Chci být užitečná a zdravá.

Vložil IvetaN - 03/01/2019 15:18

Ahoj lidi. Tohle je poprvé, co se o mém problému někomu zmiňuji. Vlastně jen jednou jsem se v pláči zmínila příteli větou : "asi mám problém s pitím". Odpověděl mi na to přesně takto : "jsi dospělá, dělej si co chceš". Na moje výzvy a přání ať mě prosím podporuje v mém přání nepít, i přesto nosil domu alkohol, naléval mi, na cestě domů z jeho práce mi psal "Dáme vino?".
Dnes už je to bývalý přítel. Jsem čerstvě po rozchodu. Bohudík a bohužel vzhledem k situaci jsem zůstala sama s dvěmi dětmi. Jsou narozené těsně rok po sobě. Jeden má 2 roky. Druhý má rok. Nejsem typ ženský která se zrodila pro to být ženou v domácnosti, vaření, úklid, péče o manželovo blaho, mě nenaplňuje, jsem člověk, který hodně plánuje a má mnoho cílů. Děti jsou malé, přiznávám se, že je to s nimi velmi náročné. Na stupnici 1 až 10 je to 11. Péče o ně a domácnost mi zabere celý den. Mazlení, nošení,zabavení,hry,procházky,krmení, přebalování, perou se, úklid po nich,.... Zabere to vážně celý den. V noci, když je 9 večer a oni spí,jsem konečně svobodný člověk. Mohu jít udělat něco pro sebe. Vykoupat se. Koukat bezduše na TV. Většinou kreslím. Dělám tetování, po mateřské bych se tím chtěla živit.
Je mi 25. Piju asi od 19. Avšak poslední rok si všímám, že je to asi přes míru.
Nesu si velkou zátěž z dětství. Otec mě bil, matka byla věčně v klubíčku na zemi a plakala nad jí samotnou,nad jejím nešťastným vztahem/manželstvím. Nás děti si nikdo nevšímal. Rostly jsme jako dříví v lese.
Troufnu si tvrdit, že jsem silná žena. Vím, co chci... a co ne. Vím co je pro mě dobré, a co ne. Avšak jednu věc neumím ovládat a to je moje pití. Věřím, že mě to brzdí v rozvoji. Mohla bych být úspěšná taterka. Nebo být alespoň šťastná a mít lehkou mysl. Ale přijdou chvilky, kdy děti zlobí, kdy na mě pištící celý den až mě opravdu bolí ucho a hlava, kdy se chtějí nosit v náručí až chytám křeč do rukou. Dny, kdy na mě dolehne to, že nemám kompletní rodinu, že jsem opustila otce děti,že dětí se mnou třeba někdy v budoucnu nebudou chtít být.
Ve chvíli, kdy cítím velké napětí, mám chuť se napít. Napiju se a jsem lehčí. Na těch pár hodin nic neřeším, tolik to neprožívám. Nemám chaos v hlavě. Uvolním se... a kvůli tomuto stavu piju.
Nikdy nepiju do němoty. Nikdo to na mně nepozná. když se napiju, dokážu dělat věci pořád stejně. Na děti jsem dokonce milejší ????
Četla jsem si hodně článku o alkoholicích. Body, kde popisují příznaky, splňuji možná napůl. Možná méně.
Například. Umím fungovat bez chlastu, nepotřebuji ho k zahájení dne (ráno) a nepotrebuji ho k usnuti. Neschovavam chlast a nelžu o tom když se mě někdo ptá na moje pití.
Možná je to tím, že sama moji rodinu moc v kontaktu nemám, a nemám moc kámošů .... Takže v okolí nejsou lidé, kteří by to u mě mohli vypozorovat.
Piju v průměru každý druhý den. Za ten den vypiju půl až litr vína / nebo 5 panáků tvrdeho/ nebo 3 piva.... Zalezi, co je k mání nebo na co mám zrovna chuť.
Narušuje mi to životosprávu, moje zdraví, fyzicky moc nevydržím, začíná se mi horšit pleť a dělá se mi slušný pupek. Mám hrozně přerušovaný spánek. Když už se ráno vzbudím jsem kompletně propocená. Nevím, jak z toho kolotoče.
Po pití mám velké výčitky. Nevím jak začít,co dělat. Nechci aby něco ohrozilo to, že jsem s dětmi. Starám se o ne řádně. Jsou u mě na prvním místě.
Chci se s tím vypořádat ve velké anonymitě.
A navždy.
Napište mi Váš názor. Vaši radu.
Děkuji.
Iveta

==========

Re: Chci být užitečná a zdravá.
Vložil MichalB - 03/01/2019 16:00

_____

Nevim, zda navzdy - to mi prijde jako dost ambiciozni plan :-)
Jiz zname - nepiju dnes, zitra nepiju dnes a tak ubehlo pres dva roky bez alkoholu.

Anonymne - AA, non-alko skupiny - ty jsou anonymni a placeni pscyhologove/adiktologove. Zda existuji placein psychiatri to nevim.
U lekaru pres pojistovnu se jedna taktez o anonymitu - i kdyz ty asi mas na mysli, bez zaznamu v lekarske dokumentaci(?).
Lekar prece nezjistuje, zda mas nebo nemas deti a pripadne to hlasil na socialku, OSPOD. Daleko vetsi riziko, nez to mit v lekarske dokumentaci, mi prijde to "resit/neresit" (neuspesne).

==========

Re: Chci být užitečná a zdravá.
Vložil zdenek.dry - 03/01/2019 17:32

_____

..přijde mi,že se za sebe hodně,ale úplně,úplně zbytečně stydíš,a máš kvůli svému problému velké výčitky svědomí.Vždyť je to normální,hledat úlevu.To,že to je zrovna chlast je sice průšvih,ale to určitě nějak pořešíš.Na tvém místě zkusím psycholog,psychiatr, hlavně do toho nepadej hloub.Psychologové jsou normálně na pojišťovnu,možná jich je míň,ale seženeš.Najdi si na internetu termín "dospělé děti alkoholiků,DDA" a zjišťuj.Já sám jsem jedním z nich,a myslím,že i drtivá většina alkoholiků.Sama,v anonymitě budeš mít malou šanci,a neblázni,není se zač stydět

==========

Re: Chci být užitečná a zdravá.
Vložil Macek - 01/02/2019 19:55

_____

Ahoj i já jsem dítě alkoholicka. Když je dítě malé má o mámu strach proč spadla, proč s ní musí vysedavat v hospodě. Vadilo mě když jsem třeba jako malá chtěla jít už domů hned mě nabídla nebo někdo u stolu ať si jdu koupit tyčinky nebo oplatku.Hodne nás zamikala v pokoji když byla picla a ječela na taťku. Nebo když byla na mohl musela jsem ji umivat nohy prej kdyby se jí něco stalo.... NECHÁPALA JSEM Z TOHO NIC.
Moc jsem tuhle vlastnost odsuzovala. A když se tahle zrůda jménem ALKOHOL ke mě pomalu priblyzovala nedávala jsem tomu váhu. Také se stydím sama za sebe jak jsem to mohla dopustit že mě to samotnou pohltilo. Nebyla jsem denně v lihu ani jsem nezanedbavala rodinu ani jsem nevysadavala v hospodě. Jen jsem si občas dala vínko na náladu. A tím to narustalo. Pila jsem kvartálne jen někdy a pak jsem neznala kdy je hranice STOP.
Už nechci už kvůli dětem být opilá. Nezaslouží si to....
Sice pozdě ale kdo se rodí bez chyb.

==========

Re: Chci být užitečná a zdravá.
Vložil MichalB - 01/02/2019 20:56

Nikdy neni pozde, ne (vyjma krajnich situaci)? Lepsi pozdeji nez vubec.

==========