

Vím to o sobě - ale co dál?

Vložil FANA - 23/11/2011 14:25

Ahoj

Můj příběh se asi neliší od jiných. Jsem vzdělaný, mám téměř vše a taky - v 37 letech velký problém.

Jako u mnoho jiných tak i u mě vše začalo ve škole. Kámoši, pařby, koncerty apod. Potom nástup do zaměstnání a první roky klid. Jednou týdně na 8 piv s kámošem, druhý den kocovina, ale pořád na pohodu.

Vše začalo tak před pěti lety. Oblíbil jsem si na satelitu zahraniční dokumenty a filmy a z nějakého důvodu začal u televize popíjet. Nejdříve jsem cumlal jednu láhev červeného celý večer, ale potom jsem se nenápadně dostával na 1,5l v PET láhvi. A to tak 2x týdně a přitom zůstávalo, že jsem jednou týdně vyrazil do hospody. V průběhu let jsem se probojoval na 2 litry a a pil obden. Z toho jsem si udělal rituál - nakoupil slané věci jako oříšky, tyčinky, zapnul TV a popíjel dokud nebyl plast prázdný a já se odkulil k partnerce do ložnice. Ráno oči podlité krví a hurá do práce..

Dnes jsem ve stavu, že piji prakticky denně. Tuším, že tak jednou týdně vynechám. Většinou ty dva litříky vína, někdy zase "jen" deset plechovek piva. Zřídka láhev whisky, ale to už začínám odpoledne.

Mé parterce to hrozně vadí, doporučuje mě návštěvu psychiatra a já ji odbývám, že je vše v pořádku. Navíc mám ještě svůj byt, kam se tak 3x do týdne uchyluji a večer piju. I když tuší, co tam dělám tak to popírám.

Nejhorší je, že i když je mě půl dne blbě, tak odpoledne už přemýšlím, že si zase udělám pěkný večer-takový ten svůj rituál. A vše je dokola. Navíc jsem během tří let přibral 25 kilo, jak do sebe sypu to slané.

Tuším, že u mě zatím nepropukla závislost fyzická, ale psychická. Myslím, že částečně piju z nudy, abych se otřepal z pracovních stresů. Udělal jsem si každý večer smrtelný rituál a rád bych to změnil..

Re: Vím to o sobě - ale co dál?

Vložil Liba - 23/11/2011 16:44

Jo, Fano, tušíš správně , že začíná být zle.Nejjednodušší pro Tebe bude zajít na AA, tam se dozvíš plno potřebných informací, jak o sobě, tak o alkoholismu.Pak se můžeš rozhodnout, jak dál.

Re: Vím to o sobě - ale co dál?

Vložil luděk - 28/11/2011 18:16

Ahoj, já to mám podobně, taky si často dělám "hezký večer" s flaškou vína, u toho poslouchám oblíbenou hudbu.Většinou mi už nestačí litrovka, přidám si k tomu tak 3 piva. To ještě nejsem moc opilý a nemám kocovinu, takže to nevidím jako problém. Piju tak obden nebo si dám dva dny přestávku. Jsem závislý,to jsem si přiznal. Ale poněkud se to zlepšilo, už se tak často neopíjím jako dřív (nebyl pro mě problém 15 piv a okno). Dřív jsem měl s chlastem pár průserů, na to si už dávám pozor. Vlastně mi to chutná a do jisté míry vyhovuje. Začal jsem pít jako všichni na škole, prostě mi to chutnalo. Pak jsem začal pít na deprese a to už bylo horší.

Re: Vím to o sobě - ale co dál?

Vložil Liba - 28/11/2011 20:06

A za chvíli bude chutí i depresí víc a víc, pak už nebudeš vědět, proč piješ, protože si nepřipustíš, že už musíš!! pít. A depky začnou být nonstop. Je tady dost návodů, co dělat. Já, jako vždy radím ty AA. Jsou dostupné, skoro v každém větším městě, zadarmo, může tam jít každý, kdo chce seknout s alkoholem. Tam se dozví vše potřebné. A jak na tu abstinenci co nejlehčeji. Čím dřív začneš, tím lehčeji to půjde. Nenič si život, zkus áčka, najdeš přátele, pomoc, rady.....sám to nezvládneš.

=====

Re: Vím to o sobě - ale co dál?

Vložil luděk - 29/11/2011 14:22

Líbo, ty to vidíš černobíle, já to chápu, protože sis asi zažila své. Já vyhledám pomoc, až to bude opravdu nutné, teď mi to takhle vyhovuje. Mám se dobře a žádné deprese nemám, i když piju. K anonymním alkoholikům mám nedůvěru, to bych spíš vyhledal jiné zařízení.

=====

Re: Vím to o sobě - ale co dál?

Vložil Jan Pavlíček - 30/11/2011 15:19

Partnerka má pravdu, návštěva u psychiatra by ti určitě prospěla a ne jen to. Asi by jsi si potřeboval ujasnit co je pro tebe v životě důležité a to na protialkoholní léčbě. Jestli s tím v čas nesečneš tak by se ti mohlo stát že o svou partnerku přijdeš. Přeju ti hodně štěstí ať najdeš dost odvahy jako já a projdeš léčením.

=====