

## Mám doma alkoholika-co můžu udělat pro sebe?

Vložil Jana Mertosová - 16/02/2012 21:28

---

Z vlastní zkušenosti sama vím, jak je pro blízkého člověka velice těžké žít s člověkem jehož nemocí se stal alkoholismus. Já sama jsem neunesla alkoholika druha, zpochybnila jsem to, že já sama potřebuju také pomoc-a začala pít též. Proto bych ráda otevřela aspon' jednu kolonku pro všechny příbuzné, kteří se s alkoholikem potýkáte. Já jsem si ani neuvědomovala, že trpím strachem a šílenou úzkostí-byla jsem stále v křeči a napětí v jaké stavu přijde, co se zase bude dít. Alkohol jsem si naordinovala právě na tyto stavy. Rada ke zvážení-v žádném případě neřešit alkoholem, či léky na zklidnění psychiky. Je rozumné tyto a podobné vztahové problémy řešit psychologickou cestou. Najít si dobrého psychologa je opravdu žádoucí. Já si mnohem později začala uvědomovat, jak hodně jsem podlehla tomu, že jsem špatná žena-jak jsem slýchávala od partnera. Pocity viny, vinila jsem se za jeho selhání, Vzala jsem veškerou-i jeho zodpovědnost sama na sebe-což je neúnosné a nezdravé. Cítila jsem vinu za sebe, za něj. Pocit studu, který se promítl do vztahu. Před dětmi jsem mlčela-naučilo mne to lhát a hlavně jsem nalhávala sama sobě že se vše spraví a že to ještě vydržím. Až jsem sáhla i sama sobě na dno. Po jednom dni, kdy jsem s ním měla poměr i když jsem cítila k němu šílený odpor. Potřebovala jsem ho uklidnit, já k tomu i přes ten odpor využila sexu-to už močil všude v bytě(do skříní, do lednice) a já se ho štítila a přesto vyspala(to už jsme měli spolu 2dětí)? Výsledkem byl můj dlouholetý problém, který mne dostal do stavu frigidity. Opravdu mi to trvalo víc jak 10let než jsem se z toho dostala. Později jsem si začínala díky psychoterapií uvědomovat i své zvrácené pocity které přecházely z lásky do nenávisti. Stejně jako to, jak jsem dokázala potlačovat své pocity-tím i sama sebe ve jménu aspon' nějakého klidu doma. Jak jsem s hrůzou sama poznávala opět díky psychoterapiím má sebedůvěra a sebeuvědomování byly totálně poznamenané tímto alkoholickým soužitím. Já si ani neuvědomovala, jaký rozsah jeho pití mělo i na mne. Viděla jsem už jenom jeho-a jeho problémy-vůbec jsem si neuvědomila, že už i já trpím nemocí zvaná SPOLUZÁVISLOST-u mne už nastupovala v té době i má závislost na alkoholu. Kdyby mi na začátku všeho kdokoliv radil, že mám něco dělat sama se sebou? Zarazilo by mne to, asi bych se cítila uraženě. Proč já? Já přece nemám problém? Já nejsem a ještě jsem nebyla alkoholička? Vždyť je třeba pomoci právě jemu! OPRAVDU-NEMĚLA BYCH PRAVDU V NIČEM. Podotýkám to, co vím až dnes po hořké ale nutné zkušenosti. JÁ SAMA TOTO VĚDĚT, PŘIJMOUT A ZAŘÍDIT SE PODLE TĚCHTO RAD A SMĚROVALA SVOU POZORNOST A PÉČI VÍC NA SEBE SAMA? UŠETŘILA BYCH TÍM SPOUSTU ČASU ALE TĚŽ VLASTNÍ SÍLY A ENERGIE.

=====

## Re: Mám doma alkoholika-co můžu udělat pro sebe?

Vložil Jana Mertosová - 16/02/2012 23:20

---

V žádném případě mne nikdy nenapadlo, že alkoholismus je v podstatě onemocnění-nemoc. Stále jsem si myslela, že do hospody chodí, pije kvůli mne. Doufala, věřila a dělala všechno, aby kvůli mně také přestal pít. Z části jsem se tomu začínala podřizovat. Bagatelizovala jsem i jeho pití a omlouvala v zaměstnání, ze strachu z ostudy, ze strachu, že ho z práce vyhodí! Všechno to, jsem dělala špatně-to vím až dnes-když jsem se stala sama závislá! Já mu tím nepomáhala postavit se na vlastní nohy-naopak začal na mne časem spoléhat. Alkoholik musí chtít přestat především sám od sebe. Stejně jako je pro něj nutné převzít sám za sebe vlastní zodpovědnost. Všichni závislí lidé tuto schopnost se svojí závislostí naprosto ztrácí. Co je důležité si uvědomit? je to, jestli OPRAVDU JSEM SCHOPNA POKRAČOVAT DÁL VE VZTAHU. JESTLI JSEM SCHOPNA ODPUSTIT VŠE. VEŠKEROU VYNALOŽENOU STAROST A ÚSILÍ. VEŠKEROU KŘIVDU-TO SE TÝKÁ PŘEDEVŠÍM DĚTÍ. Zvláště všem dětem, které takto trpí bych ráda zdělila. Koliko vy sami jste byli zklamání planými sliby. Věřte, že veškerým slibům věřil i váš závislý otec(matka). Pochopit alkoholika je téměř nemožné. Věřte, že ani on nechápe sám sebe-ale pro vás je

důležité vědět, že vás má opravdu rád. Jen těžce onemocněl svojí duší a sám o tom neví. Každý závislý se v podstatě svojí mentalitou stává dítětem. Tvrdohlavým, umíněným, často zlým často sebelítostným vždy nezodpovědným velkým dítětem trpícím sebedestrukčním pitím. Odmítá sám sebe, nenávidí sám sebe a jediným co doopravdy miluje je jeho alkohol. Ten se po dobu jeho pití stal pro něj modlou-avšak sám toto neví, nevidí! Každý z vás má možnost se rozhodnout dle vlastních sil a uvážení. Nikdo vás nikdy nebude z ničeho vinit ať je vaše rozhodnutí jakékoliv. Ale též je pro každého z vás velice důležité udělat si místo ve svém životě sám pro sebe a snažit a snažit pomocí psychoterapie léčit svoji vlastní dušičku. Ještě bych ráda zmínila jednu věc. Často se některý z alkoholiků ocitne v nemocnici. Víím, že je často těžké otevřený rozhovor s lékařem-i když váš nemocný alkoholik se ocitne na jiném oddělení, než je psychiatrie. Odložte aspoň tam svůj stud (který opravdu není na místě) a lékaři zdělte veškeré informace - může a podle etických norem je jeho povinností pomoci. Alkoholismus je opravdu často recidivní zároveň stále platí smrtelné onemocnění!

=====

## Re: Mám doma alkoholika-co můžu udělat pro sebe?

Vložil Jana Mertosová - 07/03/2012 20:18

---

Pokud se rozhodnu, že to se svým alkoholikem vydržím? Musím dobře zvážit všechny své síly, naučit se být tvrdá a nesmlouvavá. Zcela jistě mne to časem poznamená. Já sama zjistím, že můžu odpočívat a nabírat vlastní síly jen v období, kdy bude pít. Naučí mne to časem neočekávat od druhého, ale jen od sebe, spoléhat se jen na vlastní síly-i toto mne časem změní. Možná propadnu beznaději a stane se ze mne zahořklý člověk, plný zklamání. Musím počítat s tím, že se začnou promítat i stavy nejistoty nebo propadnu časem do lhostejného postoje k druhým lidem. Má nedůvěra, pocit studu za druhého, za můj vlastní život mne poznamená. TOTO A MNOHEM VÍC MNE BUDE ČEKAT, KDYŽ ZŮSTANU SE SVÝM ALKOHOLICKÝ NEMOCNÝM ČLOVĚKEM SAMA. Proto nesmím toto dovolit. Nesmím dovolit, abych se chytla do stejného kruhu závislosti. Je a zůstane pro mne důležité naučit se mít dostatek času sama pro sebe, neopomíjet své vlastní potřeby, své koníčky a přátele. Nedovolit se s tím uzavřít. Vždycky musím počítat s tím, že se nemění jen můj partner-alkoholik, ale i já začnu procházet změnou. Vždy záleží jen na mém rozhodnutí jestli se změnami souhlasím, jestli s nimi budu šťastná, či nikoliv.

=====

## nemám už doma alkoholika a co můžu udělat pro něj?

Vložil motoristka - 18/04/2012 09:24

---

Zdravím Jano,

tvé příspěvky jsou natolik zasvěcené, že se tě chci zeptat na názor-samozřejmě mohou přispět ostatní. Alkoholika nemám doma již delší dobu, ale stále je bohužel mým manželem i přes intenzivní úsilí z mé strany. Vyhýbá se totiž cíleně soudním jednáním. Nechci se tu moc rozpovídat, ale mění si různě bydliště-u kamarádů, i když o pár set km má svůj velký dům. Dělá ze sebe bezdřáka, dokonce se nechal zavřít na detox, ale nehodlá absolvovat léčení jako takové. Nemá motivaci, myslí si že detox stačí. Jelikož to byl a je tyran, je zcela vyloučen návrat, jeden už se dříve konal... :( . Je vhodné takovému člověku pomoci s hledáním bydlení? Nerada bych, aby si to vyložil jako možnost návratu a doufám, že časem se vrátí, tam kam patří. Udělala bych to tak trochu i pro sebe, ale vzhledem k tomu, že se mi zdá už dost dementní, má nějakou vytvořenou realitu, kterou pokládá za skutečnou, nevíím. Nemá přesně jak jsi psala onu zodpovědnost schopnost něco řešit. Nebo spíš bude lépe předat mu kontakt ať se snaží? Díky.

=====

## Re: Mám doma alkoholika-co můžu udělat pro sebe?

Vložil Jana Mertosová - 18/04/2012 11:48

---

Nemá význam mrhat svojí energií.On by si to zcela jistě vysvětlil po svém a zcela jinak než máte v úmyslu.Napište mu na dva lísky kontakt-a at= se zařídí podle sebe.Rozhodně mu to napiště polopaticky.Jako dítěti-i když je dospělý.Alkohol z něho dospělé dítě udělal.Co se týká toho detoxu?Není jediný,kdo utekl před svojí zodpovědností do léčebny.Ale bohužel se musí naučit převzít zodpovědnost sám za sebe a naučit se ji unést.Jinak bohužel umře na následky pití.

=====

## Re: Mám doma alkoholika-co můžu udělat pro sebe?

Vložil motoristka - 19/04/2012 10:37

---

Díky za radu,nebudu si tedy dělat výčitky,že jsem nepomohla.Ona by to pro něj nebyla pomoc.Předám kontakt.Spíše předpokládám,že se upije,ale předtím nás - mně a děti- ještě asi dost potrápí.

=====

## Re: Mám doma alkoholika-co můžu udělat pro sebe?

Vložil Jana Mertosová - 19/04/2012 15:32

---

Všichni volíme za sebe.Vy si nemáte co vyčítat.On má svůj osud ve svých rukách.On se musí především rozhodnout sám za sebe.Vám osobně přeju hodně síly a zdravého rozumu.

=====

## Re: Mám doma alkoholika-co můžu udělat pro sebe?

Vložil Jana Mertosová - 16/05/2012 17:02

---

Odjíždím s matkou na měsíc zpět na chalupu.Tak se všichni opatrujte.Těm,co mají problém s pitím přeju,aby se jim úspěšně dařilo nepít.Těm,kteří mají doma alkoholika přeju hodně síly,uskutečnění těch správných rozhodnutí-tak jak každý sám za sebe cítí.Tak se opatrujte a za měsíc se těším nashledanou.

=====