

Chci přestat

Vložil Šárka - 11/03/2019 22:18

Dobrý večer všem. Jsem naprosto nová ve veřejném mluvení o svých sračkách, ale беру to jako poslední šanci, jak se zachránit a třeba najít cestu ven.

Omlouvám se předem, pokud budu psát nějaké kraviny nebo ohrané fráze.

Jsem vysokoškolský student, (alkoholik-což je těžké přiznat, ale z oboru medicíny moc dobře vím a uvědomuji si, že jsem). Piji přerušovaně od svých 16ti (asi tak jako každý dospívající puberťák), ale v mém případě chlast nikdy nebyl o zábavě. Možná v začátcích, ale hlavně to byl únik od nefunkční rodiny a nehezkému dětství (cliché). Něco co malinko uvolnilo stres, zábrany, asi víte o čem mluvím. Samozřejmě jako dcera feťačky a alkoholika nezůstalo jen u alkoholu. Přidaly se drogy. Přeskočím rovnou do budoucnosti, kdy jsem jela na kokainu a později z finančních důvodů na perníku, kvůli tomu, abych dokázala makat noční v hotelech a přes den fungovat a starat se o mámu. Problém s drogami jsem ale vyřešila dřív, než mi začaly ničit budoucnost. Přestala jsem sama ! bylo to s pár vracečkama, ale přestala jsem ! na Drogy myslím pořád, ale ne tak, abych šla a sehnala si. Neříkám, že kdybych někam přišla a byly na stole, tak si nedám, ale jsem si na 80% jistá, že bych raději odešla. Problém je, že je to asi kvůli tomu, že mám stále alkohol. Najednou si začnete uvědomovat, že jste kromě návštěv pohotovosti pro alkoholové otravy nebyla více jak 48 hodin střízlivá a že 48 hodin jste vydržela jen kvůli tomu, že větší kocovinu jste v životě neměla (každý další týden). Ale to už musí být, aby byla kocovina. Jsem poslední 4 roky typ, který pije pravidelně (každý den) tolik, aby vydržel nepít během práce (v oboru zdravotnictví) a řízení, ale nevydrží sám ze svého přesvědčení nepít celý den. Nepít před spaním, aby se člověk bez sraček v hlavě vyspal, nepít ráno, aby člověk došel mezi lidi, do školy, za rodinou a nezbláznil se přitom.

Asi bych to shrnula tak, že si uvědomuji svůj problém, se kterým zatím nejsem schopná pracovat sama, ale snažím se najít jakoukoliv cestu k tomu přestat aspoň natolik, abych mohla dodělat školu a fungovat v normálním životě.

Asi nejtěžší je, si v mém věku připustit, že bych si už v životě nemohla dát ani kapku alkoholu.

Tak se ptám. Je tu (určitě ano) někdo, kdo si tímhle přesně prošel. Nebo kdo by mi řekl o AA a jiných neinstitučních léčbách?

Mnohokrát děkuji.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Renata - 11/03/2019 22:30

Ahoj Šárka, ja píšu na tento web jem par dni do jineho vlákná. Taky začínám. Pila jsem poslednich asi 20 mesicu denne vecer, dnes druhy den bez. Moc mi pomáhá cist si tu prispevky a probírat to s ostatnimi, co piji, pili a abstinuji. Nebo ctu na fb zápisník alkoholicky. Jsem na úplném zacatku nepiti, kontrolované pití konci vzdy total smrští a oknem. Je to pro me tezke, ale pokud to nenarazil, vim ze me čekají jen sracky. Tak pokud ti to pomůže, cti si tu, a snaz se najit pro sebe tu správnou motivaci. Zatim nemam zadnou zkusenost s AA, nebo léčebnou a doufam, ze to sama dam. Přemýšlím o psychologovi, probrat s nim zivot, jestli mi ukaze nějaký jiny náhled. Dobrou a drž se.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Macek - 11/03/2019 22:46

Ahoj Šárko z tvého příběhu až mrazí

Jsem matka už dospěho syna a nedovedu si představit že by si něčím takovým měl projít.

Nemám takové trápení jako ty. Jedno máme společné. I já jsem pila a přitom se snažila fungovat jako máma. Když se zpětně podívám jak mě děti museli vidět, jak mě vnímali je mě zle.

Jsi holka mladá a chytrá. Zachraň si život neboť tě jistě čeká mnoho krásného. Na každého při odvykání platí něco jiného, ale v podstatě bojujeme všichni. Začni pohlížet na svůj život jako na dar

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 11/03/2019 22:55

Ahoj Renato. Moc děkuji za odpověď a svěření. Určitě Ti přeji ať abstinenci držíš dál. Já bohužel nevím co je to nepít 2 dni a psát takto pozitivně, ale pevně doufám, že s vaší (všech tady) pomocí se tam dostanu.

Držím palce !

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 11/03/2019 23:01

Macek. Já doufám, že tvůj syn nikdy do pekla alkoholismu nepřijde. Važ si toho, že máš zdravého, určitě chytrého a šikovného kluka doma. Bohužel člověk si nevybírám. Ale já jsem byla v péči psychologů. Tím myslím to, že přesně vím, kde problém je, odkud pramení a co mi způsobuje. Bohužel psychiatrická nemoc mé matky nejde vyléčit a tak se s tím já, jako dospělý člověk, musím vyrovnat. Momentálně mi to nejde. Ale schopnost zachraňovat druhé mi velmi pomáhá k tomu, abych sebrala síly i odvalu a šla s tím něco udělat. Jen zrovna teď, je touha pít (asi z důvodu obav - abstinenční syndrom) silnější než já. A v této chvíli se obracím na vás, abstinující, abych sebrala zbytek potřebných informací a jednou pro vždy se dala dohromady

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 11/03/2019 23:09

Sarko, nevím, ve kterém meste zijes, ale napr. v Praze velice dobre funguje Sananim (mozna maji pobočky i v jiných mestech).

AA je jiste pro nekoho, komu to vyhovuje, dobra vec, ale nejdna se o terapie (skupinove, idividualni).

Ja se cestou psychiatrie/antabus, AD jako podporad do zacatku na par mesicu, a individualni a skupinove terapie v Sananimu, kam dochazim i po 2.5letech pravidelne. A zatim to bez alkoholu jde.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 11/03/2019 23:38

MichalB

Bohužel České Budějovice. Já žádnou ambulantní léčbu v téhle fázi asi nezkousnu. A nechci nikoho prosit, aby šel se mnou. Jsem zvyklá na samostatnost a svoje rozhodnutí a odpovědnost. Asi blbost v takovéhle fázi, ale ještě jsem k tomu nedošla.

Děkuju moc za názor. Teď je pro mě možná nadějí AA i když nevím jak přesně fungují. Chci to aspoň vidět a zjistit, jestli to stačí nebo ne

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 11/03/2019 23:40

Delej, jak myslis. Delal jsem to stejne jako ty a byly to ztracene dva roky v mlze alkoholoveho oparu. Dnes uz bych sel jinou lehci cestou :-)

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 11/03/2019 23:48

Neni to primo Sananim, ale poradí a pomuzou ti tam urcite.
<https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci?t=&r=&d=58&c=16>

=====

Re: Chci přestat

Vložil Renata - 12/03/2019 05:41

SARKO, TAKY JSEM SE STRASNE BALA VYSTOUPIT Z OPARU AKOHOLU, DELIRKO A TAK. Dnes začínám třetí den, jde to. Přeju tobě i sobě a všem ostatním silu to zvládnout a viru, ze to jde. Drž se, myslím na tebe a piš, zkus to, pujde to!

Re: Chci přestat

Vložil Renata - 12/03/2019 19:11

Ahoj Šárka, jak ti je? Já dnes třetí den a dobry. Držís se? Věřím že jo. Tak krok za krokem a bude dobre. Kdyby něco, klidně písni. A klidnou noc.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 00:20

Renato, bohužel se zatím nedaří. Já se nepřinutím sama nejtít a ten alkohol si nekoupit. Hned jak budu mít volno, tak se zkusím dostat buď na ten prevent, nebo alespoň na AA. Ale z Tebe mám radost! jen tak dál

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 00:22

A moc všem tady děkuji za příspěvky a odkazy na pomoc. Vážím si toho a opravdu chci a chci toho využít a konečně se z toho dostat. Bez pití musí být líp, než v každodenním limbu. Jen si ve 25 neumím představit nepít už nikdy ani kapku. Ani s rodinou, na oslavě. Nikdy. Ale jiný to zvládli. Evidentně to jde. Snad se tam dostanu také

=====

Re: Chci přestat

Vložil Renata - 13/03/2019 04:45

Dnes začínám den čtvrtý, cítím se dobře a usnula jsem beze strachu. Dost se potím, ale jinak zadne neprijemne příznaky. Vim ze jsem na zacatku, ale i tak mam radost i za tohle. Přeju krasny den vsem a snad to pujde dal. Mějte se a držte se!

=====

Re: Chci přestat

Vložil Allie - 13/03/2019 04:59

Šári, alkohol je součástí života spousta lidí. Spousta lidí si občas dá skleničku s přáteli, na oslavě, o svátcích či při nějaké jiné příležitosti. To je v naší společnosti řekněme norma. A pak jsou lidi, co jen tak žít s alkoholem neumí. Někteří tak nějak balancují mezi moc a málo a teprve se uvidí, kam se pohne ručička vah. A pak jsou lidi, kteří se dostali za hranu, tedy do závislosti. Jsou to lidi, kteří prohráli, kteří neumí pít, pro které je pití devastující. A tam je těch možností pár, tedy dvě.

Buď budou abstinovat, naučí se žít vedle alkoholu, protože ho neumí užívat tak, aby se nedostali do závislosti a aby jim neničil život, a nebo se prostě a jednoduše uchlastají k smrti.

Tak si vyber. V 25 letech je ti líto, že se nemůžeš napít bez následků. Nemělo by ti být lito, že se v 25 rozhoduješ zda žít nebo se uchlastat?

=====

Re: Chci přestat

Vložil Allie - 13/03/2019 05:05

Renčo, dobré ráno, gratuluju, uzij si ten vitezoslavny pocit, když se ráno probudis a víš, že si cista, že si to dala. Pamatuj si to a vzpomeň si taky, jak ti bylo s kocovinou.

To je rozdíl, že? :)

Je to paráda. Tak vydržet.

To pocení časem přejde. Bude líp.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Macek - 13/03/2019 08:20

Šárko asi nevím jaké to je pít každý den ale vím že jsem se také několikrát snažila porazit závislost. Byla jsem natolik přesvědčena že to mám pod kontrolou, že kdokoliv mě radil nebo mě chtěl pomoci byla jsem na ně zlá.

Přišel ale bod zlomu kdy jsem o změně přemýšlela a rozhodla. Nevěděla jsem zda to vyjde..... a zatím se daří.

Držím ti na tvé cestě pesticky a mnoho sil to zvládnout.

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 13/03/2019 08:35

Sarko, vetsi radost nez podekovani za odkazy a rady bude, kdyz nekam dojdeš a napises, ze nepijes.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 12:07

Allie, rozumím tomu, co píšeš. To je právě to. Poslouchám už pár let. Máš problém. Ne, nemáš to pod kontrolou. První otázka v konverzaci: zase piješ? Otázka od matky v 9 ráno: pila jsi už? potřebovala bych odvézt na nákupy, ale jestli už jsi pila, tak nevadí. Můžeme jet zítra.

S mojí profesí si tak moc uvědomuju, co to dělá s mým tělem i duší, jaké jsou další fáze pokud nepřestanu. A to mě ničí. Absolutně nevím, kde se to zlomilo. Kde jsem si uvědomila a přiznala, že to

vážně pod kontrolou nemám. Vždycky jsem si myslela, jak jsem silný člověk, osobnost. Teď jsem si přiznala, že nedokážu přestat i když to chci tak moc a najednou se cítím jak největší ubožák na světě a stydím se v rodině, mezi přáteli, dokonce už i v obchodě, kde kupuji alkohol. Jako by bylo divné koupit si flašku s nákupem. Ale nikdo už nevidí, že za ten den nakoupím ve čtyřech různých obchodech, jen aby to nebylo nápadné. Jen aby si mě nepamatovali.

Stydím se sama za sebe a je čím dál tím víc těžší se sebou vydržet, ale když se opiju, na chvíli tenhle hnusný pocit odejde. I když jen na chvíli

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 12:08

MichalB, tak moc se chci odhodlat. Ale je to jako s dietou nebo učením. Udělám to zítra. Začarovaný kruh a závist druhým abstinujícím a hned zatím nenávisť k sobě samé

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 13/03/2019 12:37

Sarko, treba je v tom ten strach, ze uz se nebudes moct po zbytek zivota napit alkoholu. Take jsem si to nedokazal predstavit a uz nad tim tak ani nepremyslim. Vim, ze se muzu napit, kdykoli budu chtit, ale uz proste nechci. Nic mi ten stav nerika. Spis je mi to neprijemne, ze bych se nekde motal, mlel nesmysly a druhy den kocovina a kolotoc piti.

Nesmim. Nechci. Muzu, ale nechci.

Tak nejak byl ten vyvoj.

A nepiu dnes a zitra uvidim.

Rekl bych, ze nejde o to se odhodlat s tim seknout ted hned.

Ale dojit na konzultaci, rici si o pomoc a uvidis, jak to pujde. Treba k te abstinenci dojde sama tak nejak postupem casu.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Double D - 13/03/2019 13:04

Šárka napsal:

A moc všem tady děkuji za příspěvky a odkazy na pomoc. Vážím si toho a opravdu chci a chci toho využít a konečně se z toho dostat. Bez pití musí být líp, než v každodenním limbu. Jen si ve 25 neumím představit nepít už nikdy ani kapku. Ani s rodinou, na oslavě. Nikdy. Ale jiný to zvládli. Evidentně to jde. Snad se tam dostanu také

No a co keby si neprestala pit do konca zivota, ale len na tyzden? 3 dni? Alebo co takto si dat pauzu len dnes a zajtra si das zase? Alebo nedas, podla toho, ako budeš chciet?

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 13:07

MichalB. Nemůže být třeba problém to, že já už se neopíjím? Roky? Jen musím pít od rána do usnutí. Ale malý dávkou. Tak, že to třeba někdo, kdo mě nezná ani nepozná. Protože už mi třeba flaška vína ani nic neudělá. Že třeba kdybych se ožírala do němoty, tak bych měla větší sílu k tomu skončit, protože kocoviny, průsery a tak. Ale já to jen potřebuju pravidelně.

Kdykoliv píšu nějakou zprávu tady, cítím se jako malá holka, co si stěžuje, že nedostala k vánocům panenku :D Fakt..

Ale ano. Věřím, že když se odhodlám a zavolám třeba na prevent a řeknu, mám problém s alkoholem, potřebuju pomoci, že to bude první krok a že se to zvládnout dá. Mám hroznou motivaci, jen ta síla chybí a strach brání. Teď zrovna né úplně strach z abstinence, jako z abstinčních příznaků

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 13:13

Double D napsal:

Šárka napsal:

A moc všem tady děkuji za příspěvky a odkazy na pomoc. Vážím si toho a opravdu chci a chci toho využít a konečně se z toho dostat. Bez pití musí být líp, než v každodenním limbu. Jen si ve 25 neumím představit nepít už nikdy ani kapku. Ani s rodinou, na oslavě. Nikdy. Ale jiný to zvládli. Evidentně to jde. Snad se tam dostanu také

No a co keby si neprestala pit do konca zivota, ale len na tyzden? 3 dni? Alebo co takto si dat pauzu len dnes a zajtra si das zase? Alebo nedas, podla toho, ako budeš chcieť?

Ano. To myslím, že tu zkoušeli všichni. Včetně mě už asi 20x. Tak bohužel poznáš, že to nemá pod kontrolou a že máš problém. Protože i když vydržíš jako já jeden až tři, čtyři dny, přežiješ urputný třes, pocení, neschopnost se vyspat, zvracení (tak to bylo u mě, nevím jak u jiných) tak když si pak jenom sedneš s někým do hospody a víš, že si ani dát nechceš, ale nakonec si s nima dáš, tak je to zpátky ve starých kolejích, už nemůžeš zase přestat. Nezůstaneš u jedné.

A teď samozřejmě nemluvím za všechny. Jen moje zkušenost.

Říkalo mi to spousta lidí, co nemají problém s alkoholem. Přes týden nepí a prostě si dej jen v pátek a sobotu večer. Ale je těžký pochopit, že pokud si dám v pátek a v sobotu večer, tak si dám i v neděli, pondělí, úterý a takhle další měsíce/roky, než se zase dostaneš do takové fáze, že si to uvědomíš a chceš přestat

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 13/03/2019 13:22

No, opijis se, ne? Tim ze konzumujes alkohol. Nebudeme zbytecne slovickarit. Proste je piti pro tebe problem. Pit neumis, stejne jako ja a x dalsich a proto ti/nam alkohol nepatri do ruky. U "nepiju dnes a zitra uvidim" jde o to, ze se nestresuje tim o co prijdes, kdyz nebudes pit, ze ti zmizi cast tebe a cast naplne zivota. Ale proste nepijes jen ten jeden den. Ne ve stylu: uh, uf, argh dnes se nesmim napit ,ale huraaaa zitra to tam uz muzu vyklopit. Klui prece rikali, ze nepijes dnes a z itra uvidis - tedy muzu.

Nehledej furt vymluvy, zvedni telefon a zadek a dojdi si do Preventu.

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 13:26

To je zajímavý. Takže prostě řešit jen přítomnost a nepřemejšlet nad tím, co by se mohlo stát zítra. Krok po kroku ?
Zavolám

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 13/03/2019 13:35

Presne tak.

Takze uz si tam volala, ze? :)

<https://www.anonymnialkoholici.cz/pro-cleny/12-kroku-aa/>

V CB mas dokonce 4 skupiny viz <https://www.anonymnialkoholici.cz/pro-cleny/skupiny/>

Re: Chci přestat

Vložil Ja - 13/03/2019 13:46

Šárka,

..."zavolaj Libu -
usmerní a povedie Ťa!" B)

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 14:07

MichalB

Zavolám. Jen jedu na víkend domu do jinýho města, ale v pondělí se vrátím a půjdu

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 13/03/2019 14:12

Vzdyt je teprve streda a vikend zacina v patek odpoledne .. :-)

=====

Re: Chci přestat

Vložil Gennosuke - 13/03/2019 15:57

Šárka napsal:

MichalB. Nemůže být třeba problém to, že já už se neopíjím? Roky? Jen musím pít od rána do usnutí. Ale malý dávky. Tak, že to třeba někdo, kdo mě nezná ani nepozná.

Sarko presne takhle jsem to mel ja. Vykropeny na srot? Nikdy! Jen ty male "udrzovaci" davky. Nikdo nikdy nic nepoznal - rodina, pritelkyne, kolegove. Mel jsem vypracovane precizni "maskovaci" postupy. Nakupy chlastu s vyjimkou Makra nikdy ne "pohromade", skryte "doplnovani" hladinky kdy jsem alkohol maskoval napr. za ustni vodu (boli me zub... musim si skocit vykloktat... hned jsem zpet milacku) apod. . A jednoho krasneho dne jsem zjistil ze jsem na sedmicce vodky denne, nelze vysadit bez odpornych a prisernych abstaku, kolegove v praci si na me ukazuji, rodina a pritelkyne se tvari vydesene/nasrane a udrzet se jednou tydne dostatecne "cisty" abych odridil sluzebni cestu se stava nemoznym.

Dnes jsem cisty 2 roky a 323 dnu a stale nejsem definitivne a pevne smireny s tim ze se do konce zivota uz nenapiju. Zvykl jsem si a nevadi mi to. Kazdy den беру jako hru, jako vyzvu, jako boj... je jedno jak tomu budeme rikat. Zvykl jsem si, prizpusobil jsem se a co bude dal se uvidi.

Nedivej se na dlouhe roky dopredu a neplanuj co bude a jak bude! Ty opravdu hodne velke a hodne osklive problemy (a ty mas HODNE veliky problem) se vzdycky nejlepe resi tak ze si je roztrhas na mensi a lip stravitelny kousky ;-). Ale rozhodne a v kazdem pripade s tim zacni neco delat protoze se ritis do hroznyho a strasnyho maleru s potencialne drtivymi existencnimi dusledky! Na rozdil od spousty jinych si problem uvedomujes a chces ho resit. A co je dulezitejsi - sama a o sve vuli a kvuli sobe. Ted nezbyva nez se zakousnout a nepustit :-).

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 18:46

MichalB

Zítřa mám školu a v pátek už jedu domu, kde musím vyřídit spoustu věcí. Ale v pondělí po službě tam

zavolám

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 18:49

Gennosuke

Mluvíš mi z duše. Přes 2 roky ? to je naprosto skvělé!!!

Jen se zeptám. Přestal jsi sám s nějakou podporou a přežil abstrák? Nebo to chtělo jinou cestu.

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 13/03/2019 19:30

Sarko, rozumím , ze mas xy povinnosti. Jen jsem rypal a popostrkoval te :-) Tak v pondeli drzim palce.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 19:54

MichalB

Děkuji !

=====

Re: Chci přestat

Vložil Maris - 13/03/2019 20:25

MichaleB ono takové rýpnutí je třeba,aby si ten dotyčný uvědomil,že to není sranda.A každému přeji ať se mu podaří nepít. ;)

=====

Re: Chci přestat

Vložil Krtek - 13/03/2019 20:52

...přežiješ urputný třes, pocení, neschopnost se vyspat, zvracení (tak to bylo u mě, nevím jak u jiných)

Moje zlate. Máš pekné abstáčky. A tomu ver, že sa to bude zhoršovať. Až budeš mať také abstáky, že už budeš piť len preto, aby si nevytriezvela. Nepôjde to s alkoholom, ani bez neho. Budeš v pekle. A k tomu máš našľapnuté už aj vzhľadom na svoj vek.

Vzhľadom na to, že už si mala abstáky, tak by ťa neminul asi ani teraz. Sú určité lieky, ktoré znižujú resp. tlmia tie abstinenčné príznaky. Diazepam, oxazepam, lexaurin atd.

Michal B. predpokladám myslel riešiť prítomnosť čo sa týka alkoholu. Nie celkovo života. Byť triezvy dnes. Čo bude zajtra? Nevie. Nevie to nikto. Ale dnes som triezvy. Každým jedným dňom však tvoríš svoju budúcnosť. Aká asi bude budúcnosť Šárky alkoholičky? Odpovedz si sama.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 21:02

Krtek

Lexaurin i neuroj jsem brala v abstáku ve velkém. Bez toho to bylo k nevydržení. Nechci si tím projít znova, ale přestat pít chci

=====

Re: Chci přestat

Vložil Gennosuke - 13/03/2019 21:02

Šárka napsal:

Jen se zeptám. Přestal jsi sám s nějakou podporou a přežil absták? Nebo to chtělo jinou cestu.

Protože jsem měl vážně obavy ze by zznam alkoholika v me zdravotni dokumentaci znamenal karierni smrt tak jsem se s tim rval sam. Pri pohledu zpět to vnímám jako chybu - konzultace s odbornikem a vhodna medikace by to cele ulehčily. Ziju a funguju sam cili jsem si mohl dovolit svíjet se doma na zemi a prosit boha o pomoc pri obzvlast vydatenych abstacich. Prevraceny nabytek a zratky tim padem take nikoho nepohorsovaly. A kdyz se mi povedlo si "nastartovat" abstinovani tak díky absenci rodinných a omezenym partnerskym zavazkum nebyl problem si adekvatne upravit denni harmonogram.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 21:06

Gennosuke, děkuji za upřímnou odpověď. Právě kvůli mé profesi a budoucí službě si nemůžu ale dovolit ústavní léčbu, upřímně si jí ani nehci nikdy projít. Psychiatr předepíše léky, které já brát nebudu (kvůli předešlému problému se závislostí na drogách) a psycholog bude rozebírat dětství a problémy v rodině o kterých moc dobře vím a nemusím je rozebírat pořád dokola.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Krtek - 13/03/2019 21:12

Sklamem ťa Šárka. Asi budeš musieť. Budeš musieť obetovať pár dní utrpenia pre svoju budúcnosť. Nestačí len chcieť abstinovať, ale aj pre to niečo spraviť. Bez toho to jednoducho nejde.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 21:16

Krtek, spraviť čo !!! vytrpět absták? doufat, že to zvládnú sama doma ? Jinak nemám šanci ?

=====

Re: Chci přestat

Vložil Gennosuke - 13/03/2019 21:34

Šárka napsal:

Nechci si tím projít znova, ale přestat pít chci

Bojim se ze pokud chces OPRAVDU prestat pit tak to proste budes muset rozseknout - i za cenu pretrpeni abstaku a vseh tech neprijemnych pruvozich stavu (nеспavost, deprese, apod.).

A je to hodne hnusny a cynicky ale ono je vsechno zly k necemu dobry. Nekdy mam pocit ze to co me opravdu "nakoplo" k abstinenci byl prave ten posledni abstak ktery me stal koberec v obyvakú, nekolik ctverecnich cm kuze sedreny do zivyho masa, par krasnejch podlitin a tyden nefunkcni zada. Tech par mesicu co se to vracelo pravidelne v nocnich murach fungovalo jako velmi slusny motivacni faktor. Clovek si totiz tak nejak definitivne uvedomil ze tohle jeste neni konec ale ten ze uz je na dohled jen kousek ode me.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Krtek - 13/03/2019 21:41

No ty si predtým napísala:"Nechci si tím(absták) projít znova, ale přestat pít chci"

Tak jo, vytrpieť absták. Neviem ako si to riešila predtým, ale predpokladám, že doma.

Nejde o to, že jinak nemáš šanci. Ale nástup abstáku zrejme neovplyvníš. Ak príde, tak si ho proste budeš musieť odtrpieť. Samozrejme prejem ti, aby si po vysadení alkoholu žiaden absták nemala.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 13/03/2019 21:56

Všechno zlý je k něčemu dobrý jsem používala od dětství! Říkala mi to v dětství babička. Je to pravda. jen se musí překonat strach.

Jinak jsem ten absták neměla sama doma. Mám kamarádku ve stejném zdravotnickém oboru. Měla jsem infuze a všechno co šlo sehnat

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 13/03/2019 22:24

Sarko, mam takovy pocit, ze tu cast s pcyhologem beres nejak smahem :-). Nejde o to prece tam jit vyresit problemy z detsvi, ale nastartovat abstinenci, nasledne podpora se v ni udrzet a pak nutne musi prijít na porad dne dalsi veci ve tvem zivote nebo to ovlivnuje, jak se clovek citi, jak myslí, co ho ovlivnuje .. ale tohle vsechno neresene muze znovu spustit kolotoc s pitim. Ten psycholog jsou mysleny cilene terapie a na x mesicu az let. Ja chodim na terapie 2.5 roku a rozhodne nemam v planu na ne prestat chodit.

Kdyz mas kamaradku, tak ji popros, at ten abstak zvladnete spolu a pak uz bude jen lepe.

Hlavne se na to v pondeli nevyprdni, jinak to zas bude dokolecka to same.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 14/03/2019 12:13

MichalB,

ono to tak ted' asi nevypadá, ale psychologové jsou moje noční můra, protože nedokážu mluvit o pocitech a traumatech a hrozně mi vadí ten pocit, že do mě vidí. Že poznají jestli říkáš všechno, nebo jestli něco zadržuješ. Mám z psychologů větší stres než z toho někam zavolat v pondělí. Když to stihnu

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 14/03/2019 12:37

Kdyz to stihnu? Zavolat nekam stoji ani ne 5minut casu.

Popisu to ze sveho pohledu a zkusenosti.

Kdybych "jen" prestal pit, tak driv nebo pozdjei zacnu lejt znova, protoze bych mel stale ty stejne

neresene problémy (at u z dětství, dospívání nebo ze současnosti), které jsem, když bylo třeba, prepil. Jisté nepil jsem kvůli problémům. Pil jsem protože mi to chutnalo, bavilo a ten stav vyhovoval. Alespoň do doby, kdy se to pít dalo ještě kocirovat a nezasahovalo do práce a soukromého života. Rekneme víkendová piva.

Takže at jsem chtěl nebo ne, vyslo, že prostě na nějakou terapii jít musím a preorganizovat si život, způsob řešení věcí atd. Takže jsem si řekl, fajn, je to nepříjemné, ale tak se tam prostě svléknes duševně do naha a co? Stane se mi něco? Nestane. Proč by mělo. Naopak mi to může pomoci a pomáha.

Lhat sobě a terapeutovi se nevyplácí :-)

Re: Chci přestat

Vložil Lukáš - 14/03/2019 13:30

Šárka napsal:

Gennosuke, děkuji za upřímnou odpověď. Právě kvůli mé profesi a budoucí službě si nemůžu ale dovolit ústavní léčbu, upřímně si jí ani nehci nikdy projít. Psychiatr předepíše léky, které já brát nebudu (kvůli předešlému problému se závislostí na drogách) a psycholog bude rozebírat dětství a problémy v rodině o kterých moc dobře vím a nemusím je rozebírat pořád dokola.

Ahoj ja jsem se také ústavní léčbě vyhýbal čtyři roky, nakonec jsem za ní byl šťastnej a nikdy bych se jí už nebránil. Psychiatr ti předepíše nenavýkové leky, které ti pomohou dlouhodobě. Určitě do tebe nebude cpát benzaky atd.. Ja bych ti doporučil i toho psychologa je hezké, že víš co s tebou bude rozebírat,ale věř nebo ne všechno tohle s naším problémem souvisí. Je potřeba si probrat zpětně život, vše srovnat a začít úplně znova střizlivý. Důležité je nelhat a přiznat si pravdu a u psych... mluvit o všem otevřeně.

Nevím ze své zkušenosti ambulantní léčbu nedoporučuju pro mě to byly zahozené čtyři roky, kdy jsem stejně hulil a nebo do sebe sypal prášky, ale znám pár lidí co to ambulantě dali.

Prvotně je abstinence dle mého o změně "přenastavení" myšlení a přístupu k životu!

AAčka taky tedy moc nemusím, chodím na skupiny,beru antabus, psychiatricka a psychologka jendou za měsíc.

Re: Chci přestat

Vložil Maris - 14/03/2019 13:52

Lukáši, mám otázku,vzali Ti řidičák kvůli antabusu? Kamarádka ma problém a chtěla by to řešit antabusm, ale neví jestli ji vezmou řidičák Kvůli své práci o něj nemůže přijít.Diky za odpověď.

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 14/03/2019 14:00

Dobře. Chápu, že je důležité změnit myšlení a to jak řešíme problémy. Ale to je právě to co netuším jak.

Piju od dětství. Jiný mechanismus jsem se nestihla a zatím ani nepotřebovala naučit. Ale prioritou je abstinence. Takže pokud to bez toho nejde, tak pak nemám na výběr

=====

Re: Chci přestat

Vložil Lukáš - 14/03/2019 14:11

Maris. Nevzali, záleží asi na doktoroj.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Lukáš - 14/03/2019 14:15

Šárko nemej z toho strach, já se taky bál... Nakonec když zjistíš jak ti to pomáhá a na co si všechno přicházíš, tak tě to nakonec nakopava a těší. Píšeš prioritou je abstinence tak neváhej konej. Hodne stesti

=====

Re: Chci přestat

Vložil Maris - 14/03/2019 14:37

Šárko, chodím k psychiatrovi i k psychologovi už dlouhou dobu. Roky. Nejdříve to lezlo ze mě jak z chlupaté deky, ale časem když jsem popisovala po částech dětství, manželství rozvod, situace s dětma, můj alkoholismus atd. Bylo to čím dál lepší, vybrečela jsem se postupně k nim získávala důvěru a mluvila pravdu. Co jsem cítila a co bych chtěla. A pomáhá mi to v zvládnutí situací, taky chodím do AA, kde můžu mluvit o sobě a poslouchat příběhy jiných. A i psycholog i psychiatr mají tolik příběhů pacientů, že jim Tvůj příběh nebude připadat jiný. Každý má své starosti, i ten psychiatr a psycholog. Tak seber odvahu a bez řešit svůj problém.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Ja - 14/03/2019 15:30

Ja napsal:
Šárka,

..."zavolaj Libu - usmerní a povedie Ťa!" B)

Telefón nájdeš tu:

<https://www.anonymnialkoholici.cz/pro-cleny/skupiny/ceske-budejovice-skupina-lepsi-zivot/>

Šárka,

..."vieš, ono -
len vypisovať nestačí"...

Liba

"tam/tu má číslo, tak jej zavolaj a stretnite sa! Rada Ti poradí aj pomôže"...

"Prečo si ju ešte nekontaktovala?" :angry:

=====

Re: Chci přestat

Vložil Krtek - 14/03/2019 16:09

Šárka. Psychológovi sa môžeš vykecať. Doslova vysypať z hlavy všetko to "svinstvo", čo máš v hlave. Problém je v tom, že človek sa niekedy môže doslova zacykliť vo svojich myšlienkach a pocitoch. A psychológ ťa môže nasmerovať správnym smerom.

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 14/03/2019 16:28

Me se na RP nikdo pri perdepisovani antabusu neptal a ani zadny urad se neozval, ze bych mi ho chteli zabavit.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 14/03/2019 19:09

Ja napsal:

Ja napsal:

Šárka,

..."zavolaj Libu - usmerní a povedie Ťa!" B)

Telefón nájdeš tu:

<https://www.anonymnialkoholici.cz/pro-cleny/skupiny/ceske-budejovice-skupina-lepsi-zivot/>

Šárka,

..."vieš, ono -
len vypisovať nestačí"...

Liba

"tam/tu má číslo, tak jej zavolaj a stretnite sa! Rada Ti poradí aj pomôže"...

"Prečo si ju ešte nekontaktovala?" :angry:

Právě jsem kontaktovala. Zatím přes email. Vůbec netuším, co se říká, když jsi alkoholik a nechceš být

=====
Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 14/03/2019 19:11

Krtek

A z toho mám ale trochu strach. Jsou věci, které se staly, o kterých absolutně nechci mluvit nahlas a ani nechci aby mi běhaly pořád v hlavě

=====
Re: Chci přestat

Vložil Krtek - 14/03/2019 19:53

V tom prípade si ho nemala znásilniť a zabiť. :(

ani nechci aby mi běhaly pořád v hlavě

Veď práve o tom som písal. Zacyklíš sa v tom a nevieš ako ďalej.

=====
Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 14/03/2019 20:42

Vtipné ;)

Chápu jak to myslíš, ale dokud si pomáhám a trochu si ulevuji alkoholem, je to dobré. Což mi akorát říká, že to všechno přijde hned jak přestanu

=====
Re: Chci přestat

Vložil Krtek - 14/03/2019 20:49

Máš 25. Ako dlho myslíš, že zvládneš si uľavovať alkoholom?

K tým tajomstvám. Tiež ich mám. A nikomu nepoviem. Ani psychologičke ani tu. Zomriem s nimi. :laugh:
Ale to nesúvisí s alkoholom, ani to nebolo ako dôvod môjho pitia. Netrápim sa tým, len to nikomu nepoviem.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Gennosuke - 14/03/2019 20:59

Šárka napsal:

Což mi akorát říká, že to všechno přijde hned jak přestanu

Presne tak. Jenze cim pozdeji s tim prestanes tim horsi to bude. Tohle je hra kterou nemuzes vyhrat :-(.
Pokud mas tajemstvi nebo kostlivce ve skrini... je jedno jak tomu budeme rikat... kteri maji zustat navzdly pohrbeni tak at pohrbeni zustanou! Tva vec, Tve rozhodnuti. Ale proc tomu nedat sancí? Treba po nejake dobe sezeni s doktorem zjistis ze se na nektere veci da divat a vnimat je jinak nez jsi byla doted presvedcena ze to jde. A nebo taky ne... jiste. Ale aspon to zkusit.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 14/03/2019 21:23

Ano. Asi máte všichni pravdu. Určitě máte. A já si tohle všechno musím připustit. Jen je to děsivý a neznámý. ALe.. první krok byl napsat sem, druhý bylo napsat do AA. Dost doufám, že pokud fakt zvládnou dojít na ten míting, budu trochu víc v pohodě a seberu odvahu zavolat na ten prevent. A pak už to pujde. Začátek je vždycky hrozný.

Já to trochu přirovnávám ke skoku z 5ti metrů do vody, když mám strach z výšek ale jsem závislák na adrenalinu.

Stát tam poprvý, to jsem myslela, že slezu zpátky dolu, ale něco mě nakoplo a prostě skoč. Podruhý to bylo o trochu lepší a pak mě to dokonce začalo bavit, i když mi to šlo trochu proti srsti.

Melu kraviny :lol: :unsure:

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 14/03/2019 22:20

Sarko, zavolas a reknes presne to, co si napsala :-). Pijes a uz nechces.

Ty veci mi behaji a behaly v hlave tak dlouho, dokud jsem jevyresil.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Ja - 15/03/2019 09:11

Šárka napsal:

Vtipné ;)

Chápu jak to myslíš, ale dokud si pomáhám a trochu si ulevuji alkoholem, je to dobré. Což mi akorát říká, že to "všechno přijde hned jak přestanu!"

Šárka,

prečítaj si príbeh Liby:

<https://1url.cz/itRu9>

..."ešte stále máš obavu jej zatelefonovať?" :)

Mám odporúčanie: aby si každý diskutér najprv "pozorne prečítal články, ktoré ho usmernia aj poučia!"

B)

=====

Re: Chci přestat

Vložil Karolína - 15/03/2019 12:18

Jak se vůbec Líba má? Dlouho nepsala. Ví o ní někdo?

=====

Re: Chci přestat

Vložil Ivana - 27/03/2019 08:09

Ahoj, jsem 15 let abstinující alkoholik. Kvůli chlastu jsem přišla o všechno. Jedno ti můžu říct, sama to nevyřešíš a v ČB bude určitě psychiatrická poradna pro závislé. Já jsem pila 10 let tak, že si poslední roky takřka nepamatuju a stydím se za to co jsem prováděla. Zvladla jsem to ambulantním docházením na psychiatrii ke skvělé paní doktorce Konvalinové, která už bohužel není mezi námi. Strašné bylo, že i ožralá na mol jsem nemohla spát a pak už ani nerozlišovala den a noc. Jen zvládnout dojít si pro chlast a pak ho doma schovat.

Paní doktorka mi nasadila medikaci po které jsem pomalu začla spát a chlastat jsem přestala ze dne na den. Něco mi v té duté hlavě přeskočilo, to je ale obrovská výjimka. Absták byl strašnej ale dá se to zvládnout.

Pokud budeš mít nějaký dotaz, napišpomůžu ti.....

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 02/04/2019 19:16

Ivana, já Ti děkuji za příspěvěk. Pravdou je, že jsem to měla už dávno udělat. Někam zavolat. A i když jsem byla odhodlaná, ten strach a ponížení bylo větší. Je toho hrozně moc na závěr školy a vůbec nestíhám. Uvědomuju si, že to nestíhám hlavně kvůli chlastání, ale jsem seklá. Totálně. Mám ty čísla, mluvím s lidma, co mě do toho kopou, ale vždycky se do toho něco vleze, co je prostě teď prioritní a je mi z toho akorát na blití.

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 02/04/2019 21:57

Neco do toho vleze, co je prioritnejsi. Mas na mysli alkohol a opiti se?

=====

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 03/04/2019 00:02

Michal B, ne. Mám na mysli bakalářku, zkouškový, praxe. Já neříkám, že je to prioritnější. Jen prostě teď tu školu musím dodělat. Fakt musím. Makala jsem na ní hodně. nemůžu jí přerušit. Jsou to 2 měsíce, maximálně. A samozřejmě bych chtěla přestat hned, ale nevím jak jinka bych jí dodělala. Upřímně

=====

Re: Chci přestat

Vložil Allie - 03/04/2019 04:23

Uprimně? Bez chlastu daleko líp.
Nebo myslíš, že tu školu zvládáš jenom díky chlastu? Nebo proč to potřebuješ odložit?

=====

Re: Chci přestat

Vložil Ja - 03/04/2019 08:08

Allie napsal:
Uprímně? Bez chlastu daleko líp.
Nebo myslíš, že tu školu zvládáš jenom díky chlastu? "Nebo proč to potřebuješ odložit?"
..."protože *prokrastinace zní tak hezky, vid'?" :P

=====

Re: Chci přestat

Vložil MichalB - 03/04/2019 09:38

Sarko, nerozumím, proč by si měla prerušovat nebo nedělat školu?
Zavolat nekam a dochazet tam jednou tydne na 1h není prece zadna casova zatez.

=====

Re: Chci přestat

Vložil Ja - 03/04/2019 10:34

MichalB,

...má strach = bojí sa toho, čo sa dozvie o sebe. :ohmy:

Ona - taká hĺbková sonda do vlastného vnútra, dokáže zmeniť mnohé falošné predstavy o sebe.
Dokonalosť a neomylnosť sa rúca a... :dry: ...alkoholik sa "iba" napije/(ožerie). :silly:

=====

Re: Chci přestat

Vložil Lucie - 03/04/2019 13:11

po delší době čau přátelé B)
ahoj šárko..

vím, o čem píšeš, s pitím jsem to měla podobně jako ty (litr vína bez následků a bez kocoviny a bez zjevných známek požití).. jiné drogy jsem teda nikdy nebrala..

vývoj to mělo takový, že jsem tak mezi 30-40 začla víc vyvádět na akcích... prostě přes týden normálně práce, ten litřík odpo + večer.. ráno OK do práce..

pokračovalo to tím, že kolem té 40 už litr přestal stačil, prostě jsem to necítila.. tak jsem nebyla líná si večer zajít pro druhý...

to už rána bývala horší + se dost zvýšila váha nejen díky chlastu ale následnému nekontrolovatelnému večernímu žraní + když byly nějaké oslavy, tak totálně BEZ KLAPKY jsem se zlila jak dobytek, hovado, několik litrů alkoholu, ostuda na všech stranách, nemohla jsem ani chodit, nesli mne vždy domů, pak druhý den celý v posteli, blití...

po jednom problitém dnu (fakt smrtelný pot a stavy) loni v květnu jsem si řekla DOST ze dne na den.. půl roku jsem nepila ani kapku...

hrála jsem tu machry, CO všichni s tou abstinencí mají, že je prece TAK SNADNÉ se rozhodnout a vydržet... že stačí jen chtít..

v říjnu jsem si dala litr burčáku

a jelo to nanovo

jen jsem mezitím vydržela třeba týden dva nepít..

aktuálně v březnu zase akce "prasopes", takže teď nepiju třetí týden a doufám, ŽE UŽ JE TO NAPOSLED, protože se chci detoxikovat a konečně se sebou něco zdravotně udělat, to správné rozhodnutí přišlo prostě až teď.. ale jsem už mnohem pokornější..

takže ti dobře radím, stopni to už teď v 25

ten progres je fakt velký a za pár let můžeš někde ležet na ulici pochcaná a ožralá, hnusná....

máš geneticky na drogy prostě citlivé receptory, neskončilo by to dobře a věř, že litr vína by ti brzo přestal stačit..

krásný jarní slunečný den všem přeju :kiss: L.

Re: Chci přestat

Vložil Šárka - 03/04/2019 16:48

Já, ano. Bojím se. Ale ne toho co bych se měla dozvědět. Co jiného se můžeš dozvědět, než to, že prostě neumíš pít a nikdy to umět nebudeš. Takže to bude buď nic nebo do průseru. Odkládám to. Jako všechno v poslední době.

Re: Chci přestat

Vložil Lucie - 04/04/2019 09:39

Šáry, odkládání není dobré...

tebe "děsí" , že se už "nikdy" nenapiješ.. hele, neber to tak... ber to fakt DEN PO DNI.. prostě DNES se nenapiju

to zní o dost líp, že jo ;)

dej se na džusy nebo čaje, jsou super, místo flašek mám doma i v práci zásobárnu čajíčků vše možné - od bylinek po zelené a bílé a částečně to rituály nahradí :kiss:

hlavně na ten chlast furt nemysli.

Měla by ses soustředit na školu.

Najdi si nový koníček.

Já byla včera na aquaaerobiku a jsem nabitá ještě dnes :laugh: zkus nový sport, který tě láká nebo začni s aktivitou, která by tě bavila a na kterou jsi kvůli chlastání neměla čas ani energii :kiss: