Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit

Vložil Jana - 01/08/2017 17:18

Dobrý den všem, píši, protože se u mě po letech závislosti na pervitinu, práškách a hlavně alkoholu pomalu začaly rozvíjet úzkosti, neléčené úzkosti přešly v panické úzkosti, v poruchu a nakonec v posledních měsících do agorafobie.. totální strach na místech, ze kterých se nedá odejít. MHD, loď, letadlo, auto.. jsou to nepředstavitelné pocity, které nedokážu kontrolovat, ani se jich zbavit.. začínám se pomalu bát chodit vůbec ven a dělat jakékoliv aktivity.. nutno podotknout, že ještě před rokem, jsem si nejvíc užívala rychlou jízdu auty, každotýdenní výlety vlakem, vše co v sobě mělo adrenalin a nebezpečí.. Ničí mi to pomalu a jistě život, škola kterou dělám a práce kterou praktikuji jsou ty nejvíc adrenalinované a já se bojím, že až se za měsíc vrátím, nebudu schopna pokračovat a o vše přijdu..

Z drog jsem čistá cca 4 měsíce, z alkoholu jsem neměla čistý den za poslední 3 roky a neumím si představit dny bez něj.. léčebna nepřipadá v úvahu a můj největší problém je, že antidepresiva, která potřebuji na léčbu agorafobii mi psychiatr nenapíše, kvůli problému s alkoholem...

Moc nevím, jak takováto fóra fungují, omlouvám se, pokud to není k tématu..

Pravdou ale je, že mám obrovský problém s alkoholem, se kterým už si nevím poradit dál.. Představa přestat a už nikdy nepít mě budí ze spaní.

Budu vděčná za jakoukoliv slovní pomoc, cokoliv, ale měli byste vědět, že nemám absolutně vůli, jsem alibista a ze všechno vždycky vycouvám, hned, jak to začne být těžké

Děkuji

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit

Vložil Gennosuke - 01/08/2017 19:02

Je to velmi proste - bud v sobe zmobilizujes dostatek vule a zacnes si pomalu zvykat na zivot bez alkoholu i drog a nebo to bude horsi a horsi. Skola, prace... vsechno pujde do haje. Bude Ti hur a hur a krok za krokem se budes propadat - po strance psychicke, fyzicke i socialni (i na tu lecebnu dojde). Tak jak svoji situaci popisujes mas za minutu dvanact zacit neco opravdu vazne delat. Resila jsi svou alko-zavislost s odbornikem?

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit

Vložil Jana - 01/08/2017 23:38

Měla jsem hodně sezení s psycholožkou, která se specializovala na závislosti, ale v té době, byl můj největší problém pervitin a tak se k alkoholu ani moc nedostalo..
Jinou šanci jsem neměla, měla jsem před 6 měsíci nastoupit do léčebny, ale samozřejmě jsem to nezvládla, snažila jsem se to zvládnout sama..
Teď už to ale není jen alkohol a neskutečné chutě po drogách. Teď je tady agorafobie a ta mi přidělává

neskutečné problémy, už mám opravdu strach o svojí školu a praxi

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Krtek - 02/08/2017 00:32

... Představa přestat a už nikdy nepít mě budí ze spaní.

A čo takto predstava nepiť jeden deň. To by si nedokázala zvládnuť? A netýrať samu seba "Už nikdy nevypijem". Možno by to stálo za pokus. Ráno sa zobudiť, a povedať si dnes nevypijem. Vyskúšaj aspoň jeden deň. A keď to zvládneš, na ďalší deň si v tej svojej hlavičke povedz to isté. Ale asi by som nečakal rýchlu zmenu tých stavov, ktoré opisuješ. Pervitín a alkohol dokážu s psychikou riadne zatočiť. Ak si tie stavy pred rokom ešte nemala, tak je možné, že ich niečo spôsobilo. Možno nejaká príhoda v takom prostredí. Ako keď niekoho pohryzie pes a potom sa bojí aj yorkshira. Alebo ma teraz napadlo, že zasekneš sa vo výťahu a už do neho nikdy nevlezieš. Radšej pôjdeš pešo na 50 poschodie. Ale to len špekulujem. Nie som psychiater, ale alkoholik.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 02/08/2017 01:00

Ano, mám příhodu, jen o ní nechci mluvit.. Toho se přesně bojím. Psychiatr a to, jak budu muset rozebírat věci z mý minulosti, co jsem si přísahala, že už nebudu nikdy muset prožívat znovu..

Jinak přestat takhle pít alespoň na den jsem zkoušela.. dokonce naposledy před 3 dny.. vydržím to 16 hodin, pokud jsem v práci a musím přemýšlet nad vším okolo, ale jak se začnu třást a dostávám prostě úzkostný strachy, tak nemám vůli to vydržet, protože vím, že se stačí napít a je po všem

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 02/08/2017 02:47

Nejhorší pití je, když všichni kolem spí a já nemůžu, jako třeba zrovna teď

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Žilinčan - 02/08/2017 08:15

Za mňa - trhni si nohou, Jana.

^

To aby si si nemyslela že sem prídeš s nula príspevkami, neprečítaš si ani trt z príbehov ostatných ľudí, nechceš nič meniť, a my ti dáme zázračné riešenie a ešte ťa aj pohladíme že ty naše úbohé chudiatko. Prdlajz.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Šantal - 02/08/2017 08:17

_____

Člověk při útěku z tvrdých drog vidí chlast jako to nejmenší zlo. A pak ejhle :-(

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Ja - 02/08/2017 08:41

_____

Janka, píšeš:
"Ničí mi to pomalu a jistě život, škola kterou dělám a práce kterou praktikuji jsou ty nejvíc adrenalinované a já se bojím, že až se za měsíc vrátím, nebudu schopna pokračovat a o vše přijdu"...

..."léčebna nepřipadá v úvahu"... :angry:

..."mám obrovský problém s alkoholem"... :ohmy:

..."nemám absolutně vůli, jsem alibista a ze všechno vždycky vycouvám, hned, jak to začne být těžké"... Očakávaš radu ako prečúrať lekárov, samu seba, Matku Prírodu a jej zákony? :P

Lekárov asi/zrejme používaš iba ako "nástroj" na predpis "vhodných" cukríkov/piluliek/tabletiek. (...inak Ťa "obťažujú", pretože Ty "potrebuješ" chľastať a narkotizovať sa do "raušov" a adrenalínu.)

...v takomto prípade potrebuješ zmeniť minimálne krajinu pobytu alebo planétu. :silly: :blush:

Môžeš si ešte vymeniť aj hlavu alebo zmeniť svoj prístup k životu a prevychovať sa, ale to chce odovzdať adrenalínové pôžitky do depozitu a nahradiť ich vedomou a náročnou prácou na sebe. B)

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 02/08/2017 13:51

_____

Tak to se ti moc omlouvám, jen pro tvou informaci, přečetla jsem tady skoro všechny diskuze, co se týkaly řešení a léčebny a tak, to že nemám příspěvky asi znamená, že taky nemám žádné zkušenosti. Tak promin, že mi to nejde tak rychle jako vám všem ostatním

==========

Odpověď
Vložil Drahoslava - 02/08/2017 14:18

Zůstaň a poděl se s námi, jsem tu taky krátce a snažím se načerpat ze starších debat informace, poučení, inspiraci jak bojovat s alkoholizmem. Nenech se odradit, i to vypsání se z toho může pomoct, člověk si to pak víc uvědomuje. Chce to tu vůli, já jsem taky slabčák, vím o sobě jen to, že mám silně vyvinutou slabou vůli. Ale snažím se, vědomě se teď snažím.
Nevím moc o těch fobiích, ale myslím si, nebude to absťákem?, když ti pomůže rychle se napít? Měj po ruce vždy nějakou mlsku, něco sněz a pak rychle jít něco dělat, zaměstnat mozek. A na spaní bylinky, dá se koupit, je to i na uklidnění.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Žilinčan - 02/08/2017 14:41

Jana napsal:
Tak to se ti moc omlouvám, jen pro tvou informaci, přečetla jsem tady skoro všechny diskuze, co se týkaly řešení a léčebny a tak, to že nemám příspěvky asi znamená, že taky nemám žádné zkušenosti. Tak promin, že mi to nejde tak rychle jako vám všem ostatním

Aj si si pri tejto psychickej manipulácii trošku pofňukala?

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Krtek - 02/08/2017 19:56

....že mám silně vyvinutou slabou vůli.
Ak som správne pochopil, myslíš, že máš slabú vôľu. Ja ťa trochu vyvediem z omylu. Práve naopak. Máš silnú vôľu. Keď chceš piť, ani Pán Boh ťa nezastaví a dáš si. A vydržíš a nepopustíš, kým neprídeš o rozum a pečeň. Nám na liečení takto povedali. Že máme silnú vôľu. Keď sa rozhodneme piť, nič nás nezastaví.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Petr N - 02/08/2017 21:33

Kompulzivní jednání má něco společného s vůlí?

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Krtek - 03/08/2017 01:34

Zdeno žiješ? Už je august.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Ja - 03/08/2017 01:43

Petr N napsal:
Kompulzivní jednání má něco společného s vůlí?
...u dotyčnej je spoločná závislosť od alkoholu a drog (kombinovaná z.).

Peter,
je to závislosť alebo kompulzia, ktorá spôsobuje opitosť, zmenu vedomia → až extázu, tripy a pod. "rauše/príjemné úlety" vedomia? :P

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 03/08/2017 03:07

Moje otázka asi tedy je, jestli se dá závislost, nebo kompulze, jak tomu říkáte nějakým způsobem zvládnout bez odborné pomoci. Že si řeknu a dost, vyleju všechno co mám, zavřu se doma a prostě vydržím? Ale dokdy. Kdy víte, že už můžete v klidu do normálního života a vědět, že to zvládnete

Prosím bez nějakých narážek na mojí osobu. Děkuji

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšn
Vložil Drahoslava - 03/08/2017 08:44

Absťák!!! Nikoliv přemýšlení a strachy. Obyčejný absťák. Chce to aspoň 3 týdny nechat se zavřít mimo běžný život. Léčebna nebo existují tady u nás v horách komunity ,které se ale musí platit, kde se mladí léčí ze závislostí v přírodě, prací.Pod dohledem samo, aby se nemohli dostat k alkoholu nebo jiné droze. Podlesí- Jeseníky. Zkus se poptat nebo googlit o něčem podobném, jestli si myslíš, že to nezvládneš sama. Chce to vypadnout ze svého prostředí- stereotypu.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně ešit
Vložil Drahoslava - 03/08/2017 08:52

Pro krtka:

To není silná vůle když chceš chlastat a chlastání nejde zastavit. To je závislost, to už nejedná vůle. Silná vůle je podle mě to, že si řekneš dvě piva a i když se ti slina táhne přes půl těla, tak vůle řekne dost! Stačí, říkal jsem dvě tak dvě a dost! A dokážeš to utnout. To je vůle. Když si řekneš: tak už jen třetí nevadí(a po třetím už je to jedno)- tak chlast zvítězil nad vůlí. Tak to vidím já. Vůle je sebekontrola na každé kroku.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Žilinčan - 03/08/2017 08:53

_____

Jana, máš prečítané fórum, ale aj tak sa takto spýtaš, hmm. Potrebuješ odbornú pomoc.

A neopakuj si mantru "JUCH" - "ja úbohá chudera", nepomôže to. Držíme palce. :-)

PS: Dve pivá sú akurát, tri sú málo.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně ešit
Vložil Ja - 03/08/2017 09:30

_____

Drahoslava napsal:
Pro krtka:

To není silná vůle když chceš chlastat a chlastání nejde zastavit. To je závislost, to už nejedná vůle. Silná vůle je podle mě to, že si řekneš dvě piva a i když se ti slina táhne přes půl těla, tak vůle řekne dost! "Stačí, říkal jsem" dvě tak dvě a dost! A dokážeš to utnout. To je vůle. Když si řekneš: tak už jen třetí nevadí(a po třetím už je to jedno)- tak chlast zvítězil nad vůlí. Tak to vidím já. "Vůle je sebekontrola" na každé kroku.
...vôľa je *sila/vektor*. :ohmy:

Ak "stagnuje" a stratí "pod vplyvom" alkoholu smer, tak už je to skalár = síce, tiež veličina, ale bez smeru a účinku. :P
:blush: :dry:

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Gennosuke - 03/08/2017 10:46

_____

Jana napsal:
Moje otázka asi tedy je, jestli se dá závislost, nebo kompulze, jak tomu říkáte nějakým způsobem zvládnout bez odborné pomoci.

Ano da se to a ano primo tady na foru takovi lide jsou. Ja jsem napriklad posledni rok nez jsem se rozhodl situaci resit chlastal sedmicku vodky denne. Dnes jsem vic nez rok a ctvrt cisty ale trvalo mi pul roku velmi usilovneho snazeni se a opakovaneho selhavani nez jsem se "nastartoval". A krome chlastu jsem nemel zadne jine zavislosti a mimo depresi a znechuceni ze sebe sameho ani zadne psychicke problemy. Navic s ohledem na muj zivotni styl (zadna rodina, pritelkyne ani zavazky) jsem nemel problem provest pomerne razantni zmeny v zivotnim stylu bez kterych bych to nikdy nedal.

Zkus to zvladnout sama - seber vuli a silu a dej tomu sanci (ono nejspis bude potreba vic sanci) a uvidis sama jak to dopadne. Ale - a ted se nezlob ani neuraz prosim - tak jak popisujes sva trapeni a jsi nucena vlastne "bojovat na vic frontach" (drogy/chlast/psychicke problemy) bych jako mnohem lepsi reseni videl okamzite zapojit odbornou pomoc. Minimalne proto ze se tak dostanes k lekum ktere Ti muzou Tve snazeni aspon trochu usnadnit...

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 03/08/2017 16:06

_____

Žilinčan napsal:
Jana, máš prečítané fórum, ale aj tak sa takto spýtaš, hmm. Potrebuješ odbornú pomoc.

A neopakuj si mantru "JUCH" - "ja úbohá chudera", nepomôže to. Držíme palce. :-)

PS: Dve pivá sú akurát, tri sú málo.

Můžu se tě prosím tě zeptat co sakra ze mě dělá chuděru jak ty mi tady pořád předhazuješ? to, že se tady ptám na názory a pomoc? Já myslela, že k tomu tyhle stránky jsou, že někdo kdo má zkušenosti mi poradí a já pak zase můžu poradit někomu jinému, nemyslela jsem, že když se tady zeptám o pomoc, že mě kvůli tomu bude někdo takhle označovat..

Takže pokud nemáš co jinýho mi říct, krom nějakých urážek, tak prosím neříkej nic

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Žilinčan - 03/08/2017 16:09

_____

Zase prekrucuješ, Jana. Nerob zo seba chudiatko.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 03/08/2017 16:15

_____

Když nehodláš pomáhat, ale jen urážet, proč jsi teda na tomhle fóru? Dělá ti to dobře nebo co. Protože krom urážek jsem od tebe nic neslyšela a vážně nestojím o tohle

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 03/08/2017 16:19

_____

"bojovat na vic frontach" (drogy/chlast/psychicke problemy) bych jako mnohem lepsi reseni videl okamzite zapojit odbornou pomoc. Minimalne proto ze se tak dostanes k lekum ktere Ti muzou Tve snazeni aspon trochu usnadnit...

Děkuji. V září jsem objednána k psychiatričce s tou agorafobií a úzkostmi, ta poslední hned zjistila, že mám problém se závislostí a dala mi kontakt na léčebnu a zásobu Lexaurinů
Snad bude tahle trochu více otevřená nějakému řešení, které hned není rovnou léčebna

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Ja - 03/08/2017 18:37

_____

Janka,

závisláci majstrovsky ovládajú umenie sebaľútosti, ktoré je kontraproduktívne.

Namiesto úľavy prehlbuje beznádej a stratu schopnosti → kriticky myslieť.

Slogan anonymných alkoholikov:
"JUCH = Ja úbohý/á chudáčik/-erka" to v skratke vystihuje.

Nájdeš ho tu:
http://m.cs-aa.eu/uzitocne/slogany-aa/ pod číslom 10. :P

Ak sa do nich začítaš, pod číslom 87 objavíš pravidlo #62:
"Neber sa tak vážne!" :blush:

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 03/08/2017 18:51

_____

Děkuju za vysvětlení, už mi to dává smysl.. Evidentně se mám co učit, že ?

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Petr N - 03/08/2017 19:32

_____

Zásobu Lexaurinů? Byla to vůbec psychiatrička?
To je zjevný pokus o vytvoření další závislosti...

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 03/08/2017 19:48

To bylo na pohotovosti psychiatrický, když mě tam přivezli, to jsem měla první úzkostný záchvat, u kterýho jsem se fakt bála, že se něco stane a ona se mě ptala na pár otázek, dostali jsme se na moje užívání pervitinu a na alkohol a pak mi něco dala na ten záchvat a napsala předpis, odešla jsem a kamarádka co tam se mnou byla zjistila, že to byl předpis na lexauriny.. zabavila mi je, protože se bála, že bych to nějak zneužila a teď když jsem odletěla na pár měsíců do zahraničí, tak mi je dala, kdyby bylo potřeba, ale upřímně se je bojím použít, aby se zase nerozjelo něco

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil stef - 03/08/2017 22:29

Janka inac s takou psychiatrickou mam osobne skusenosti, ve snaze vymanit sa z alkoholu to sa s jej pomocou vysplhalo na 1,5 mg neurolu denne + SSRI a jasne chlastal a chlastam dalej i ked lieky uz som vysadil ...

ja mam tiez pocit, ze ma tu ma vela ludi v ... dakde, to iste v AA, a citim v realnom zivote dlhe roky, ale je to mozno fakt sebaklam chcel by som v tom prezriet :/

dufam, ze sa mi to podari a budem tiez raz napomocny nielen sebe ale aj inym, ved vidim ako sa zmietam v tomto svete

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 03/08/2017 22:47

Stef, vyměnil jsi psychiatričku? Mně pořád všichni říkají, že jich mám vystřídat klidně 50 než najdu tu, která mi vyhovuje na 100 procent.
Takže já jdu teď v září zase k jiné.

AA ti nepomohlo? Tam se totiž taky chystám hned jak se vrátím do republiky, moc by mě zajímalo jak to chodí. Hlavně, jestli jsem povinná tam mluvit, nebo tam můžu třeba přijít a sedět a poslouchat..

Určitě se ti to povede, jen najít asi tu správnou cestu no

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Krtek - 03/08/2017 23:06

Čo sa týka toho Lexaurinu, máš sa čoho báť, pokiaľ sa týka závislosti.
Čo sa týka klubov, nemusíš hovoriť. Ale ak tam budeš chodiť častejšie a nič nepovieš, prestane ťa to baviť. Nejako vnútorne to budeš cítiť ako zbytočnosť. Niečo na spôsob - "načo tam chodím, keď aj tak nič nepoviem". To sú moje skúsenosti z klubov.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 03/08/2017 23:13

Lexaurinu se bojím, bojím se hodně léků, zvlášť, když dělám ve zdravotnictví a mám to každý den okolo sebe, je to brutální

A skupina, to já bych snad sehnala odvahu něco říct, ale nejdřív bych se asi potřebovala nějak rozkoukat a trochu získat nějakou důvěru nebo tak něco

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Sochař - 04/08/2017 00:51

Na AA se neboj jít, nikdo tě tam k ničemu nutit nebude. Tam naopak dost možná vyslechneš takový palby, že si budeš připadat ještě docela dobrá-a to od těch, kteří tím prošli a jsou střízlivý.
A napadlo mě, že bys mohla z názvu svého vlákna vyhodit to "neúspěšně".

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Jana - 04/08/2017 03:47

Proč myslíš, že bych to z názvu měla vyhodit ???
A děkuji, určitě tam zajdu hned jak budu v čechách

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit
Vložil Allie - 04/08/2017 07:48

Jano, nerozciluj se, když je nekdo k tobě tvrdý, to se stává, tady i v životě. Nikdy nevíš, jestli to nebude právě "pár po papuli", co ti pomůže... Tedy POMŮŽE, on ti nepomůže nikdo, ani AA, ani doktor na hlavu ani ti nikdo neřekne na jak dlouho se máš zavřít, aby to přešlo... Závislost neprejde a ani ti nikdo

nepomůže, musíš bojovat TY. Doktor a léčba tě můžou nasměrovat, ale den za dnem bojovat musíš sama. Jak dlouho? Pořád...
Uměla si nám popsat, jakou máš diagnózu a že je to důvod, proč sahas po flasce, ale není to pravda... To si to tvoje hlavička upravila, je to naopak- deprese a fobie ti chlast zhoršuje, co je na nich pozitivni je to, ze ti dávají pohodlný duvod se napít...
A nepomůže si říkat já to mám horší, vsichni jsme na tom stejně, jsme závislí, píšu ti to, protože to znám, máme to tu všichni jak přes kopirak a jediné co pomůže je zmobilizovat poslední sily a pomoct si sám, krůček po kručku... Až se ti začne rozjasnovat v hlavě, zacneš vidět směr.....
Držím palce

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit

Vložil Sochař - 04/08/2017 08:46

AA jsou mezinárodní, já byl poprvé v malým německým městečku, tak jako to zkusit, spíš z hecu i když mi bylo blbě, ani jazyk pořádně neumím, stejně to nějak zabralo. Byl jsem najednou obklopen lidma, kteří mají ten samý problém a rozumějí těm stavům nejlíp na světě. A expati, kdy se mluví anglicky i třeba dost lámaně mají kluby AA taky skoro všude.
Když budeš žít a pokoušet se střízlivět pod nějakou černou mantrou "neúspěchu" a lamentovat, že jsi prostě alibistka, tak to nejspíš nedáš.
Odpíchni se a buď úspěšná. Jde to.

==========

Re: Mám problém a vážně se ho neśpěšně snažím vyřešit

Vložil Jana - 04/08/2017 15:52

Aliie, já se nerozčiluju :)

Jen se snažím ten směr někde najít a ty cesty se mi prostě zdají uplně nepředstavitelné..

Jinak k chlastu jsem vždycky měla důvody a na co se vymluvit, asi už jsem si na to tak zvykla, že je prostě vždycky něco, kvůli čemu se můžu napít, aniž bych necítila žádné výčitky, teď už je to ale moc.. až moc a ty pocity viny fakt nezvládám..

Vím o jednom sezení, co je dost blízko od mého baráku, takže bych se možná po práci mohla vypařit a táta by to snad ani nezaznamenal.. Seberu odvahu a zkusím to

==========