

## Jak to dát do pořádku? Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil Nikol - 23/10/2018 19:15

---

Hezký večer všem,

dlouho jsem přemýšlela, zda se můj příspěvek do fóra hodí, či nikoliv... ale svým způsobem se potřebuju vypsát a kde jinde než tady (?)

Poslední dva roky nezřízeně piju. Nejdřív to byla sranda. Na párty jsem byla vtipná a všechno byla tak nějak neskutečná zábava. Ale jen po jedné lahvi vína, kdy jsem samozřejmě pokračovala v pití dál. Míchala jsem drinky, pivo, víno. Ale nikdy jsem nepila doma sama. Po roce, co jsem takhle chodila každý pátek na párty, jsem najednou seděla doma a najednou nikdo nikam nechtěl jít, protože byla neděle a šlo se přece v pondělí do práce. Díky tomu, že jsem neměla nastavenou pracovní dobu, já jít samozřejmě chtěla. Vypila jsem doma dvě lahve vína a jela jsem. Domů jsem chodila nad ránem a ty kocoviny... někdy trvaly i dva dny. Nikdy jsem však neměla morální kocovinu, protože mě u toho nikdo známý neviděl. Takhle jsem žila rok. Pila jsem, tahala se sama po barech, domů jsem nikdy nejela sama. Nechci ani myslet na to, co všechno se mohlo stát. Takhle jsem žila skoro rok. Hodně svých přátel jsem ztratila kvůli tomu, že jsem jim opilá po nocích volala a měla pocit, že jim musím říct, jak mě všichni štvou, že se o mě nezajímá a kde všichni jsou, když já jsem vlastně úplně sama. Tak to ale samozřejmě nebylo. Mám skvělou rodinu a pár přátel mi zbylo.

Co se mi ale stalo v posledních dvou týdnech bylo opravdu příšerný. Dvakrát za posledních 14 dní jsem se tak opila, že jsem byla dost zlá, křičela jsem, motala se, padala, odřela si kolena, popálila se cigareou, zvracela a ráno si vůbec nic nepamatovala. Naposledy to bylo teď v sobotu na oslavě... dokonce jsem tam vykřikovala věc, kterou jsem nikomu říkat neměla a měla si ji nechat pro sebe. Nepamatuju si to. Nepamatuju si nic. A jen se bojím, kdo to všechno slyšel.

Tohle už byla poslední kapka, a to doslova. Ve chvíli, kdy ubližuju druhým, urážím je, nadávám jim, prozrazuju jejich tajemství... do tohoto už zatahuju i jiné, a to je konečná. Bojím se, že mi to všichni budou připomínat a už mi to neodpustí. Bojím se, že neumím být zábavná bez pití...

Nevím, jak přestat pít... bojím se, že kdykoliv půjdu někam do společnosti, nevydržím se nenapít.

Jak tohle zastavit? Jak se přestat bát, že bez alkoholu neumím být? Jak tohle všechno dát zase do pořádku? Jak dát do pořádku sama sebe?

---

## Re: Jak to dát do pořádku? Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil zdenek.dry - 23/10/2018 19:23

---

Psycholog, a zítra je pozdě. Domluv si klidně dva najednou, co nejdřív termín. Odpověď, pomoc, hledej u odborníka. Držím palec

---

## Re: Jak to dát do pořádku? Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil Double D - 23/10/2018 19:35

---

Ako radi Zdenek, nehanbi s a vyhladaj odbornu pomoc.

Pozitivne je, ze si si problem uvedomila relativne v zarodku, situacia rozhodne nie je beznadejna. Hanbu u znamych si v opitosti spravil hadam kazdy z nas, ale mozem Ti garantovat, ze o par dni si na to nikto nespomenie. Ludia maju dost starosti s vlastnymi zivotmi, nez aby sa do nekonecna prehrabovali v tom, co si komu v opitosti povedala. Ak k tomu vobec dojde, nebude ich to dlho bavit.

Z vlastnych skusenosti Ti tiez mozem povedat, ze aj ked sa Ti teraz predstava zabavy bez alkoholu zda absurdna, je to len preto, lebo si nic ine nepoznala pocas uplynulych rokov. Ak sa rozhodnes abstinovat, aspon zo zaciatku by si sa rozhodne mala vecierkom vyhbat. Po nejakom case, az nadobudnes sebavedomie, pojdes na nejaku oslavu a nebudes tam pit a potom zistis, ze sa vies zabavit aj bez alkoholu. A potom, po zopar takto zvladnutych oslavach Ti bude naopak pripadat predstava opilstva absurdna.

Dolezite teraz je, aby sa odhodlala svoj problem aktivne riesit (navstevou odbornika, skupin, AA, vyplnanim si casu inak nez popijanim, atd) a hlavne aby si sa nevzdala, ked sa to nepodari na prvý krát - to je v nasej "branzí", bohuzial, velmi pravdepodobna moznost.

Drzim palce a rozhodne tu pis, ak sa Ti ulavi. Je tu hromada ludi, ktorí Ti budu vediet poradit.

---

## Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil Allie - 23/10/2018 19:55

---

Ahoj Nikol,

Nejprve bude potřeba vyřesit tu hlavní věc, alkohol. Utnout to a přestat pít. Hodit se do klidu. A neboj, až se trochu vzpamatuješ, pročistíš hlavu a pak se ti ty myšlenky nasmerují lepším směrem. Teď neřeš, co kdy si kde řekla a neměla, s tím už nic nenadelaš, začni řešit problém s pitím a to ostatní vyřeší čas.

...

---

## Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil MichalB - 23/10/2018 20:24

---

Dobry vecer Nikol, ja vami popisovane obdobi tak nejak ignoroval, prepjel sam. Uz jsem nepotreboval byt nekde ve spolecnosti a kdyz, vyrazil jsem na party sam, posilnen akoholem a tam se dodelal. Doslova. To bych u sebe definoval jako obdobi na hrane, leccos se dalo zmenit/zachranit, lec marne mi neco rikat. Proste a jednoduse se mi nechtelo prestat pit, i kdyz uz to davno nebylo o zabave. Takze uz jsem se pohyboval za hranou a tobogan nabral na rychlosti. Az kdyz uz jsem jel ve smyku na setrvacnost, sebral jsem posledni sily a v abstraku se doklepal s prosikem o pomoc na psychiatrii. Az tam prisla hrozna uleva, ze jsem dostal antabus jeste ten den, ten den me prijali i individualni terapie a nasledne skupinove, kam dochazim uz pres dva roky.

Tim chci rici, ze cim drive bych si pripustil problem a rekl si o pomoc, nemuselo se stat spousta toho zla, co jsem napachal. Vcerejsek nezmenim, zitra nevim, co bude a tak zbyva jen dnesek.

A prozil si den tak, abys mohl rici, ze jsi pripraven zitra umrit?

M-li clovek pocit, ze ma problem a ze na nej nestaci, je dobre si rici o pomoc, kdekoli

psycholog/terapeut, skupina, psychiatr, krizove centrum .. aj.

Tak smele do toho :-)

---

## Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil MichalB - 23/10/2018 21:43

---

A když tka nad tím přemyslím, tak jsem měl štěstí v nestěstí. Jak terapeut, tak psychiatr odvádí skvělou práci. Psychiatr není jen o předepsání prášku. Pracuje se mnou, ptá se, zajímá se, navrhuje řešení s tím, že se některé věci dají podpořit medikací na nějakou dobu a až bude lépe, tak medikaci ukončit. Pokaždé na mě má víc jak hodinu času. A hlavně psychiatr a terapeut komunikují ohledně mě mezi sebou, vyměňují si informace na jednaních (oba jsou ze Sananimu).

---

---

## Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil Maris - 23/10/2018 22:13

---

MichalB. Ty jsi dostal antabus v abstinenci? Já musela jít na krev a interní vyšetření jestli ho můžu brát. To jsou věci, všude je to jinak to léčení a pomoc alkoholikům. Jinak mám taky skvělého psychiatra a psychologa, měli se mnou trpělivost a nikdy mě nenechali na holičkách.

---

---

## Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil MichalB - 23/10/2018 22:25

---

Udělali mi odběry krve druhý den, ale antabus jsem dostal týž den, ve který jsem přišel. Tedy pokud jsem neměl nějaké halucinace při tom abstinenci :-)  
Jo, není nad správně vedenou terapii, když se člověk nechá tzv. vést - dojde k řešení sám s pomocí. Pak se dostaví AHA efekt :-)

---

---

## Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil Milan Smolík - 27/10/2018 16:28

---

Maris napsal:

MichalB. Ty jsi dostal antabus v abstinenci? Já musela jít na krev a interní vyšetření jestli ho můžu brát. To jsou věci, všude je to jinak to léčení a pomoc alkoholikům. Jinak mám taky skvělého psychiatra a psychologa, měli se mnou trpělivost a nikdy mě nenechali na holičkách.

To má ten antabus takové vedlejší účinky, že se musí před tím podstoupit vyšetření? Já bych čas od

času chtěl, stačilo by mi jen brát ho pro jistotu v době, kdy se necítím psychicky dobře, takže bych se jím jistil, abych náhodou neselhal. Myslím, že by mi mohlo stačit klidně 10 tablet na půl roku. Ale lítat kvůli pár tabletám po doktorech a po vyšetřeních, to by se mi teda nechtělo.

=====

### Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil Maris - 27/10/2018 18:49

---

Nevím ,ale o žádných vedlejších účincích jsem se nikde nedočetla.Ale pokud máš alkoholem poškozená játra ,nebo jsi prodělal epileptický záchvat tak se brát nesmí .A taky bez předpisu ho nedostaneš koupit.

=====

### Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil Krtek - 27/10/2018 18:56

---

Neviem ako v Česku, ale ja som bol na vyšetrení u internistu. To bolo OK.A potom u psychiatra mi dali antabus a poldeci. A čakalo sa na reakciu. Ale bola slabá resp. žiadna, tak mi dali vypit' ešte jeden. Ja by som tak chodil aj častejšie, však kde vám ulejú zadarmo :laugh: .

=====

### Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil Maris - 27/10/2018 19:01

---

Tomu se říká antabusový test.Má ti ukázat jak ti bude blbě, když se na antabus napiješ.Na obzvlášť silné jedince to, žádný vliv nemá.Ano u nás se taky musí na krev a na interní vyšetření.

=====

### Re: Jak to dát do pořádku?Jak dát do pořádku sám sebe?

Vložil Ja - 27/10/2018 19:10

---

Milan Smolík, píšeš:

"To má ten antabus takové vedlejší účinky, že se musí před tím podstoupit vyšetření? Já bych čas od času chtěl, stačilo by mi jen brát ho pro jistotu v době, kdy se necítím psychicky dobře, takže bych se jím jistil, abych náhodou neselhal. Myslím, že by mi mohlo stačit klidně 10 tablet na půl roku. Ale lítat kvůli pár tabletám po doktorech a po vyšetřeních, to by se mi teda nechtělo."

Milan,

najprv si naštuduj toto:

<https://1url.cz/gMe5w>

..., ak Ti to nevyhovuje,  
pokojne užívaj, hoci aj, "lentilky"! :angry:

=====