Jak se dokopat k abstinenci?

Vložil Anna - 11/08/2019 21:27

Zdravím,
jsem tu nová, tohle fórum jsem našla dneska náhodou, když jsem hledala odpověď na moji otázku, Jak začít abstinovat.
Je mi 19 let a ano, možná si říkáte, že jsem ještě mladá a podobně. Já si to taky říkám..
Chtěla bych vám přiblížit trochu moji situaci, jak to mam s alkoholem já. Alkohol jsem začala pít okolo 15roku, jakože ve 14 jsme s kamaradkou občas přemluvily dospělého kamaráda, aby nám koupil třeba flašku ruma a pak jsme se prostě bavily u kamarádky doma, aby nás nikdo neviděl a tak, přece jen jsme byly hodně mladý. Po 15 roku jsme chodily téměř každý den s kamarádkou (jinou) "na pivo". Každá jsme si koupily jednu dvoulitrovku piva, někdy i víc a popíjely jsme. Tohle se nás drželo řekla bych snad víc jak rok. Když byl víkend, tak jsme pily i tvrdej (vodky, gin, rum a podobně) míchaly jsme několik druhů alkoholu a však to znáte. Pak přišel 16 rok mého života a objevila jsem něco nového a to drogy. Začalo to extazí na party, přes prášky na úzkosti, mefedron, emko, kokain až k pervitinu. Když jsem začala brát hodně extáze, tak jsem přestala s alkoholem, nechtěla jsem to míchat. To mě ale po krátké době přešlo a alkohol byl zase zpátky. Bývaly to opravdu šílené večírky a trvalo to tak dva roky. Omlouvám se, že to sem píšu, když by to mělo být o alkoholu, ale je to součástí té mé alkoholické cesty. S pervitinem to začlo být zlý a tak jsem toho nechala všeho. Mívala jsem hlasy v hlavě, špatný spaní, které mě dostalo až na sledování do nemocnice. A to nemluvím o tom co mi to dělalo se srdcem (bušení, občas snad i arytmie). Tak jsem přestala, ale alkoholu jsem se vzdát nedokázala. Teď už jen piji, no není to jen.. ale rozumíte mi. Tohle píšu zrovna při kocovině. Nemám vztah. Chtěla bych se vás zeptat, jak jste se dokopali k tomu začít abstinovat. Já bych opravdu ráda, protože vím že mi to škodí a ještě v tak mladým věku.. Všimli si toho i rodiče a nejsou zrovna nadšení, mají o mě strach a snaží se mi to vymlouvat. Spíš teda mamka a babičky, tatka ten je na tom podobně, každý den lahváče a flaška vína.
Já když chci jít s někým ven, tak řeknu "jdem na pivo?" já už upřímně ani nevím, co bych dělala jinýho s kým. Aji když jsem s někym kdo nepije, tak si jdu aspon pro dva lahváče, ale u těch to většinou neskončí.
Tento rok jsem měla maturovat, ale pila jsem a kolikrát jsem ráno prostě nezvládla dojít do školy, tak jsem zustala doma s kocovinou, nebo jsem šla ke kamošce nebo něco a byla jsem skrz to neklasifikovaná z asi 6ti předmětů, tudíž jsem nebyla připuštěná k maturitě. Naštěstí jsem všechny zkoušky zvládla a teď v září jdu k maturitě. Mám strach, že to skrz chlast zase nějak podělám, ale prostě si nemůžu pomoct.. Mám jít na vysokou školu (teda chtěla bych jít, ale to až za rok). Mám strach, že skrz chlast prostě nesplním svoje sny a plány do budoucna, ale bohužel prostě nemůžu přestat. Když mám fakt zlou kocovinu, tak si říkám, že už s tím pravdu skončím, že je to nejlepší chvíle a i když mi to vydrží třeba den, dva, tak pak si řeknu, že už je mi dobře a že vlastně co a jdu si pro pivka nebo něco. Nevím jak z toho kolotoče ven a líbí se mi princip tohoto fóra.
Předem děkuju všem za čas strávený čtením mého příběhu.

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?

Vložil Michal - 11/08/2019 21:51

Ahoj, já Tě úplně chápu, jelikož mám zkušenosti i s drogama, které jsi psala :) ... jen ten alkohol mě doběhl o pár let později než Tebe, nepil jsem asi tak intenzivně jako ty. Co je nejdůležitější, že si umíš přiznat, že máš problém a chceš ho řešit. Pokud už jsi se propila k závislosti, což podle toho co píšeš vypadá, že ano, musíš si uvědomit, že už nejde pít kontrolovaně (většinou) např. dát si 2 pivka a konec... takže jediná možnost je abstinovat. Já se o to snažím od roku 2016 a vydržel jsem nejdéle 7

měsíců cca, takže nevím zda mám právo Ti vůbec radit, ale teď abstinuju a daří se mi :) Pokud se rozhodneš abstinovat, musíš překopat svůj život, odstranit "kamarády" , kteří pijou a stahují Tě k alkoholu, mít "suchý dům" - nemít doma alkohol a začít se věnovat sobě, najít si zaliby, nové přátele apod. , ale věř, že abstinování je fajn, začínám tomu přichazet na chuť, bude Ti lépe fyzicky i psychicky :) da se dělat spousta věcí :) a buď ráda, že jsi si to uvědomila v 19ti :) a ne třeba ve 40 máš celý život pred sebou, tak ho nasměruj tím správným směrem... pokud by se Ti nedařilo abstinovat samotné, je ještě mnoho způsobů ať už antabus,setkání anonymních alkoholiků, léčebna.... pročti si o nějaké vlakna a přispěvky zde na fóru, to Ti také pomůže :)

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil cibulka - 11/08/2019 22:01

Ahoj Anna, ties ti tu asi moc rozumi nedam, sama sa v tom este motam, ale ta chcem povzbudit. Presne ta chapem, zacinala som podobne, aj drogy aj alkohol. Je dobre ze si to uvedomujes, ja som si to pripustila ovela neskor. Mas sancu zmenit svoj zivot a vyhnut sa este velkym problemom v zivote. Drzim ti palce ;)

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Anna - 11/08/2019 22:04

---

děkuju mockrát a blahopřeji k abstinenci, držím palce. Problem je v tom, ze si uvedomuju, ze mám problem, ale většinou jen při kocovině. Když pak ráno vstanu a jsem v pohodě, tak jak kdyby to žádnej problem nebyl.. určitě si pročtu

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Anna - 11/08/2019 22:06

Ahoj cibulka i tobě mockrát děkuji. ????

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil MichalB - 11/08/2019 22:18

"Jak" - to ja jsem presne vedel jak (prestat pit, vratit se ke sportu, zamestnat se praci a mit na to ty koule - prestat pit). Bohuzel to "prestanu pit .. az od pondeli" bylo na cca 2 roky zivota v mlze. A za pet minut dvanact, no, spise uz to bylo 11:59:59/23:59:59, prislo nejake "aha, takhle se nepije" (jednoho krasneho dne nekde venku procitnuti z opice do hrozneho abstaku v caa 4h rano). Nasledovano navstevou psychiatrie pro antabus a chozenim na terapie (individualni i skupinove).

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Anna - 11/08/2019 22:44

MichalB, není to prave vůbec lehké a přesně jak píšeš “tak v pátek má kamarad akcičku, tak to bude naposledy, atd..” a je to začarovanej kruh. Držím palce ať jde vsechno dobře.

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Michal - 11/08/2019 22:50

Ono se to nezdá, ale když člověk začne abstinovat opravdu se mu změní mnoho věcí... např. najednou zjistí, že nemá moc přátel, ale jen "kamarády" na chlastání, když je zvyklý chodit na pivko a přestane, vznikne najednou obrovské množství času, jak ho využít bez koníčků, člověk musí začít něco dělat, pokud bude dlouho pasivně sedět doma a "nudit se" , nebude trvat dlouho a začne zase na novo, protože se cítí fajn a možná přeci s alkoholem az takový problém nemá ne?! :D , když nepije třeba 2 týdny (nalhavání si) ... ale ty Aničko chodíš a budeš chodit do školy, tak už máš dost času zaměstnaného studiem a pak vyměnit studentské párty a najít si ty správné kamarády a trávit čas jinak :) ...a až si budeš jistější můžeš jít i na tu party a dát si kofolu a budeš si narozdíl od spolužaků vše pamatovat a nezačneš ráno bolestí hlavy a zvracením na záchodě :) ... stojí to za to ;)

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Anna - 11/08/2019 23:00

Tomu naprosto věřím, tolik produktivních věcí se dá dělat místo sezení na pivku. Já právě už moc na párty nechodím, většinou bývám jen v okolí bydliště s kamoši. Krásná představa toho jít se bavit a ráno vstát a pamatovat si a hlavně bez kocoviny. :)

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Michal - 11/08/2019 23:12

Jo je to fajn :) !!! Já jsem nespadl na dno jako někteří na tomto fóru, ale už mi to negativně ovlivňovalo ovlivňovalo život, další den okna, výčitky a pivko i víc na spravení, aby člověk vůbec ten den fungoval :/ děs! Když budeš mít chutě na alkohol-craving, tak zde napiš :) , škoda , že to nefunguje jako messenger a nezacinká to ať člověk nemusí vždy kontrolovat :) :D , vyber si hlavně školu, co Tě bude naplňovat a bavit :) a ty nemáš žádné koníčky?

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil MichalB - 11/08/2019 23:14

Anna, dekuji. Uz to jde dobre skoro 3 roky (bez mesice). A neustale se v tom abstinovani/zivota v abstinenci snazim zdokonalovat :-)

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Anna - 11/08/2019 23:23

Pokusím se.. Ano to by bylo mnohem lepší, kdyby chodily upozornění. Dělala jsem dřív atletiku, ale skrz školu jsem musela přestat. :(a dost mi to chybí, ale zatím na to bohužel nemam moc času.. Ale chtěla bych třeba začít posilovat nebo tak něco a změnit nějak životní styl, ale to bude asi běh na dlouhou trať

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Michal - 11/08/2019 23:40

Nic nejde naráz, všechno postupně! ;) ...vše má svůj čas, teď se soustřeď na abstinování a uvidíš kolik volného času Ti najednou vznikne :) ...atletika je super, tak vidíš, že máš koníček super, dobře se vyspi a zítra hurá do střízlivého života :) - den po dni :)

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil MichalB - 12/08/2019 00:36

Anna, nevim, jak to mas ty, ale po vysazeni alkoholu mel najednou takoveho volneho casu, ze jsem mel co delat ho necim vyplnit :-)
Beh na dlouhou trat .. jeste tu bude xy let, takze cas na dlouhou trat urcite je a ne vzdy to je vesele, ale rozhodne veselejsi bez toho chlastu (naduzivani alkoholu).

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Allie - 12/08/2019 07:33

Ahoj Aničko.

To, jestli už si zavislá nebo ne je jedna věc.

Druhá věc je to, že ti alkohol (droga) velmi ovlivňuje život - nepripustili tě k maturitě, protože si

nechodila do školy. Píšeš, že chceš jít na vysokou, ale až za rok- utekl ti rok života. Nejméně rok.

Samá píšeš, že kdoví jestli se dokopeš na podzim tu maturitu udělat....

Tak či tak místo života vysokoslolačky budeš muset jít pracovat, ne? U toho se učit na přijímačky. To není lehke. No jestli neprestanes pít, tak to nedáš. Skoncis bez vzdělání někde za kasou v supermarketu, parkrat nevstanes do práce kvůli kocovině a budeš bez práce. Rodice to taky nebude věčně bavit tě živit, takže ten vykopnou z domu. ... Všechny peníze prochlastas, takže se nebudeš moct ani hezky obléct, o normálního kluka taky těžko zakopnes. .... to jsou super vyhlídky do života.

Aničko, ještě máš na výběr. Přestaň chlastat, začni se připravovat na maturitu, podzim je tu co by dup. Jak se abstinuje? Nenapijes se, dnes ne. A další den zase ne. Nemáš čas na sport? Když nebudeš pít, budeš ho mít. Na sport i na učení. Ty to dáš. Si mladá, chytra, tělo umí ještě regenerovat.

Budu Ti držet palce.

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Erika - 12/08/2019 08:35

Anoj Anicko, uplne souhlasim s Allie, jak bych mozna pridala jeste trochu na zadek.
Ne, za ten alkohol, s tim tady bojujeme vsichni. Ale za to neslozenou maturitu. A jesli mas k tomu jeste ambice na VS, tak to se mas co ohanet.
Zkus si udelat denni plan. V tolik a tolik vstavat, pak snidane, trochu uceni, prochazka, ale rychlym krokem, pak treba Tv, koupani, prace na zahrade ....
Ale fakt si to napis, hodinu po hodine. Na papir. A co splnis, skrtni!!!! :laugh:
Me to moc pomohlo.
Drzim pesti

==========

Re: Jak se dokopat k abstinenci?
Vložil Jiří Moučka - 12/08/2019 20:13

Cesta je trnitá. Není žádné pravidlo ani pořadí kroků, ktré je třeba provést. Každopádně je vhodné a odůehčující vyslovit chut se zbavit pití. Přiznám se, že jsem v minulosti také promýšlel jak ze závislosti pryč. Je vhodné probrat potíže nebo problémy nebo dojmy s někým, komu důvěřuješ. Odlehčí to mysl.

==========