Alkoholikem z vlastní vůle

Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 29/04/2012 03:07

Zdravím všechny,

dlouho jsem si říkal, jestli má cenu sem také přispět s trochou svých problémů. Nakonec mi z toho vyšlo, že nepomůžu-li tak sobě, tak třeba alespoň někomu jinému ano. A alespoň se vám všem trochu představím, protože tu teď budu asi trávit hodně času.

Že jsem alkoholik, to se tak nějak v prostředí tohoto fóra předpokládá. Čím se mi ten můj průser zdá zajímavý, je to, že jsem tak trochu alkoholik z vlastního rozhodnutí.

Lámat se to se mnou začalo přibližně před rokem a půl, když jsem se rozešel se svou dlouholetou přítelkyní. Tehdy jsem začal chlastat vyšší ligu než dosud. Překvapivě ne ze žalu, ale naopak - z radosti. Jednak se tehdy uzdravila moje těžce nemocná mamka a potom jsem taky potkal novou, skvělou slečnu. Měl jsem radost, že se všechny problémy okolo mě vyřešily, a tak jsem zkrátka začal slavit a pořádně. A slavil jsem s novou slečnou, takovou sluníčkovou bytostí, běhali jsme spolu po světě, chlastali (hlavně já tedy...), radovali se, všechny a všechno milovali a všude bylo krásně. Člověk byl pořád v dobré náladě, měl spoustu energie, byl neskutečně pozitivní, pořád v rauši jsem psal jednu báseň a povídku za druhou, cestovali jsme spolu po Čechách, kempovali v lesích, zkrátka jsem prožíval sen.

Pak mě slečna kopla (ne kvůli chlastu, ale zkrátka ji to přestalo bavit) a svět byl o dost míň růžovej. A tehdy jsem si řekl - kašlu na to, odteď se bude chlastat a bude se chlastat pořádně. Ať vidíme, kam ta králičí nora až vede. Když mohl Bukowski napsat tak úžasný věci, přestože (a hlavně protože) tak neskutečně moc chlastal, tak já to zmáknu taky. Prostě to vezmeme jako jeden velkej experiment sám na sobě, ať vidím, co ten chlast teda umí. Budu lejt a zaznamenávat, co se děje.

A přišlo další období, pořád plný energie, ale víc naštvaný a cynický, takový období fyzický aktivity, ale morálního okorávání. Tehdy se do toho ještě zamotal taky kokain a kluby. Šňupal jsem (tajně, nikdo o tom nevěděl) a chlastal, což člověku dodává obrovský sebevědomí a zdání síly. Nic není problém. Což byla pravda, ale tehdy jsem začal být velkej sobec a narcista. S nově nalezenou silou jsem si v nejvyšším rauši připadal jako nadčlověk. Člověk vyklopil patnáct, dvacet panáků za noc, do toho jedno pivo za druhym... a když mě náhodou začal ten chlast dostávat, zase jsem šňupnul, zrak se rozmlžil, energie se vrátila a jelo se dál. Přechlastal jsem všechny kamarády, odcházel z klubů poslední a co teprv s ženskejma, to bylo něco. Vystupoval jsem jako takovej chlapák, suverén a macho, že padaly jak zralý hrušky. Stačilo jen dost dlouho chlastat a šňupat a téměř nebyla šance, že půjdu domů sám. I kamarádi už z toho byli hotoví, nechápali, jak můžu tak moc pít a být přitom tak moc v pohodě a ještě dostatečně výřečnej, abych lovil holky. Nejčastější hláška po party byla: “Hele tys byl včera ale docela v pohodě, co? To já už jsem byl tuhej.” No jo.

Jenže nikdo nevěděl, jakou rotyku mi to touhle dobou začínalo dělat v hlavě. Nad ránem jsem už ten člověk (jestli to byl vůbec ještě člověk) v mojí hlavě nebyl já. Totální ztráta jakýkoli soudnosti. Byl jsem absolutně na prach, nevědom si sebe a okolí, ale stále s relativně pevnou chůzí a dokonce i jakž takž přijatelnou artikulací. Akorát jsem následující den neměl ani páru, co jsem dělal, a byly to věci, který bych si jindy ANI OMYLEM nedovolil. Řídil jsem opilý, svlíkal se do naha, občas někde něco ukradl (ne pro peníze, ale protože to byla sranda)... a všechno to začalo brát pořádnej spád. Kamarádi byli sice z každý party se mnou nadšený, společenská obliba byla na vrcholu, každý se mnou chtěl na pivo a bylo vidět, jak se třese očekáváním, jestli z toho bude zase další z legendárních akcí, která skončí nad ránem někde v cizím městě. A většinou odcházeli spokojení. A já se vyspal do večera, probral se a vytáhnul další partu kamarádů, než se ti ze včera vzpamatují. Jenže to bylo právě v tuhle dobu, kdy už mě to

začalo přerůstat.

Nezvládal jsem ty zodpovědné věci. Práce, škola, máma, všechno šlo stranou, to nikoho nebaví, nezajímá. Z práce i školy mě vyrazili, máma usychala před očima. Ale co, na to každej kašlal, to není žádná sranda. A hlavně, když jsem zrovna nechlastal, měl jsem plný ruce práce s dojezdem. Jedna věc je dojezd z chlastu, druhá dojezd z koksu. Třas, pocení, bušení, návaly, slabost, motolice... a hlasy, vidiny, vize, přeludy. Panika, děs z čehokoli, od zvuků po světlo. A příšernej strach z lidí, neuvěřitelná paranoia - všichni to na mě vidí, nemám sílu ani stát, nemůžu si ani zapálit cigáro, jak se mi třesou ruce. Šlo jen čekat, až to přejde. Ale když jsem ráno po koksu vycucnul lahev vína, bylo to o dost snesitelnější. Člověk byl sice nepoužitelnej a furt nemohl pořádně ani chodit, ale alespoň ho to neštvalo, měl takovou blahosklonnou náladu a říkal si, že ono to nakonec přejde, a jestli na něm lidi něco poznaj, tak je to přece fuk.

Takže tady to vygradovalo asi úplně nejvíc. Pil jsem kvůli party, paření, ženskejm, ale i kvůli dojezdům, aby byly snesitelnější. Přišly první “katastrofy” - opilej jsem naboural, přestal jsem se úplně věnovat těm, kteří se mnou zrovna nechlastali. Celoživotní kamarádi mi napsali, že už o mě nechtějí ani slyšet, protože jsem je nechal ve štychu - nepřišel na smluvené akce, zaspal jejich promoce, svatby a podobně.

Pak přišla první facka, která mě alespoň na chvíli probrala - vylil jsem se tak strašně, že se kvůli mně musela odvolat jedna velká událost, 20 lidí zůstalo v bryndě a já ležel doma, pozoroval zvonící telefon a prožíval nejhorší dojezd, který jsem do té doby zažil. Nesnesitelný pocit viny, fyzicky na umření, totální slabost. Nepojmenovatelný, ale všeobjímající strach z budoucnosti. Poprvé myšlenka na sebevraždu jako únik a řešení. Pocit, že se s tímhle už nikdy nezvládnu vyrovnat, že tenhle dojezd nikdy nepřejde a že už mi nezůstali žádní přátelé, že jsem totálně na dně a úplně sám.

V zoufalství jsem šel prosit o pomoc za vlastní mámou, taky jsem v tu chvíli měl myšlenkový potenciál malého dítěte. Tenkrát se ode mě oficiálně dozvěděla, že mám problém s chlastem, i když to musela vědět už dlouho. No, zkrátka jsme to přežili a já byl za dva dny už ok. Ozval jsem se všem těm lidem a zjistil hrozně krásnou věc - nikdo mi nic nevyčetl, všichni mi jen řekli, že jsem kretén a že se o mě báli a ať jim tohle už nikdy nedělám, protože mě, zatraceně, mají rádi. Vzhledem k tomu, že emoce byly z předchozího chlastání ještě furt mimo mou kontrolu, brečel jsem jak malej. A řekl si, že když je tu tolik lidí, co mě mají tak hrozně moc rádi, tak se přece už musím pochlapit, protože oni za to stojí! Že ten svět je zkrátka pořád ještě krásnej, i když já už jsem to přes všechen alkohol, cynismus a známosti na jednu noc skoro ani neviděl.

Takže přišlo radikální NE. Konec chlastu, konec kokainu a rovnou i konec cigár, soli, pepře, cukru, kafe... prostě totální detox a očista, zelený čaj a jóga. Klaplo to! Alespoň něco a alespoň na chvíli.

A to už jsme v současnosti. Vydržel jsem týden, pak přišla další společenská událost a já zase začal pít. Pomalu a pokradmu, jen čtyři piva ten večer. Ale o den později už byla zase příležitost a chuť a už byly první panáky. No zkrátka a dobře jsem do toho zase vlítl. PRAVDA, tentokrát už bez koksu. Ten už fakt nechci vidět. Sice s radostí vzpomínám na ty přívaly energie, ale zároveň nezapomínám na dojezdy. Ty za to tedy opravdu nestojí. Doufám, že to dopadne, crawing nepociťuju, beru to jako vzpomínku a něco, co už je pro mě minulost.

A teď řeším ten alkohol. Ač jsem myslel, že už jsem to tedy zvládl, vidím, že ne. Dneska jsem měl zase třas a strach z lidí, protože jsem poslední tři dny chlastal a dnes vysadil. A taky asi počínající demence – člověk cítí, že mu to už tolik nemyslí, zapomíná, dělá logické chyby a tak. Nezvládal jsem to, odpoledne jsem si koupil víno a pomalu ho upíjel až do večera, aby mě protáhlo dnem. Teď v noci už je mi celkem dobře, jsem na čaji a říkám si, co bude dál.

Takový je můj dosavadní příběh. Svému počátečnímu odhodlání jsem dostál, prolezl jsem králičí norou tak daleko, jak jsem jen zvládl, aby mě to nakonec nezabilo. A teď z ní musím zase nějak ven. Znám se a vím, že potřebuju mít v životě takovéhle netradiční zážitky. Kdybych měl někde v kanceláři sedět od osmi do čtyř, umřel bych z toho. Ale zabavovat se chlastem, to už také není udržitelné řešení. Jedno pivo už vždycky vede ke dvěma, první flaška k další a skončí to pokaždé jen nějakou katastrofou. Sám od sebe přestat pít nedokážu, takže jako jediné řešení vidím s tím zkrátka ani nezačínat. Vím, že tu to mnozí z vás mají mnohem těžší, ale pro mě bude makačka už i tohle. Hledám nové cíle a jiné způsoby trávení času, aktivity... ta vytoužená jóga, zdravá strava, procházky v přírodě, vandry a tak. A hledání co nejvíce radostí a pěkných věcí, kvůli kterým má cenu z toho světa neutíkat. Snad to klapne.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil ewa - 29/04/2012 04:14

Zdravím,hezky to píšeš,vím,co asi prožíváš...chlast je hrozná potvora,která si tě omotá a drží tě v šachu.Co radit?Jsem alkoholička,chodím na srazy AA,tam cítím podporu lidiček,kteří mají za sebou podobné eskapády jako ty.Zkus to,nevím odkud jsi.Tady na foru dostávám veškeré informace,jsou tady zkušení alkoholici.Problém určitě máš.Budu ti moc držet palce.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 29/04/2012 04:50

Asi fakt bys měl zajít na AA, naučit se žít vedle alkoholu,sám to nezvládneš!

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Jana Mertosová - 29/04/2012 16:53

Ahoj.Všichni se stali alkoholiky dobrovolně z vlastní vůle.Nikdo nikomu nic do krku nenaléval násilím.Máš těch závislostí více.Toto bez léčebny nedáš.Ne že by nebyla šance se z toho srabu vyhrabat.Pro tebe je jediná šance léčebna a celoživotní dolečovací program jako AA a pod.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Roman Roman - 29/04/2012 20:56

Ahoj.
Nemusíš se bát podepsat :) .
Chci ti napsat, že věci nejsou až tak jednoduché, jak je vidíš.
V principu, si můžeš všechno oddůvodnit!

V textu, co jsi napsal, jsou dvě podstatné věci.
Napsal jsi, že nezvládáš odpovědné věci.
Máš potřebu nevšedních zážitků....
Problém je v tom, že ty nevšední zážitky jsou vždy sebedestrukcí.
Ono je vcelku skoro jedno, do čeho člověk vlítne. Jen do špatného, nebo ještě horšího...
Upřímně ti napíšu, že bych vyhledal odbornou pomoc. Podle toho, co jsi napsal, bych ani nezkoušel nějaké ambulantní způsoby, ale jednoznačně léčbu!
Potom bych vyhledal i psychologa, který , pokud je fundovaný, může pomoci i s nesprávnými vzorci uvažování.
Ono odhodlání k průzkumu nory kam až vede je hezká věc, ale nepřál bych ti to nikdy a to zcela upřímně. Byla by tě škoda. Tak jako každého jiného.
Třeba časem přijdeš k tomu, že životní adrenalín načerpáš v úplně jiných zážitcích. Bez změny myšlení, je to ale nemožné...
Ahoj.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 09/05/2012 11:07

A už jsem tu zase zpět. Zrušil jsem, co šlo zrušit, plápolám nad krbem a snažím se neshořet. Je to velmi silný podvod s tím chlastem. Bývalo to dobré a společenské a teď se už jen člověk schová, aby nebyl. Alespoň za mě. Je třeba někam na dlouho odběhnout. Je toho mnoho. Chci se světem mluvit, ale střízliv si toho připadám nežádoucí. A naplech neschopen. Přiznání problému je jedna věc, ale prosím o radu, chci-li to uchopit nějak reálně a požádat o návod na konkrétní problém - jak zvládat děs, třas, strach a všechny ty věci, když po ránu zmetabolizuji a přichází absťák? Předchozí večer cca 3l vína + panáky do 5-7.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 09/05/2012 14:30

Když nebudeš chlastat, absťák nebude!Budeš mít hezká rána, klid, pohodičku!Jdi na AA, a nic neodaluj, přestaň pít, řítíš se do pekla.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Leesa - 11/05/2012 12:19

Hrozně smutnej příběh, vědomě se pomalu zabíjet. Nechci, aby to vypadalo jako citový vydírání, ale je mi šíleně líto tvojí mámy, muset se na to koukat :-(Proč nesbalíš věci a nejedeš rovnou teď do léčebny sakra?

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 11/05/2012 18:24

No jo, však já vím. Jsem zase dva dny dobrej, ale nenamlouvám si, že to jen tak samo sebou vydrží. Věřím si, ale ne nekonečně. Chvílema mám pocit, že to dám, chvílema se chci sebrat a sednout na první autobus směrem Bohnice, jen už mě hlavně zamkněte a dejte na mě pozor, já to neukontroluju! Já mám trochu strach z toho nástupu tam, nerad dělám věci, o kterých nemám poměrně přesnou představu. Jak to probíhá? Přijedu do Bohnic, vlezu na vrátnici a řeknu "Jsem alkoholik, kam se mám hlásit?" A vezmou mě určitě? I když přijedu upravenej, voňavej a spořádanej? Když nechlastám, pořád působím celkem dobře, jen v tý hlavě běží bordel, ten ale vidět neni...

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Leesa - 11/05/2012 23:28

Netuším, ale dá se tam zavolat, předpokládám :-)? Ostatně viz záložka léčba: Centrum krizové intervence (nepřetržitý provoz, telefonická pomoc):tel: 284 016 666.

Hele, držím palce, lepší nemít pod kontrolou první den léčebnu než svůj život, zdraví, pití a cokoli dalšího ;-)

Je to všechno daleko složitější, stačí trocha stresu a člověk je tam, kde byl. Konečně jsem o tom začala přemýšlet jinak, celou dobu jsem si říkala, že jsem jenom zatracenej slaboch, jenže už si to myslet přestávám. Člověk musí hodně do sebe, aby našel příčiny toho všeho bordelu, jak píšeš a na to potřebuje klid a odstup.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 12/05/2012 06:58

Uvědomuješ si správně, že Tvé síly, energie na skončení s pitím nestačí.Potřebuješ pomoc.Zeptej se na té krizové lince, správně se do každé léčebny objednává, máš doporučení obvodního, nebo psychiatra, a taky se čeká na nástup.Léčebny jsou přeplněné.I když začíná hezké počasí, narkomani, bezdomovci vyráží ven, utíkají, podepisují reverz, místo by bylo.Jeď co nejdříve.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Martina - 12/05/2012 18:28

Tak Líba Ti to řekla natvrdo a tak to udělej, se v tom plácáš teda dost.
Zaujalo mne, že píšeš povídky, básně...zkusils to někde "udat", nějakému vydavateli?
I tohle by Ti / a jiným / pomohlo pomoct. Nová možnost seberealizace. Určitě.

Držím palce..

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 12/05/2012 18:45

Natvrdo?normálně, nepřikrášleně.On ten život alkoholika, jeho rodiny je daleko tvrdší.A Ty dotyčný anonymní moc špekuluješ, myslíš, moc se Ti tam asi zase tak nechce!!Uber z ega, nikdo nespadne na zadek, když se tam zjevíš a oznámíš-Jsem tady!-taky Tě můžou vyrazit, vše má svůj řád, aspoň tam zavolej!A s pokorou požádej o pomoc-to je nejlepší cesta.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Martina - 12/05/2012 19:05

Já nevím, ale vy mě furt cpete do huby, co já nepovidám, nebo komu to patřilo o těch AA?..Nešpekuluju, já tam chodím, jsem o tom psala v jiném příspěvku tady. A jsem ráda, že mi ta skupina sedla, že se tam nebojím mluvit o věcech, které bych jinak z huby nevypustila. Tam se člověk rozmluví, a jak!

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 12/05/2012 20:23

Martino, o AA jsi psala jako abstinující alkoholiky, to jsi napsala, asi jsi myslela Anonymní abstinující alkoholiky, jenže tam nemohli být 2 terapeuti!Na AA žádní lékaři nejsou, jen jako taky alkoholici.Lékaři jsou v abstinujících alkoholicích, ale ti zatím asi v ČR nejsou, jen na Slovensku.A s psychiatrama mám také špatné zkušenosti, navalili by léků fůry a místo chlastu bych mohla začít legálně fetovat, cpát se s lékama.Mně fakt vyhovují áčka, nepodceňuji svou alkoholickou nemoc, pravidelně na AA chodím , jezdím na srazy, 8 let....dávají mě sílu, energii, klid...pořád se učím, jak nepít, a snažím se pomáhat nováčkům, a plno dalších věcí.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Martina - 12/05/2012 20:37

Tak to jsme si nerozuměly...asi jsem to trochu domotala, omlouvám se..
V Brně to byla podpůrná skupina, s dvěma mladými terapeuty,jméno psát nebudu, vím, že je v Brně i AA, ale tam jsem nebyla..protože tohle mě moc nebere, já potřebuju, aby diskusi moderoval zkušený člověk, psycholog..AA mi nevyhovuje, je pro mne přílíš "anarchistické" ale je to věc naturelu.
Tam kam chodím je to terapetická skupina na tom nesejde, ale je vedená doktorem psychologem a je to charismatický a zkušený člověk, s respektem. Podmínkou je samozřejmě abstinence. Ta skupina se

pochopitelně obměňuje, jak přichází noví lidé, ale je tam silné jádro s nejdéle abstinujícími klienty, tak to je fajn slyšet, že někdo vydrží deset let..Tak každá jsme si našly to svoje, tak to má být, ne?
Tak jo, tak se držte Líbo..))

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 13/05/2012 05:05

V Brně na AA mám spoustu přátel, je tam víc skupin, x výborných lidí, možná časem zajdeš.8-10.6. je sjezd AA ČR, víkend, vřele každému, kdo chce přestat pít, doporučuji!Zážitek neskutečný.Důkaz, jak lze žít krásně bez alkoholu, lidi všech generací....zázrak.Může tam každý, kdo chce přestat pít, pro rodinné příslušníky tam bude Al-anon.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Martina - 13/05/2012 06:11

Děkuju Líbo za info, třeba zaběhnu. Měj se krásně!

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 14/05/2012 00:24

Ahoj přátelé, plácnu sem zase pár myšlenek.

Je to místy vážně naprd, těch pár dnů, kdy se zase snažím držet nad vodou. Chvílema je člověk na obláčku, nadšen, že to zvládá. A pak mu nějaká prkotina zkazí náladu a jakoby vysaje všechnu sílu, entuziasmus, nadšení a vůli. Najednou pád do depky. Samozřejmě že vím, že by se stačilo napít, ale momentálně mě to nenutí k nějakému úprku do obchodu koupit flašku. To zařeknutí a vědomí, že to nejde, tohle nutkání celkem dobře překrylo. Jen si povzdechnu, že už je tu zase depka, jdu si uvařit čaj a čekám na nějakou dobrou zprávu, která tu "šedivku" smete ze stolu stejně rychle jako přišla.

Jen mě to krká, že jsem teď emocionální jak malé děcko. Celý den se skvělou náladou plesám s přítelkyní... a pak doma nemám kde zaparkovat a najednou je všechno špatně. Připadám si hloupě. Nevyčítám si to, ale přál bych si ty emoce mít víc pod kontrolou. Sedíme s kamarádama v hospodě (já samozřejmě na toniku a opět mě to pití ani neláká) a najednou mi přijde, že tam nemám co pohledávat. Zničeho nic.

Říkám si, že si jen chlast říká o pozornost, prostě mozek zvyklý na snadné zvednutí nálady lusknutím prstu dělá drahoty. Nechce se mu mít radost jen z toho, že věci jsou v pořádku, a chtěl by, aby zase byly SKVĚLÝ, ÚŽASNÝ, SPONTÁNNÍ, ROZJETÝ... a podobné blbosti.

Stejně tak člověka štve, když vidí, jak ho to semlelo. Že je pomalejší v reakcích, méně jistý v kroku, náladový, netrpělivý, nepozorný, zapomíná, nedává pozor a blbě se koncentruje, dělá překlepy, hrubky a

vůbec špatně pracuje s jazykem. Povoláním jsem překladatel, tak zrovna tohle je pro mě taková podpásovka... Snad se to zlepší.

Máte pravdu, že se mi do léčebny nechce. Komu taky, když není zrovna akutně na dně? Za těch pár dnů to nejhorší přešlo, jsem tu, jen trochu smutnější a vyčerpaný. Ale mám i spoustu věcí, kvůli kterým tu chci zůstat. I lidi, kvůli kterým tu chci být. Hodně jich už nade mnou zlomilo hůl, ale pár ještě ne. A když se nechám zavřít, bude toho hodně, co tím ještě pokazím - kapelu apod. Říkám si, že splíny přejdou samy, a bude líp. Na áčka se chystám, s tím problém nemám. Já o tom, co se děje, mluvím rád. Ulehčuje mi to. Největší službu mi dělá kamarád, který ze zkušebny odnesl všechno pivo a přišel za mnou a přede všemi řekl: "Ode dneška tu žádnej chlast nemáme, protože seš NEMOCNEJ!" Nejdřív jsem mu v duchu vyčítal, že mi udělal scénu. Teď si toho cením, jsem s ním na rovinu. Líp než ti kamarádi, kteří ve společnosti dávají k dobru historky o tom, kde byla jaká kalba se mnou úžasná a co se všechno dělo. Pch, ti jsou úplně mimo.

Děkuji za přečtení, jen jsem zase potřeboval dostat pár věcí z hlavy. Vážně díky!

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 14/05/2012 04:09

_____

Alkoholiku, máš dobrého kámoše, buď rád za něj.Splíny budou, nálady...přejde to, jistě Tvé nepití má i své výhody, těch se drž, raduj se z nich.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Leesa - 14/05/2012 20:23

_____

Ty nálady známe všichni, ale pomalu se to opravdu stabilizuje, hlavní je jedno, vydržet ;-)

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Jana Mertosová - 15/05/2012 10:06

_____

Lítáš s emocemi nahoru a dolů.To je ze začátku logické.Mozku chybí alkohol,který umocňoval všechny prožívané stavy.Naučil se tak fungovat.Co je nejjednodušší cestou na ustálení do normálu,který zažívá normální mozek je zajít k psychiatrovi a začít užívat léky na psychiku.Je to běh na dlouhou trat,stejně jako abstinence.chce to obrnit se trpělivostí a začít léčit.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Roman Roman - 24/05/2012 20:50

_____

Ahoj.
Zkus si upřímně odpovědět na otázku...Co vlastně zvládáš?

Víš co je to opravdu alkoholik? Ranní třes, strach, nervozita, deprese...to je jen začátek.

následuje.....Větší strach, deprese, pochcávání, okna.
Ze lží, ještě větší lži. Z alkoholika, je jen krůček k sebevrahovi.

Obvzlášť nepříjemné, jsou halucinace. Můžu tě ubezpečit, že ani trochu příjemné. Jestli myslíš, že občasné strachy je strach, pak teprv poznáš, co je strach.

Píšeš, že jsi z vlatní vůle něčím, co si neumíš ještě ani představit.

Upřímně ti napíšu, že není o co stát. Taky upřímně napíšu, že já, si oproti tobě, dal hodně načas.

máš šanci, být tohoto ušetřen. Nepromarni ji už jen kvůli sobě.

Ahoj.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 25/05/2012 13:04

Romane, tvá upřímnost a naturalismus je jistým způsobem fascinující. Cítím tu velkou sílu, jakou na na mě tvoje stručné řádky působí. Jsem momentálně odpálen už třetí den a je to velké, větší než kdy předtím. S chůzí a fyzickým fungováním je to sice zlé, ale vevnitř je to skvělé, všechny pochyby mlčí. Nicméně, podvod. Dnes se chystáme s přítelkyní do Bohnic, alespoň se optat, jak to zařídit, aby mě vzali. Bohužel se nevyznám v tom administrativním co a jak, potřeboval bych prostě říct "tady jsem, vemte si mě!"

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 25/05/2012 13:55

Dobré, výborné rozhodnutí,doufejme, že Tě přijmou, ale jinak musíš k lékaři, ten Tě objedná na léčení.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 26/05/2012 16:13

Tak se z léčebny stalo další chlastání do vypnutí. Kdybych neměl, kamarády, kteří mě zamknuli doma, tak už bych se fakt uchlastal. Budeme to s tou léčebnou muset zvládnout, já už fakt nemám kontrolu. Teda, vůbec nevím, kdo to ty poslední tři dny chlastal, já to nebyl, ale jsem ten, co z toho dneska nemohl mluvit ani chodit.

První halucinace, to jsou věci! Nestačím se divit. Ale jak je to všechno možný, to teda nechápu. Vždyť já jsem takovej hodnej a slušnej kluk...

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 26/05/2012 18:23

Ty hodnej kluku, skonči s chlastem, ten z Tebe dělá hovado!Buď dál jen hodný.A šup směr léčebna.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Lukáš - 26/05/2012 19:01

Ahoj,
tohle vědomí, že to absolutně nekontroluju a jsem ochotnej do toho znovu jít jsem si prošel, sebedestrukce, nesnášel jsem se, litoval. Pomohlo až opravdové přijetí, že jsem nemocný alkoholik a opravdu se začal léčit, doléčovat. Léčebna, AA, žije se líp a líp a to co se mi před rokem zdálo strašně složitý a těžký je dnes jen vzpomínkou, která mi brání v dalším pití, protože vím, že už by to pro mne byla cesta ke ztrátě všeho, do hrobu. Přeji sílu a zbytky zdravého rozumu do hrsti.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Luděk - 26/05/2012 19:04

Zdravím všechny! Jsem taky alkoholik, piju více než deset let a teď jsem si uvědomil, že chci přestat. Bude to ale těžké se s "přítelem" alkoholem loučit. Zrovna jsem po dvoudenním tahu, takže (pokolikáté už?) si říkám, že s tím musím něco dělat. Naposledy jsem pil včera odpoledne, spát už jsem šel střízlivý, dnes je to docela v pohodě. Ale absťáky asi přijdou, docela se toho obávám. Na léčebnu nemám pomyšlení, musím se s tím poprat sám. Možná zkusím ty anonymní alkoholiky, ale moc si od toho neslibuju. Nejhorší je, že mám to pivo a vínko rád a je pro mě těžká představa, že bych se toho měl úplně vzdát.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 26/05/2012 19:16

Na AA jistě Luďku zajdi, tam teprve pochopíš, s čím se nechceš loučit.Nepodceňuj ten alkohol, je silnější než Ty.Sám to nezvládneš, máš tu x příběhů, kdy lidi tvrdili, že jo, jak to jde, a nevydrželi.Přestat pít nestačí, vydržet se musí!

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Lukáš - 26/05/2012 19:17

Hezký den,
sám jsem přestával hodně dlouho a vlastně nikdy pořádně přestat nechtěl, dovedlo mne to až k pokusu o sebevraždu. Až když jsem vše začal upřímně řešit s psychiatry, psychology v léčebně a začal brát doléčování v AA vážně začli se dít věci. Především alkohol už pro mne není přítel, není to ani úhlavní nepřítel, prostě není pro mne. Jsem nemocný a nedokážu se vůči němu ovládat jakmile se dotknu jediný kapky, tak proč to furt zkoušet, nikdy už to nebude jinak a už si nechci nechat vzít chlastem ani minutu svýho života. Střízlivý život je úplně o něčem jiném. Přeji sílu a touhu přestat pít. Lukáš

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 28/05/2012 00:11

Já vám nevím, přátelé. Jak jsem tu zamčený u kamarádů, tak mi začínají docházet první věci. Udělal jsem si tu takové dobrovolné asylum. Vypadnul jsem od předchozích věcí, z bytu, z každodenních situací, které mě tak nenápadně hnaly do chlastání.

Nepopírám, že už je pro mě těžké jen tak nepít a všechno si to vysvětlit tím, že jde jen o moc stresu a nevyřešených věcí. Ale začínám se koukat i tímhle směrem. Pořád jsem si říkal, že je to jen chemie, závislost na přítomnosti alkoholu v mozku. Teď si uvědomuju i další věci, kolik toho za sebou táhnu, ten pocit, že všechno je v prdeli, že život mi utíká pod rukama, že vůbec nedělám a nežiju tak, jak jsem si představoval.

Taky to, jak moc neumím zvládat skoro nic. Všechno je stres. Lidi okolo mě zvýší hlas - naštvu se. Moc se smějí, RUŠÍ MĚ! Moc dlouho jim trvá, než se vyžvejknou... no tak!

Je to zamotané klubko vlastních aspirací, neschopnosti pracovat s jakoukoli frustrací a té pitomé chemie.

Zítra volám do Ondřejova, uvidíme, co z nich vypadne.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 28/05/2012 05:12

Jsi roztěkaný, vztahovačný...prostě , jsi na tom blbě.Trochu pokory, ubrat ze svého ega, začít žít bez berličky alkoholu.....

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 29/05/2012 03:23

Tak v pátek jdu poprvé pokecat do Ondřejova, jsem na ně zvědavý. A těším se. Ale chci se vás optat - ač mi tam jistě poradí dobře - kdy už je člověk takříkajíc "zralý" na ústavní léčbu v Bohnicích a kdy ještě postačí denní stacionář v Ondřejově? Kamarádi dosti důrazně trvají na poctivé 3měsíční ústavce v Bohnicích, já se toho samozřejmě bojím a raději bych docházel do Ondřejova. Mám pocit, že se skálopevně drží toho téměř lidově znějícího úsloví: "Chlastáš, patříš do Bohnic." Nerad bych se někam zamknul, není-li to nutné...

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 29/05/2012 04:38

Alkoholiky, Ty sám nikdy nepřipustíš, že léčba je nutná!!Nikdo z nás alkoholiků také, pořád se utěšujeme, že ještě není tak zle, ještě se neválíme v příkopu, pokálený, poblitý...jasně, že se nám do léčebny nechce, lžeme sami sobě.Osobně Tě neznám, ale souhlasím s Tvými přáteli.Nemusíš se bát, není čeho!Až tam poznáš, že jsi na tom daleko hůř, než si připouštíš nyní.Chlast je past!!

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Luděk - 29/05/2012 16:58

Já myslím, že i ten stacionář je lepší než nic. Třeba ti to pomůže. Ondřejov je výborné pracoviště, sám jsem se tam léčil, i když s jinými problémy.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 29/05/2012 17:28

Děkuju za reakce. Já vím, jsem si vědom, že jsem si tohle už říkal kolikrát, že to zvládnu. Jen jsem s tím ještě nikdy nikam nešel, tak mám pocit, že už to, že někam jdu je velká změna. Ondřejov je jistý - s tím počítám. A tam se jich vyptám na názor, zda Bohnice či ne. Mezitím tam začnu volat kvůli pořadníku, že to prý není samo sebou se tam dostat. Abych nečekal zbytečně dlouho, kdyby i v Ondřejově usoudili, že tam mám jít. Štve mě, že vím, že sám sobě nemůžu až tak úplně věřit. Mám pocit, že se toho stalo a změnilo už tolik, a pak se podívám, že od posledního propadáku jsou to teprve čtyři dny. To ještě nemá moc vypovídající hodnotu.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 29/05/2012 19:25

Má to velkou hodnotu, každý střízlivý den stojí za to, ale určitě se zaregistruj v léčebně, opravdu se čeká všude dost dlouho.Vydrž, poznáš, pochopíš hodně o té naší nemoci, změníš své myšlení, začneš brát

vážně svůj alkoholismus a bude jen líp a lépe!Usměj se, a bude jen dobře, záleží jen na Tobě.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 29/05/2012 21:16

Já mám občas takovou radost... že znám tolik lidí, kteří jsou tak správně nastaveni. Chlast JE past a je to vždycky velké lhaní. Když jsem byl v rauši, tak jsem se vysmíval lidem, kteří se usmívají, mluví tiše a necpou se všude dopředu. Teď se mi ten klid začíná tak líbit! Vůbec se nesnažím říct, že mám něco vyřešeno, ale určitě se snažím říct, že každý úsměv a klidný hlas mě teď těší o tolik víc. Zatím mám ten svůj azyl mimo domov a práci, kam se vždycky na noc vracím, a mezi tím jen potkávám kamarády, čtu si v parcích, procházím se po lese a cvičím na divadlo. Přijde mi, že mám takovou svou autoterapii, zklidnění a čas se poslouchat a přemýšlet, místo věčného - dopředu, dopředu, dopředu, hlavně dostát něčemu, co jsem vlastně nikdy ani nechtěl. Přestávám se stydět usmívat se na lidi a těší mě toho tolik. Sedím tu na zahrádce u kamarádky, která mě přivítala úsměvem a objetím a to samé slyším i tady - hlavně úsměv! Je to velká pravda, která zahřívá. Děkuju všem, co se usmívají.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 30/05/2012 05:04

Smích léčí, úsměv dokáže pohladit.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 01/06/2012 12:42

Zdravím!
Mám za sebou právě čerstvě první kontakt v Odřejově, rovnou s Martinem Hukem a říkám - bomba. Zatím jsem nadšen. Pravda, moc se toho neudálo, projeli jsme anamnézu, ale mám z toho dobrý pocit, že to vše směřuje správným směrem. Chtěl jsem se podělit o dobré zprávy :)

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 01/06/2012 13:59

To je bezva, raduji se s Tebou.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Roman Roman - 02/06/2012 20:56

Někdy nevím, jestli se smát, nebo brečet.
často tu čtu obavy, z nějakého léčení,, s té a té léčebny, z tohoto a tohoto zdravotního problému.
Uvědomte si, že jste lidé, (stejně jako dříve já), co se vědomě likvidujete! Slovo likvidujete platí doslova!
Tento způsob likvidace končí dříve a nebo později smrtí!

Tak se zamyslete, nakolik jsou tyto obavy opravdu upřímné.
Není to náhodou další kolo výmluv aby byl důvod....?
To, že tu někdy napíšu zdánlivě tvrdé věci neznamená, že je cílem být zajímavý,vylekat vás apod.
Oni totiž takto tvrdé jsou. Nemá nejmenší význam, mazat někomu med okolo pusy.

Slova za to může alkohol, chemie atd vypustte ze slovníku.
Alkolol ruku s pivem nebo panákem nezvedá, nevymýšlí lži atd atd.
Je to všechno jen a jen o psychice a zase jen psychika má tu moc to změnit....Vaše psychika!

Tak obávané léčby a izolace, jsou to nejlepší, co může následovat.
Už pro samotný název. Když budete izolovaný tak si ale řekněte od čeho!
Od chlastu.
Od lidí, co se na Vás dívají zkrz prsty.
Od prostředí, kde se tak tvrdohlavě ničíte.
Budete izolovaný od rozjetého vlaku a získáte něco cenného.
To cenné je čas.
Potřebujete vytrhnout z toho kolotoče a věřte mi, že trvá pěkných pár týdnů, než si uvědomíte (v izolaci), co se vlastně děje. Získáte šanci, popracovat na své psychice.
Tu šanci, si musíte dát vy sami sobě.

Nemůžete porazit jak vy říkáte alkohol. Alkohol byl, je a bude, můžete porazit jen sami sebe.

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Alkoholikem z vlastní vůle - 12/09/2012 00:30

Předevčírem jsem se vrátil z Bohnic po tříměsíční léčbě.

Časem se snad rozepíšu, v tuhle chvíli chci jen říct, že co povídal Roman Roman po vlastní zkušenosti plně podepisuju.

Kdokoli váháte, JDĚTE DO LÉČBY. Raději dříve než později. Všechny strachy a obavy (a že jsem jich měl, stačí pročíst tohle téma od začátku) jsou zcestné. Člověk nahlédne věci s úplně jinou perspektivou.

LÉČBA MÁ SMYSL PRO KAŽDÉHO, KDO VÁHÁ, POCHYBUJE A NEVÍ. A POMÁHÁ!

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle
Vložil Liba - 12/09/2012 04:17

Alkoholiku, vítej doma, nezapomeň na doléčování, tady venku je daleko těžší život než v léčebně!

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle

Vložil Michal Pooh - 12/09/2012 08:41

Taky jsem byl v léčebně, dokonce čtyřikrát (počítám jen kompletní léčby), a přesto, žde se mi tam moc nelíbilo, každému, kdo má trvalé problémy z alkoholem, bych to plně doporučil. Ony se od toho sice nedají očekávat zázraky, ale když se člověk vytrvale snaží, jednou to přijde.

I po odchodu z chráněného prostředí je však nutno dbát na další osobní rozvoj, jinak do toho člověk znovu spadne raz dva.

Hlavní je se neustále stýkat s jinými abstinujícími alkoholiky. Jen uhlíky, které jsou pohromadě vydrží dlouho žhavé. V osamění každý z nich rychle vychladne.

Přeji hodně úspěchů všem, kdo v současné době odcházejí z léčebny. :laugh:

==========

Re: Alkoholikem z vlastní vůle

Vložil Jana Mertosová - 12/09/2012 12:52

Kdykoliv jsem šla do léčebny právě s očekáváním od ní.Nedařilo se mi přestat s pitím.Za 3-6měsíců jsem rozpila.Šlo to stále dokola.Nechápala jsem to,nechápala jsem celou alkoholickou nemoc,nerozumněla jsem ničemu a sobě už vůbec ne.Dnes až vím,že očekávat můžu jen sama od sebe.Ne od léčebny,už vůbec ne od nejbližšího okolí-ale především od sebe.

==========