

## Nevím co dál

Vložil Jirka - 12/10/2011 12:52

---

Je mi 22 let a mám evidentně problém. Ožírám se minimálně jednou týdně a tím, že nemám klapku se spjím do němoty. Nechápu proč to dělám, teď mam zrovna taky kocovinu, ale vím že už s tím musím něco dělat, protože už nemůžu. Mám tendence navíc chodit ven do hospod. Nemůžu se udržet doma a pak toho vždycky lituju. Mám už sám ze sebe strach co bude příště, vím že mám tak 4 nebo 5 dní než zase někam potáhnu. Potřebuju pomoc. Už vážně dál nemůžu, mam strach, že to špatně dopadne.

=====

## Re: Nevím co dál

Vložil Petra - 14/10/2011 16:13

---

Dobrý den,

nevím jestli jsem úplně stoprocentní alkoholička, ale jistý problém s alkoholem mám. A jsem moc ráda, že se můžu svěřit a poradit. Tak tedy přejdu k věci. Je mi 25 let a za poslední zhruba 3 -4 roky se mi stává že se opiju někde například na nějaké oslavě, takovým způsobem, že se chovám naprosto agresivně, hnusně, nadávám svému přítelovi neskutečným způsobem, jsem schopná ostatním lidem říkat, že je na mě zlej - přitom to není pravda. Někdy vezmu i telefon a volám různým známým, abych si postěžovala, zanádalala nebo ani nevím, co jim vykládám. No hrůza, druhý den mi je špatně, stydím se, při představě, komu jsem, kde co vykládala za nesmysly, nejradši bych se někam schovala a už nikdy nevyšla.

Stává se mi to buď náhodně, jdeme posedět s přáteli do hospůdky a ..dobře se bavím a vůbec si neuvědomuju, že mám třeba 3.pivo a že brzy mi to v hlavě přecvakne, dám si další a začnu být nepříjemná... Teď naposled jsem si otevřela víno, když jsme se s přítelem pohádali, hádali jsme se kvůli nesmyslu, odjel si něco vyřídit a ani nevím jak, vypila jsem lahev vína, ovíněná si došla ještě pro 2piva a potom katastrofa, opět strašné chování, ostuda (a jen jsem ráda, že si toho moc nepamatuji). Denně nepiji, někdy malé pivo k obědu, tyhle mé excesy se mi přihodí cca 4x,5x za rok. Ale jsou neuvěřitelně silné a za jediný večer jsem schopná si zničit vztah, zkazít pověst široko daleko - což je opravdu hodně a bojím se, že si zkažím celý život.

Vždy si říkám, tohle je moc, to se už nikdy nesmí stát a stejně někde zase uklouznu. Jsem neuvěřitelně naštvaná, jak může být alkohol legální. Ve společnosti se pije běžně a dříve mě sklenička vína příjemně uvolnila a bavila jsem se, dnes i po jedné skleničce někdy cítím, že začínám být nepříjemná. Zkrátka budu se muset naučit úplně se alkoholu vyhýbat, vyhledám určitě i nějakého odborníka.

Velmi mě ale zajímá, kde se v člověku ta agrese bere. Jsem obyčejně milá, pohodová, usměvavá holka, žádné velké problémy nemám, ale dokáží se změnit v bestii, že to nikdo nechápe, ani já. Nemám pocit že potlačuji třeba nenávisť a s alkoholem to jde ven. Přítel (zážrak, že je stále se mnou) mi řekne, no v alkoholu je pravda, to je strašné, teď vím, co si o mně myslíš a jak mě nenávidíš... seš neuvěřitelně zlý člověk. A to mě bolí nejvíc, já v hloubi duše vím, že nejsem zlá a vědomě bych neublížila ani mouše a nic zlého nikomu nepřeji, naopak. Nevím, jak mu vysvětlit, že to nejsem já, že to jsou jen emoce, které přišli buďvíodkud nebo z malinkého naštvání a milionkrát narostly pomocí alkoholu... za poslední rok to mám tak půl na půl. Polovina excesů náhodně na oslavách, půlka nesmyslné řešení problému po hádce alkoholem. (Nemohu se spouště lidem ani podívat do očí, při představě, čeho byli svědkem.)

Pak jsem 3 měsíce v pohodě a stačí jedna svatba, kde se pije, tančí, veselí/a najednou cvak už se neveselím a je to zase tady, ráno na mě všichni zvláště koukaj a já si říkám proč, a pak mi to dojde.. a pomalu zjišťuji proč. Měsíc to doma urovnávám, mrzí mě to, protože mám úžasného partnera a moc mi na něm záleží a za další měsíc to udělám znovu.

Letos asi 5x, loni 2x. Druhý den si většinou téměř nic nepamatuji, což mi přítel nevěří, protože když jsem v ráži, vypadám prý docela, že si uvědomuji, co dělám a říkám.... To uvědomění přijde, ale až druhý den. Děsí mě to. Děsí mě představa, co kdy kde zase vyvedu a komu ublížím. :dry: Mno tohle musí skončit..Budu ráda, když mi napíšete svůj názor.

=====

## Re: Nevím co dál

Vložil Jirka - 14/10/2011 22:51

---

Ahoj Petro, je dobře, že se to snažíš řešit už v téhle fázi, která sice není dobrá, ale také to není nejhorší. Máš podobný problém jako já. Říká se tomu kvartální alkoholismus. U tebe je to zatím jen jednou za čas, ale to neznamená a věř mi, že do toho jdeš, kdy se ty kvarty budou postupně snižovat a může to dojít až do fáze kdy každé tejdne budeš v lihu, druhý den kocovinu, výčitky svědomí a pak se budeš omlouvat a litovat. A tak to bude pořád dokola a to už je horší. Z tvého příspěvku je evidentní, že tak samo jak já v chlastu nemáš klapku a jedeš nadoraz. Nevím ještě jak sama teď pohlížíš na alkohol, jestli ho stále bereš jako přítele v nouzi, tak na to rychle zapomeň. Když už o tom sama takhle začínáš přemýšlet a vyhledáváš pro začátek rady spíš než pomoc, tak určitě něco není v pořádku. Já sám jsem byl dnes poprvé na sezení anonymních alkoholiků a nemáš představu jak jsem se tam cítil dobře. Možná bys to mohla taky zkusit, aspoň si to zkusit. Postaví tě to do úplně jiné roviny. Alkohol je zrádnej a nejvíc trpíš ty, ale i lidé kolem tebe, které miluješ a ubližovat jim nechceš. Jenže pak už sama nebudeš schopna to sama vyřešit. Kdyžtak si přečti vše co můžeš na téhle webové stránce a hlavně i to fórum. Neztrácej naději, nejsi na tom úplně nejhůř, ale ve tvém zájmu (i v zájmu tvých blízkých) je to hlavně nezhoršovat a řešit i tohle. Neboj se říct všechno jestli máš ještě něco na srdci.

=====

## Re: Nevím co dál

Vložil petka - 15/10/2011 17:18

---

Děkuji Ti moc, za odpověď, a také Ti moc držím palce, ať se držíš.. Pročetla jsem tu velké množství článků a hodně nad tím přemýšlím...tohle je můj email: petkajedna@seznam.cz  
Přeci jen, nechci sem psát úplně vše, když budeš chtít, tak mi napiš. Budu ráda.

=====

## Re: Nevím co dál

Vložil Liba - 15/10/2011 20:25

---

Petro, jsi kvartální alkoholička, intervaly se zkracují, bude hůř.Něco začni honem se svým pitím dělat, než si zničíš vztah, život.

=====

## Re: Nevím co dál

Vložil Jira - 15/10/2011 21:21

---

---

Ahoj Libo, chci se zeptat neboť vidím, že se zde často vyskytuješ, proč jsi neodpověděla na první příspěvek tady Jirky..??

=====