Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.

Vložil Alhoholik123 - 07/02/2018 23:21

Dobrý den/Ahoj,

Jsem jednadvacetiletý muž - kvartální alkoholik. Je to hrozné, ale už od svých osmnácti let si pročítám příspěvky zde na fóru a vím, že jsem jedním z Vás :). Abych tady nepsal slohovou práci, své začátky popíši trošku stroze. Piji s kamarády od svých třinácti let, jsme pořád jedna parta. Ze začátku to bylo super, nechali jsme si od starších koupit 3 lahváče, krabičku cigaret a byli jsme strašní hrdinové. Postupem času to šlo ale z kopce. Od 16 let návštěvy barů, nočních podniků, vesnických zábav - rodičům to nijak nevadilo, z poměrně těžké střední školy jsem nosil pořád jedničky a dvojky. Ale už v tomto věku to začalo - okénka a po ránu těžké frustrující výčitky svědomí. A čas šel dál, druhý a třetí ročník SŠ jsem strávil každý víkend v hospodě, co pátek, to na mol a každé ráno stejný scénář. Bohužel to už nebyly krátké výpadky paměti, ale kolikrát sem si třeba 4 hodiny z celého večera vůbec nepamatoval, ztrácel věci, chodil domů od bahna. V 19 letech sem si poprvé uvědomil, že jediná možnost, jak se tohoto dilematu zbavit, je 100% celoživotní abstinence. Ale jak ? Jak to mám zvládnout, když jsem takový pařmen a nemůžu přece nikde chybět ? Každý pátek od rána zprávy od deseti kamarádů: "Co dnes podnikneme" ? Řekl jsem si, že to budu řešit tak, že nebudu chodit každý víkend, ale třeba jednou za měsíc a šlo to! Ale co mi to bylo platné ? Po měsíci sem šel a nalil se takovým způsobem, že si celé město mělo týden o čem povídat a pocity úzkosti se protáhly z jednoho dne třeba i na 4-5 dní. A současná situace - studuji VŠ - první ročník - bez problému, našel sem si práci v kanceláři, kde pracuji hlavou a také nemám problém. Ale co mi je to platné? Jsem v pohodě student, práce mě moc baví, ale jednou za 14 dní jdu a stejný scénář - po ránu těžká deprese, mám chuť se na vše vykašlat, to v čem do onoho večera vidím smysl života, mi druhý den ráno připadá úplně zbytečné a je mi na nic ze sebe samotného. Nyní píšu ve stavu, kdy mi až pátý den (chlastal jsem 2.2.2018) odezněl ten šílený stav. Vrátil sem se nad ránem 3.3.2018 - maloměsto - odřené ruce, nohy, rozbitý poměrně drahý telefon. Prostě už to bylo naposled! Jsem 100% uvědomělí v tom, že nikdy v životě nebudu ten "pohodář", který dá dvě, utře pěnu od pusy a půjde domů k telce. Ale zároveň jsem také 100% uvědomělí v tom, že veškeré moje pokusy to zvládnout sám nikdy neuspěli. Každý měsíc má někdo narozeniny, každý rok někdo svatbu, narozené dítě a vše se u nás zapíjí stylem - do němoty. Ovšem všichni se ráno probudí, dají rychlou sprchu a jdou klidně pracovat na zahradu, zatímco já sem 4 dny totálně na dně a mimo provoz. Moc prosím o radu, o co se opřít, když to mám v hlavě takhle srovnané, Děkuji !

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.

Vložil Sochař - 08/02/2018 01:24

Tvoje alkokariéra není nijak výjimečná, výjimečné naopak je, že si tu cestu do pekel uvědomuješ a že ti to navíc pálí. Na tom se dá stavět.
A pokud to tady pár let čteš, tak na co čekáš? Každý ti poradí podle svého, mě na rozdíl od jiných pomohl Antabus.
Postarej se, aby ti ho doktor předepsal nebo si ho sežeň, požívej ho a nepij na to. A zvykej si na střízlivost.
V tak mladým věku ale asi nemá cenu se zapřísahat, že se v životě už nenapiješ.
Tak to ber v klidu, den po dni, týden po týdnu, měsíc po měsíci-a uvidíš, že to jde. Bez chlastu.
Rozchlastanýmu okolí klidně něco nabulíkuj.
Třeba, žes přestal pít kvůli krásce, jejíž minulý milý se upil a ona tě po čase za tvou vytrvalost odmění

nebo, že jsi spáchal sázku o sud, že si rok nedáš, nebo, že máš nějakou tu tělesnou součástku, např. játra nemocnou-uvidíš, že nejlíp se lže, když se tím chráníš před opravdovým zchřadnutí.

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.

Vložil Lenka - 08/02/2018 06:24

Ahoj, jsem tady taky nová, přispívala jsem poprvé před 2dny. Souhlasím se Sochařem, ber to tak, že každý den bez nepití je dobrý, nečekej od sebe zázraky. Půjde to..Když v takhle mladém věku si plně uvědomuješ problémy a jsi schopen o nich psát, jsi na dobré cestě. Držím palce. Lenka

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.

Vložil Alhoholik123 - 08/02/2018 11:02

Děkuji za odpověď, moc si jí vážím. "V tak mladém věku ale nemá cenu se zapřísahat, že se v životě nenapiješ". To je právě to, co si vždycky začnu říkat, když mi po týdnu otrne. Uplyne další týden, další týden a já si řeknu, tyjo tak 3 týdny naprostá pohoda, vše je v normálu, proč bych na dvě nezašel, dám si dvě a už i sám sobě věřím, že si dám dvě. A najednou je sobota 12 odpoledne a já s promilý v posteli, kam nevím, jak sem se dostal se zase potýkám s tím stavem sebeznechucení a je to pořád dokola ;). Tak bych se rád zapřísáhl. Nebo alespoň třeba 2 roky vydržel a uviděl, co mi to dalo, vzalo. O antabusu přemýšlím hodně a dlouhodobě, vím, že je to přesně pro mě. Sem strašpytel z nemocnic a všeho a okolo a mít v sobě něco takového, tak bych měl obrovský strach podlehnout a byl bych z toho kolotoče venku. Otázka zní, jak ho získat. Jsem z maloměsta, kde je jedna doktorka a plná čekárna, sestra i doktorka zná mě, všechny okolo. To se mi moc nechce a také nejsem hazardér si někde něco kupovat "bokem".

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.

Vložil Alhoholik123 - 08/02/2018 11:03

Děkuji, budu se snažit.

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.

Vložil Double D - 08/02/2018 11:16

Doktorka je viazana mlcanlivostou, cize by nemala preberat Tvoje zdravotne problemy so susedmi.

Kazdopadne pises, ze studujes na VS - to bude zrejme vo vacsom meste, kde mozno bude nejaky specializovany adiktolog, pripadne sa tam mozes skusit objednat k psychologovi a ten ti poradi, co dalej.

Nemusis to vsetko hnat cez svoju vseobecnu.

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.
Vložil Ja - 08/02/2018 11:17

Alhoholik123 napsal:
Děkuji, budu se snažit.
Meditovať a kontemplovať/rozjímať je málo → naštartuj akciu a začni niečo so sebou robiť!

"Viera bez skutkov je mŕtva!..." B)

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.
Vložil Michal - 08/02/2018 12:23

Ahoj, no co popisujes vnimam jako sebe pred x lety asi 6-7 az na jednu vec ja chlastal dal,pze jsem nemel takove dusledky jako ty,protrapil jsem jeden den a pak ready,ale dostal jsem se do stavu,ze uz to mam taky jako ty,ze se pak "sbiram"3-4 dny...ja byt Tebou zpetne sebou nepiju,co je dulezite najdu si nove pratele s jinymi zajmy nez se vozrat jako prase na VŠ urcite takovi lide budou a nedelal bych si hlavu s vymyslenim vymluv proc nepiju,to tady psalo v ruznych vlaknech mnoho lidi a nevidim duvod? Proc nepijes? Nechci...neni mi dobre dalsi dny,chci zacit jinak a delat uzitecnejsi veci a cinnosti...a nic na tom neni maximalne se Ti druzi zamysli,ze mas pravdu :) Ja se v tom placal dlouho a vzdy jsem to taky vydrzel tyden,2,3 mesic pak selhal...mozna se Ti to parkrat stane,ted nepiju a nemam ani myslenky...nechodil jsem ani na AA,ani nebral antabzs,ale je to individualni.. hodne stesti a hlavu nahoru!! :)

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.
Vložil Alhoholik123 - 08/02/2018 12:41

Děkuji, sem rád, že nějací lidé jako já jsou. Jak říkám, teď sem už v naprosté pohodě, vím, že nikam o víkendu nepůjdu a budu v pohodě. A nyní sem 100% přesvědčený, že to zvládnu i sám, ale jak říkám, to jsem byl už tisíckrát. Děkuji !

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.
Vložil Krtek - 08/02/2018 13:43

Máš len 21 rokov. Na F-10 v papieroch máš ešte čas. Odporúčil by som ti jednoznačne návštevu nejakeho klubu. VŠ zrejme navštevuješ vo väčšom meste, kde určite je nejaké AA alebo klub

abstinentov.

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.

Vložil Ja - 08/02/2018 13:56

Alkoholik 123,

..."pozorne načúvaj toho škriatka, ktorý prebýva v Tvojom srdci a vie o Tebe úplne všetko - volajú ho SVEDOMIE."
(Túto "ENTITU" nikdy neoklameš a rovnako "ONO/SVEDOMIE" Ťa tiež nikdy nesklame ani nepodvedie!) B)

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.

Vložil ForestGump - 08/02/2018 22:00

Alkoholik123: no jo, flamar, kalic, pařmen - jako ja. Nekdy mi trvalo i pres tyden, nez jsem se psychicky zkalibroval. Taky jsem si po par tydnech nepiti v hospode rikal, ze tri piva a dost a pak sup zabava pokracuje a SHOW PRECE JESTE NEMUZE SKONCIT!! :) A domu vylitej jak taska. Zacal jsem to lecit sportem a rikam to i tem v hospode. "Nepiju, makam na sobe, je mi druhej den blbe i po třech pivech." Oni daj pak pokoj. Nema cenu se ale krizovat a zapřísahat se vsem svatym, ze uz nikdy nezhřešíš, muze to zas nekdy prijit, hold pak zacnes znovu o to vic poucen. Jak se tu milionkrat reklo, najdi si jinej program na víkend, ostatni at se uchlastaj. Cuss

==========

Re: Jsem 100% odhodlaný skončit ! Prosím o rady.

Vložil Ja - 11/02/2018 14:44

Ivana, píšeš:
"Dostala jsem mirtazapin na spaní a ten mám dodnes."
Mirtazapin/Esprital pomohol aj mne... B) :P
(Mne v 2006. roku → ...) :)

==========