPIJI ;) a co bude zítra, pozítří.....to uvidíme.

Život není dokonalý a nemůžeme čekat, že bude...ale umí být i nádherný.

Tak přece to nevzdám a neutopím v láhvi vína ???!!!!

Hezký střízlivý víkend :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 21/10/2017 06:34

Tobě taky.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 21/10/2017 08:53

Dobré střízlivé ráno všem. My za chvíli vyrážíme na hory. A přesně jak píšete: dnes nepiju ;-)

Hezkou sobotu všem.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Maris - 21/10/2017 08:57

Dobré ráno, jsou situace kdy se neudržíme a podlehneme iluzi ,že se nám s lahví uleví, na malou chvíli to tak je ,po vystřízlivění zjistíme, že se nic nezměnilo a ještě k tomu přibyl pocit našeho osobního selhání.

V naší rodině taky rakovina zabíjela a další člen bojuje. Odešla maminka ,pak teta. Rosničko nenadělaš nic ,jen se časem s tím smířit. Ale jsi tu za sebe . Tak držím pěsti.

Drahoslavo .Ty už bojuješ í za děti, celý můj život provází vzpomínky na dětství s otčím alkoholikem. hádky, útěky před ním i v noci, mlácení, rozbíjení nábytku , oken, zapalování, věšení se atd. Ti co prožívali dětství s rodiči alkoholiky ví o čem píšu a neseme si to v sobě celý život.

Škoda, že tvůj manžel to nevidí jako ty a nesnaží se svým potomkům připravit krásně dětství. Udělej vše pro to ,aby Tvé děti byly ušetřeny už tohoto, vnímají to víc než si myslíš. Í za cenu odchodu od manžela ,zřejmě se ti bude abstinovat daleko líp ,stresovat se Tě přivede zpět k láhvi. Drž se.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Michal Novák - 22/10/2017 16:55

Zdravím :)

Je mi 29 let a už delší dobu mám problém s pitím,vlastně piju od svých 16ti let..Dřív to bylo pravidelně každý pátek nebo sobotu s klukama do hospody,takže to pro mě nebylo nic hrozného na pár kousků,ale postupně se dávky zvyšovali..vše vlatně začalo na jaře, kdy jsem se rozešel s přítelkyní jsem začal pít pravidelně každý den 5 a více piv,do práce jsem chodil unavenej a vše mi přestalo bavit za necelý měsíc už to bylo 8 piv a i jsem ztratil kvůli pití práci, začaly mi i stavy úzkosti kdy mi po obědě nebo během dne začalo bušit srdce,stavy bezmocnosti,unavenost, třes rukou. V práci jsem dostal odstupný a dá se říct, že celý léto jsem propil,uvažuji o léčbě ale nedokážu si představit pár měsíců v léčebně, poslední měsíc když mám někam jít,tak se celej rozklepu a myslím až bude večer a mohu si dát pivo at se cítím líp a uklidním se..na druhou stranu tam i vlastně chci, nebo něco ze sebou dělat a změnit, nevím jestli to sám zvládnu v tomto stavu si přítelkyni nenajdu, parkrát jsem se pokoušel abstinovat, vydržel jsem to max 2-3 dny a pak jsem se opil ještě víc. Bydlím sám v baraků jen se psem, a asi má na tom podíl i nuda a samota..poslední měsíc komunikuji jen přes fb s kamarádama.. :(

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil David - 22/10/2017 19:35

Mně taky na léčení nikdo nedostane a ambulantní léčení pro mě není, na to už jsem moc "pokročilej" alkoholik. V blázinci jsem už byl a vracet se tam nechci.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil David - 22/10/2017 19:36

Nuda a samota, to znám, mám to taky tak, tak aspoň s tou sklenkou je večer veselejší.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 22/10/2017 23:32

Michal. A od nás čekáš čo? Zázračnú radu? Keď už sa doma nudíš, čítaj si príspevky. Máš tu toho dosť. Hlavne niečo so sebou rob. Skús si najst' nejaký klub abstinentov. Možno pomôže pre začiatok.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 24/10/2017 15:23

Ahojte, rosnicka nie si sama :(Aj ja som to mala uz mesiac a posmykla som. Mali sme doma velku party a neustala som to. :(Ale chyby clovek robi. Jedno viem ale isto. Chcem bojovat dalej a aj budem! Neberem to za velke zlyhanie ale berem to,ze viem,ze stale v tom nechcem pokracovat a bolo mi 100krat lepsie bez chlastu. Chyba= krok dalej v sebe samej. Ppkracujem a nepijem. Bol to preslap a ja viem,ze nabuduce sa mi podari prekonat pokusenie. Dakujem vserkym za podporu a drzim palce vytrvalcom a aj posmyknutim. Verim,ze raz to zvladneme lavou zadnou ako nas krtek :)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 24/10/2017 19:45

Tamarka, Krtek sa pošmykol strašne veľa krát. Teraz sa mi už nejakým zázrakom nešmýka. Zmieril som sa s tým, že alkohol nie je pre mňa a už s ním nebojujem. S ním sa nedá vyhrať, je silnejší než ja. Zvykol som si bez neho. Každý máme lepšie aj horšie dni. Ale aj keď mám ten horší, viem že príde po ňom lepší. S alkoholom by bol každý len horší. Zmieril som sa nie len alkoholom, ale hlavne sám so sebou. So svojou introvertnou povahou. To bol dôvod mojich začiatkov pitia. Rozvezoval mi jazyk. Takto, ako je to teraz, je mi fajn a nemienim na tom nič meniť.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 25/10/2017 14:40

Zdravím všechny na fóru, dneškem 25 dní střízlivosti. První týden - tedy asi čtvrtý den mi to připadalo, jako by to bylo už půl roku. Dnes je to takové přirozenější. Nevím jak to popsat. O víkendu minule jsem přežila manželskou krizi bez toho, abych se uklidnila chlastem. Teď o víkendu tedy 22-23 den mě přepadly hrozná splíny a úzkosti. Ale ani pomyslení na chlast, to ne, spíš splíny jako co bude dál se mnou a s manželem, kam že to povede atd. Chci pokračovat, zatím tedy u mě dobrý.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Reminiscence - 27/10/2017 11:51

Michale, vstup na léčbu je dobrovolný a můžeš kdykoliv odejít, není to vězení. Já mám za sebou léčeb několik a tluču se do hlavy, že jsem po té první selhala. Všechno mohlo být méně tragické. Ale co ti chci říct: pila jsem hodně, ale po rozchodu s přítelem jsem začala pít denně lahev až dvě vína. Bylo mi neustále špatně, v práci abstinence, nic mě nezajímalo, nebavilo, nedbala jsem o vzhled, vztahy se kazily, prostě celkově sešup. Bydlím taky sama, jen s kočkou. I když jsem léčbu pořád odkládala, hádala se s rodinou, nakonec jsem souhlasila. A pak si vyčítala, že jsem nešla dřív. Nebudeš tomu věřit, ale po počátečním hrozném období (odvykací stavy, psychika v háji) jsem tam byla šťastná. Najednou mi nebylo stále fyzicky zle, jako bych ožila, byli tam fajn lidé, legrace, léčba se dala - pokud sneseš trochu té buzerace ohledně úklidu, dochvilnosti apod. - v pohodě zvládnout a hodně mi dala. Často to pro mě jako pro těžkého introverta bylo těžké, ale zvládla jsem to. Byla jsem v Jihlavě, asi nejlepší léčebna z těch, co jsem absolvovala. Takový kompromis mezi léčebnou, kde jen uklížíš a makáš na pracovkách a

psychologické léčbě se moc nevěnují a mezi léčebnou opravdu drsnou a nepříjemnou, kde se snaží vzít ti sebevědomí a zadupat tě do země a chovají se k tobě, že by si od tebe pes kůrku nevezal. Já ti radím, neváhej, stejně tam skončíš, a lépe dřív než později. Jestli vydržíš "abstinovat" max tři dny, sám už to nezvládneš.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 04/11/2017 23:06

Krtek, ako clovek pride na sam seba? Ako zisti,ze alkohol nemoze prijimat a vyrovnat sa s tym na cely zivot? Ako si k tomu dospel a co ti pomohlo na to prist?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Krtek - 05/11/2017 01:07

Ako zisti,ze alkohol nemoze prijimat a vyrovnat sa s tym na cely zivot?
Tamarka. A prečo by som ja nemohol piť? Môžem piť, koľko len chcem. Ale už nechcem. A vyrovnávať sa s tým na celý život? A načo sa tak trápiť? Ja chcem byť triezvy dnes. Zmieril som sa s tým, že alkohol nie je pre mňa. Zmieril som sa sám so sebou. Som aký som, iný nebudem.
A ako som k tomu všetkému dospel? A prečo? To keby som vedel... Vôbec netuším, prečo sa to zlomilo až teraz a práve teraz. Na klube sa ma pýtali, čo robím ináč, než predtým. No neviem... Na kluby som začal chodiť už pred 15 rokmi. Napriek tomu som za tých 15 rokov absolvoval 4 liečenia. Robím v podstate stále to isté, čo predtým. Jednu vec som ale zmenil oproti minulosti. Rozprávam o tom. Nedusiť všetko v sebe. Toto fórum je dobré pre svoju anonymitu. Ale chýba mi tu okamžitá spätná reakcia. Chodím u nás na také skupinky v nemocnici a to je asi pre mňa najväčšie plus.
Ale stálo ma to množstvo recidív, pokusov o kontrolované pitie, množstvo problémov za tie roky. To poznanie(alebo skôr nepoznanie) ma stálo draho.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 05/11/2017 08:10

Krásné ráno všem :)
Manžel ještě spí..opět alkoholový víkend...on na rozdíl ode mě nemá potřebu abstinovat.
Před pár měsíci jsem tu psala, že abstinence mi ničí manželství a už ani nevím, kdo mi napsal: že to není abstinence, ale alkohol.
Je fakt, že pokud jsem pila s ním...měli jsme i stejný program.
Večer akce a druhý den polehávání.
Myslíte, že může fungovat vztah, kde jeden nepije vůbec a druhý nasává při každé příležitosti?????
Lidi mějte se a držte se :laugh:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 05/11/2017 08:53

rosnička, píšeš:

Krásné ráno všem :)

Manžel ještě spí..opět alkoholový víkend....on...

..."Myslíte, že může fungovat vztah, kde jeden nepije vůbec a druhý nasává při každé příležitosti??????"

Lidi mějte se a držte se! :laugh:

..."o desať rokov TO už budeš vedieť! Vydrž/-ať, "a je/bude TO!" :P

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 05/11/2017 09:09

Krtek, píšeš:

..."Môžem piť, koľko len chcem."

Krtek, ..."aj ja/Ja!"..."aj všetko, čo tečie!"

...ale → "vyberám si!" :P

(Iba - alkohol už prenechávam "závislým bohatierom!") :P :ohmy:

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Šantal - 05/11/2017 10:55

Ahoj Rosničko,

mám to podobně. Manžel je to samé co Tvůj, pokud to jde, pije. Ale problém samozřejmě nemá ;-)) Už jsem si zvykla. Jsou dny, kdy mě to mrzí, štve, ale většinou už to neřeším. Zábavním se sama a mám svůj program. Při výletech atd on pije a já už ne. Jinak taky spí. Do toho heká, je mu blbě. A je protivej. Asi moc nahlas vařím, peru a uklízím :-)) Otázka ale je, zda to takhle půjde pořád. To teda nevím....

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Sflower - 05/11/2017 11:13

Mne sa tym moj manzel sprotivil (doslova) a prestala som si ho vazit. Trvalo to ale roky nie jeden alebo par mesiacov. Kazdy to ma nastavene inak. A to boli roky kedy som naozaj nemala chut na nic co by mna menilo.

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Ja - 05/11/2017 12:25

Sflower napsal:

Mne sa tym moj manzel sprotivil (doslova) a prestala som si ho vazit. Trvalo to ale roky nie jeden alebo par mesiacov. Kazdy to ma nastavene inak. A to boli roky kedy "som naozaj nemala chut na nic" co by mna menilo.

...a "teraz tú chuť už máš?" B)

(Vyskúšaj ovládač emócií alebo manipulátor vôle.) :blush:

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Sflower - 05/11/2017 12:55

Statocne odolavam. A tesim sa kazdy den ze som zo seba neurobila debila. A verim ze dospejem do stadia ked sa ani nebudem musiet snazit.a nech sa hocico stane ma to ani nenapadne.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Sflower - 05/11/2017 13:26

Rosnicko, tam predsa hra rolu vela veci sama vies. Deti. Istoty. Ja som to po piatich rokoch denne ho snazenia vzdala. Sama som ucty tahala. Dom len ja kupovala auto(rozbil ho ozraty ked isiel dalsie vino na benzinku kupovat ozraty) ked sa zobudil mi nadaval skaredo ked sa spametal omluval. Keby som to vedela vratit odisla by som skor nie po 5 tich rokoch. Ale naozaj to ma kazdy inak a sama citis ako to je a vies. A asi by si sa mala opytat jeho ako to vidi dalej. Ze ty uz pit nechces a ked on ano ako si to predstavuje aby ste obaja spokojne zili. A uvidis asi najviac.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 05/11/2017 14:14

Krtku: 10let...?

to už mi bude 50 :P !!!

No uvidíme...nebudu nic lámat přes koleno.Jinak se stará...do práce chodí...sex sice jen občas...ale co už :laugh: Samozřejmě o problému pití nechce ani slyšet...divná jsem já.

Čas ukáže, jak dál...

Šantal: a jinak tvůj manžel funguje normálně?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 07/11/2017 10:57

Ahojte holčinky dnes 38 dní. Manžel se snaží se mnou, protože jinak jsem to nedávala já a při krizi se vrátila k alkoholu, bylinkové preparáty na uklidnění u mě nezabíraly. Přes týden to ještě ušlo, ale ty víkendy katastrofa. Já sama s dětma po výletech nebo starala jsem se od rána do večera sama o ně, protože on má moc práce na baráku a stejně se nakonec ožral a neudělal skoro nic, ale bohužel mi pořád vnucoval, jak se dře a já furt jen něco vidím a nadávám. Ze začátku mi lhal, že nepije, jakože se snaží taky.. bla bla, jak to může přede mnou- taky alkoholikem předstírat, poznám po čuchu i lok piva. a hlavně i po jednom pivu se člověk změní i na očích je to hodně vidět. Dřív mi to bylo jedno, dala jsem si taky víno a aspoň večer se tím jakž takž uklidnila. Já jsem se teď hryzla a vidím teď zpětně, jak jste měli všichni pravdu, i to jedno pivo na které se člověk těší večer je strašně svazující a pořád na ten chlast člověk nějakým způsobem myslí. Ve stresu, při úspěchu, po těžkém dni, prostě pořád. Já ale nepodléhám iluzi, za chvíli jsou tu vánoční večírky a to se pak ukáže. Za mě teda stručně a jasně, musí se v páru zkusit snažit oba, protože to podlamuje toho, který se snažit chce. U mě to zafungovalo, ale vím, že nesmím porušit, jinak v tom pojede i ten druhý. Já nevím jak to popsat, hlavně mi to dělá dobře na psychiku, když je manžel se mnou střízlivý, můžem spolu normálně mluvit a dělat spolu různé věci. Nejsem vystresovaná a nemám chuť se napít. Omlouvám se za chyby a zmatečné psaní, nemám čas píše jak to mám na jazyku.

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Tamara - 23/12/2017 19:49

Krtek ozvi sa mi na email prosimn
tamarakopecka100@gmail.com

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 05/01/2018 19:01

Tohle téma skončilo divně. Ozvěte se Tamarko, Agi, rosničko, Šantalko, jak to tedy je ve vztahu když jeden denně lije a druhý se snaží přestat. Já jsem to nezvládala, tajně pil, dovolila jsem mu pít pivo, ale aby to nepřeháněl, vydržel tak 3 dny 2 piva, pak už tajně dokrmoval, přísahal že ne a ještě se snad i urazil. Teď jsme od sebe a všechno uznal. Bydlíme zvlášť, snažíme se zachránit co se dá. Držíte se , nebo to ty Vánoce zase odstartovaly?

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Agi - 06/01/2018 17:38

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil rosnička - 07/01/2018 09:17

Ahoj lidi :)

Ahoj Drahoslavo :) Jak to pokračuje u nás...? Manžel pije pořát(každý víkend a pokud není v práci denně)...já si občas něco dám, úplně čistá bohužel taky nejsem, žádné do bezvědomí to našťestí už nebylo. Od nového roku jsem začala nanovo..ty dny nepití mi hodně daly. Konec depresím, lepší spánek, víc energie.

Jen vztah mezi mnou a manželem se vytrácí...když už spolu každý víkend nenasáváme. Vlastně si ani nemáme co říct. Momentálně se tím nezabývám, každý si žijeme ten svůj život a čas ukáže.

Hezkou neděli všem a držím palce ;)

=====

Re: Jsem alkoholik a nevím co dál

Vložil Drahoslava - 19/01/2018 18:41

Agi co je s tebou? Od října ses tu neukázala až teď v lednu beze slov. Jen jednou a pak už zase ne. Je to špatné? Neboj se napiš cokoliv.

=====