

jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Dušan - 09/08/2011 12:12

Dobrý den, právě mám za sebou něco přes týden intenzivního pití a následně asi čtyřdenní detox, který stál tentokrát opravdu za to. Měl jsem jsem menší halucinace, k tomu doplněné o všechny další jevy jako neschopnost přijímat potravu nebo "udržet" jakoukoli tekutinu (nealko), už čtvrtý den navzdory velké fyzické únavě nemůžu usnout, protože musím stále myslet na to, jak jsem všechny ve svém okolí zklamal, jsem si vzal v práci neohlášenou dovolenou a vím, že mi už hrozí vyhazov - není to poprvé. Navíc musím zmínit, že mi alkohol vůbec nechutná, o to víc mě děsí iracionalita mého chování, protože ač si to nerad přiznávám, evidentně nejsem tak silný jak jsem věřil a bez cizí pomoci se zřejmě neobejdu. Bohužel se mi ale nedaří v Brně či okolí přijít na terapeuta, který by se mě byl ochotný ujmout, už jsem dneska obvolal tři a nemám štěstí, pokud by kdokoli z Vás o někom věděl, budu Vám vděčný za pomoc. Díky, Dušan

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Liba - 09/08/2011 13:25

Dušane, v Brně výborně fungují AA. Uháněj tam, myslím si, že dnes tam jsou! Mrkni na jejich inter. stránky, máš tam i telefonní čísla, jistě se s Tebou klidně sejdou, uvidíš, že pomůžou. Pozdravuj je .

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Liba - 09/08/2011 13:26

A máte tam úžasnou paní doktorku , fandí áčkům, oni Tě tam navedou, je to odbornice na závislosti.

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Dušan - 09/08/2011 14:14

děkuju za radu, hned si to jdu zjistit. Přeju pěkný den, Dušan

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Michal - 09/09/2011 15:26

Dobrty den,

Ani nevím proč Vám tohle píšu a vlastně ani nevím jestli mi na to někdy někdo odpoví...jen potřebuju to

dostat ven a psanim se mi liip tridej myslenky..

Alkoholik asi jsem - o tom vim a celkem s tim umim zit..zatim..dari se to drze v mire..opijim se jen o vikendecn, nebo ve volnu mezi praci a vzdy sem si daval pozor na to, aby mi to neprerostlo pres hlavu..az do ted..

Je mi skoro tricet, sem celkem uspesnej reklamni producent a myslel sem, ze zivot mam docela vyresenej..az na vztahy s holkama. Nejssem zadnej strasak ,v podstate mi nedela problem sbalit holku kterou chci, blby je, ze si vzdycky vyberu tu spatnou..

a ted..

Je mi smutno

Sem strasne zamilovanej do jedny slecny.

Je nam spolu fajn mame spoustu spolecnejch zalib - mimo jine i alkohol..

A vim, ze prestoze, me ma rada..ja ji asi mam o moc rads, nez si muzu dovolit..spime spolu, vidame se, rozumime si, ae porad z jeji strany cejtim odstup...rezervu...

A hrozne me to zranuje.. a mate..a proto asi piju vic, nez kdykoliv pred tim..pomaha mi to zapomenout..uklidnuje me to..

jeden den je mila nezna sladka...druhej den se chova jak kamoska..

ted lezim v posteli,mam kocovinu po vceru kterej sme spolu stravili(slavila statnice - vsechny predmety za jedna - byli sme slavit, vopili se jak zakon kaze a ja druhej den musel na jednani s klienem a malem sem dostal padaka!) a cekam jestli mi aspon odpovi na textovu bo neco..i kdyz vim, ze je v praci po tejdnu a ma urcite strasej frmol...ale aspon chvilku by si najit mohla

je to v prdeli..kdyz ji nevidim uz jenom hodinu je to jak kdybych dostaval abstak(a verte vim co to znamena, kdyz sem byl mladsi prosel sem si tim taky:-)...mam ji tak strasne rad

..hrozne by mi pomohlo si s ni o tom promluvit, ale bojim se toho, co by mi rekla, ze by se treba lekla, ze na ni tlacim a skoncala to rovnou..a to bych asi neprezil..ne ted...

ona je posledni hezka vec, ktera mi dava silu zit, jinak me tendle svet uz fakt nebavi...

Vim ze kdybych na ni tlacil - tak ji okamzite ztratim

Vidame se tak dvakrat do tejdne a pokazdy je to krasny, povidame si, libame se, a nakonec vzdycky skoncime v posteli, ae pak, druhej den, je vetsinou jak vymenena...je mila....da mi pusu, ale ne takovou ten jako vecer pred tim..a pak me vzdycky necha minimalne dva dny cekat nez se znovu ozve..jako by ji vlastne mrzelo to, co udelala..

A pritom..ja ji mam tak strasne rad..strasne moc

Umrel bych pro ni..miluju ji...

A nijak na ni netlacim, nenaleham..rikal jsem ji ze si pockam, ale vecne cekat nedokazu, protoze me to uplne nici, seru kvuli tomu praci, kterou mam rad, chlastam vic nez normalne a do toho litam v koksu - vic nez normalne:-)

Myslim ze je nam spolu fakt hezky, proto bych hrozne rad vedel co se ji honi hlavou

Pze tohle stadium ocekavani a nevedomosti me asi brzo privede bud do hrobu, nebo do blazince..

Tak nevim..treba mi neco poradite, nebo se jen zasmejete..wtf..

nikdy sem na takovyhle fora nepsal..vzdycky se se svejma problemama vporadam sam, ale tentokrat je to uz nejak moc...

michal

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Dušan - 10/09/2011 04:32

Zdravim Michale,

já jsem ten výtečník jenž založil tohle fórum a i když jsem teď zrovna přišel do práce (v sobotu krátce po čtvrté - už to samo o sobě deprimující...) a nemám moc času pečlivě přečíst Tvůj dopis, myslím, že Ti dobře rozumím, protože krom samotného pití jsem měl i podobnou zkušenost s jednou slečnou a nemám tedy důvod zlehčovat Tvoje pocity, vím, jak můžou být intenzivní. Od posledního excesu už to mám měsíc a dokonce už mám za sebou pár návštěv psychoanalytičky, která mi nepomáhá tím, že by mi vysvětlila "že nemám pít" nebo ne tak moc - na to si stačím sám. Můj problém je zčásti i v tom (a podle toho, co píšeš by alespoň částečně mohl být i Tvůj), že se se vším vypořádávám sám, vidím se coby nejsilnějšího člověka ve svém okolí, kterej všechno zvládne sám a když je tlak už přes příliš, chápu se toho, pro co mám přirozenou a částečně i genetickou slabost - alkoholu. Psycholožka má pro mě ten význam, že je to někdo nezúčastněnej, komu se nemusím stydět vysvětlit všechno tak jak to cítím a vidím aniž by mi hrozila jakákoliv komplikace sociálních vztahů s mým okolím a celkem mi to pomáhá. Nevím jak u Tebe, ale u mě rozhodně platí, že neexistuje situace, kterou bych opilej zvládnul líp než střízlivej, takže já se holt alkoholu musím vyhýbat, protože s tím fakt neumím zacházet. Otázka je, jak dalekou cestu směrem od konzumenta k alkoholikovi už jsi urazil Ty? Bez pořádné sebeanalýzy to asi stejně nezvládneš, kdyby Ti v tom pomohla Tvoje přítelkyně, tak by to asi bylo fajn, ovšem vzhledem k Tebou popisované nejistotě ohledně její míry přízně ke Tvé osobě to bude tak trochu loterie. Přeju Ti, aby to byla výhra, měj se fajn a drž se, Dušan

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Liba - 10/09/2011 08:40

Michale, nelži si, s alkoholem problém máš, sám píšeš, že jsi málem dostal padáka, a zrovna tohle třeba Tvou slečnu zaráží. A ona má taky kocovinu, nelep se na ní, možná s tím dolézáním, a taky protože TY chceš, jsi jí otravný, trochu pokory Ti pomůže.

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Marketa - 11/09/2011 14:16

ahoj Michale, z toho jak to vidím ja, litas v poradnym prusvihu. O tom, ze jsi zavisly na alkoholu bych rekla neni pochyb a do toho jeste koks? I ja se kolikrat v zivote chovala ke svym partnerum jako slečna, do ktere jsi ted zamilovany a to z jednoho prosteho duvodu - nemilovala jsem je. Nechtela jsem byt sama, nudila jsem se, bylo to hezke a nekdy jsem byla vic na mekko navic podporeni alkoholiem a vyspali jsem se spolu. Druhy den, presne jak pises jsem si rekla, ne ne, neni to ono, necitim to. Cim vic se mi pak ten kluk vtiral, tim min jsem ho chtela videt, az jsem to nakonec ukoncila.....

Byla jsem i v uplne stejne situaci jako ty a trpela stejne. Dnes vim, ze jak to neciti oba nema cenu se trapit, opravdu nema.

Tohle je ale moucha oproti tomu kam se ritis se svym zivotem. Chlape mas se vubec trochu rad? Alkohol ti sebere posledni kousek tveho sebevedomi, osobniho kouzla, osobnosti. Zasel jsi az prilis daleko. Ja takhle daleko nikdy nebyla a uz jsem videla jak mi alkohol komplikuje zivot. Zachrani te jedine lecba, musis najit sam sebe, vazit si sam sebe. Teprve az zase budeš v pohode a bude to z tebe vyzarovat, budeš k sobe pritahovat ty slecny, ktere te nebudou jen momentalne vyuzivat, ale uvidi v tobe

to zajimave,krasne,jez je ted dusene alkoholem a drogama
Moc ti drzim palce!!!!Zachran se dokud je jeste cas!!!!Pa Marky

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Anna - 11/09/2011 14:58

Dušane, Tvůj přístup k řešení problému s alkoholem se mi líbí a naprosto se s ním ztožňuju. To, že je alkohol špatný, že je nám po něm blbě, že tím ubližujeme sobě i ostatním....to víme. Ale proč stále a stále selháváme v určitých situacích a jediný způsob jak je zvládnou je pro nás je flaška. To, že se na to snažíš přijít pomocí terapeutky se mi zdá jako dobrá cesta. I já jsem zkoušela všechny cesty, včetně tolik zmiňované pevné vůle a stejně jsem do toho zase padla. Několikrát jsem to tady opakovala, teď nepiju, protože to nepotřebuju. Na to jsem přišla, právě s pomocí terapeutů v léčbě. Přeji hodně síly a drž se.

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil michal - 11/09/2011 18:57

Ahoj

teda dekuju vsem za odpovedi..Ani sem necekal ze se nekdo ozve.
Hlavne Tobe Marketo - nazor nezucastenneho zastupce opacneho pohlavi je vzdy dobre slyset..je to tvrdy, doufam ze v jedne veci snad nemas pravdu, ale uvidime..kam se ten vztah vyvrbi..

Dneska je mi uz o moc lip. Na vikend sem se uklidil k rodicum na venkov.
nerikam ze jsem byl celou dobu uplne strizlivej, ale dve piva k obedu a vecerni sklenicka metaxy s brachou se snad nepocita jako zadny velky piti.
Taky jsem se po tydnu koncence poradne vyspal a vsechno je najednou tak nejak lepsi..
Zitra mi zacina v praci dulezitej projekt a musim se nejak sebrat-zatim se to celkem podarilo.
O lecbe premyslim - dost vazne.. bohuzel kvuli praci si ji nemuzu dovolit. Kdyby na me prasklo ze se potrebujou lecit okamzte bych skoncil. Hlavne by mi nikdy nedali volno..vetsinou pracuji 14 - 20dni v kuse a nikdy nevim kdy dalsi takova etapa zacne.
Premejslel sem o navsteve terapeuta, ale neznam zadnyho dobryho.. v Praze - po pravde - Bohnice me trosku desi:-)
Takze pokud mate nekdo nejaky tip rad bych ho vyuzil.
jinak jeste jednou moc dekuju vsem za odpovedi a preju hodne zdaru, i ostatnim na tomhle foru

mical

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil petrata - 11/09/2011 19:30

no tak michale, s odstupem a za strizliva jde vse lepe...

skoc na AA v praze jsou docela zdatni a aspon se dozvis o cem je alkohol a zavislosti...taky si treba usetris ruzne pady az na dno..nestoji to za to, cim driv to zacnes resit, tim lip..

a terapeutu je v praze taky velka spousta, nekde je zde pribeh

jiriho a on zacal chodit ambulantne a byl i za nesporem, a tak ti urcite rad poradí kam, dulezite je zacit a neprestavat,

bez alkohou jde vse lip a i ty slecny asi oceni vztah i sex pri vedomi a ne jen pod vlivem, je to beh na dlouhou trat ale da se s nim i vselico ziskat, zdravim, palec drzim

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Marketa - 11/09/2011 22:08

Michale nemas vubec zac a take doufam,ze se mylim co se tyce toho vztahu.Za prve neznam Tebe ani ji,takze radim na zaklade toho mala,co jsi napsal.Kazdopadne kazda zenska ma rada chlapa,co ma svou prirodzenou autoritu,tak se za zadnou cenu nejak nevnucuj,ikdyz budeš strasne chtít

.Zavislost ja beru jako slabost,proto kdyz jsem si zacala uvedomovat,ze pomalinku zacinam byt zavisla,sekla jsem s tim,stejne jako s cigaretama.Zda se mi to s alkoholem povedlo takhle jednoduse ukaze cas.

Chapu ze s tou praci to neni jednoduche se jit lecit,ale mas v sazce doslova svuj zivot a jestli s tim neco neudelas,ztratis nejen tu praci,ale mnohem vic.Myslim,ze lide co sem na toto forum chodi,ti toto jen potvrdi.

Moc ti drzim palce!!!!Marky

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil Petr N - 13/09/2011 23:16

Ahoj Michale,

podobný příběh s holkou si prožívám také, jen s tím rozdílem, že to je nejspíše v háji.

Co se alkoholu týká, tak nevím jestli jsem nebo nejsem alkoholik. Nevím to i přesto, že diagnóza hovoří jednoznačně. Moje říkární diagnóza je obsedantně kompulzivní porucha. (Trvá to rozhodně o řadu let déle, než jsem se vůbec poprvé napil).

Problém s chlastem mám určitě, to vím jistě. V dubnu jsem byl měsíc v léčebně. Zdrhnul jsem od tamtud, protože bych velice těžko svěřoval příčiny svého pití ve skupině nebo na komunitě. (Ať již OCD nebo něco jiného.)

Ještě v léčebně jsem se rozhodl pro ibogain. (Přemýšlel jsem o něm již cca dva roky zpátky.)

Nebudu popisovat detaily toho co se dělo potom. Asi tak tři - čtyři roky piji v průměru čtyřikrát až pětkrát týdně. Alkohol obvykle nemíchám a piji večer (po sedmé hodině). Po ránu chlast nenáším. Dávku držím na stejné úrovni 8 piv nebo 2l vína nebo 0,5 l tvrdého. Obvykle jsem přechlastával špatné nálady nebo OCD.

V srpnu jsem na sobě vyzkoušel 2 gramy čistého ibogainu (HCL), přímý výsledek byl sporný.

Stoprocentně na mne působí doposud jako antidepresivum, nálady se zlepšily téměř okamžitě a cítím i snížení počtu obsesivních myšlenek. Přestat pít mi to nepomohlo.

Nicméně alkohol na mě přestal působit jako zlepšovadlo nálady. Při špatné náladě, špatná zůstává. Podařilo se mi od té doby vyřešit několik problémů, kteé mne velmi tápily. Postupně jsem došel k závěru, že vlastně nemám žádný důvod pít.

Uvidím, jak silné a časté bude bažení (pokud nějaké bude). Každopádně mi několik dnů 3 - 5 v kuse bez chlastu nedělalo žádné problémy, bez abstáků.

Nyní chci vydržet alespoň měsíc. Uvidíme. Každopádně na konec roku plánuji druhou ibogainovou kúru, která snad dopadne lépe než první.

Petr

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil frq - 29/10/2011 19:26

čau muže mě někdo pomoc?jsem asi alkač?denně si dam nějaké pivko o víkendu vínko dnes už 2 litry jinak jsem v pohodě drogy neberu kouřim jen ten chlast je divny díky

=====

Re: jsem alkoholik a chci to změnit

Vložil jána - 29/10/2011 21:33

Ahoj,taky jsem si kladla otázku,zda jsem či nejsem alkoholička. Pila jsem jenom víno,ale množství se zvyšovalo. Jestliže o víkendu vypiješ 2l,tak už je to dost velké množství a určitě se bude zvyšovat. Na nic nečekej a vyhledej odbornou pomoc.Já jsem to nejdříve zkoušela ambulantně,ale nevyšlo to. Vždy jsem vydržela chvíli,ale opět jsem začala pít a ještě větší množství. Rozhodla jsem se pro léčebnu. Není to procházka růžovým sadem,ale stojí to za to. Nepiju již 8 měsíců,život je krásný. Nevynechávám doléčování. Na internetu najdeš seznam léčeben. Nic neoddaluj a jdi do toho,jinak se v tom budeš plácát a bude to jak na houpačce a nezapomeň,jde o život.Držím Ti.