neví co dál
Vložil jura - 21/04/2010 04:35

_____

ahoj
jsem tu poprvé a je mi 27. let nedokážu ovládat svůj alkohol.Ovládnu ho tak na2 měsícee o to je to vše pak silnější. stratil jsem vše co jsem Miloval, holku kterou jsem chtěl za ženu a taky svvou mámu. Toto´už asi nevrátím, chci ze sebe dostat toho juru kterej pije nechci pít . poradíte mi DĚKUJI MOC!! z pozdravem Jura

==========

Re: neví co dál
Vložil Pavel - 22/04/2010 22:34

_____

Ahoj Juro, rada je celkem snadná, ale záleží jenom na tobě.Mám podobnou zkušenost, díky pití jsem přišel o práci, rodinu, přátele a nakonec i o zdraví. Chtěl jsem zoufale z toho vybřednout, ale nevěděl jsem jak. Jako jediné řešení jsem nakonec nalezl krabici prášků na spaní zapitou lahví vodky. A to jsem asi potřeboval, spadnout na úplné dno. Když jsem se po těch práškách za 3 dny probral na psychiatrii, uvědomil jsem konečně, kam až jsem se díky pití dostal. Bylo mi 36 let, bez peněz, bez bytu, bez práce, bez rodiny. Uběhlo 8 let. Těch 8 let jsem neměl ani Birella, ale zato mám fantastickou rodinu, výbornou a výborně placenou práci, dům s bazénem, auto, na kontě pár set tisíc, a výborné vztahy s rodiči, dcerou i bývalou manželkou. A jak? Stačilo pouhých 90 dní v protialkoholní léčebně, potom přetěžké hledání místa v životě, obnovování ztracené důvěry, a nalezení sama sebe. Není to procházka růžovým sadem, ale jde to, jenom se musí chtít. Vzhledem k tomu, že tady píšeš, tak asi chceš, a protože je ti jenom 27 tak máš všechny předpoklady to dokázat. Zajdi k obvoďákovi, nech si napsat papír na psychiatrii, tam řekni, že chlastáš, oni ti zarezervují místo v léčebně, potom musíš tak 2 měsíce vydržet než se tam dostaneš, a potom je to už jen v tvých rukách. Nečekej, že tě tam odnaučí chlastat, alkoholismus je sice nemoc, ale práškama nejde vyléčit a antabusu nevěř, to je jen berlička. Věř sám v sebe, ve své schopnosti, ve svou sílu. Věř mi, fakt to jde. Pavel.

==========

Re: neví co dál
Vložil jura - 23/04/2010 16:26

_____

ahoj Pavle
V prvé řadě ti chci poděkovat docela dost mi to pomáhá zahánět špatné myšlenky. Četl jsem to snad stokrát a obdivuji tvou sílu dokázat se tak vzchopit a vypracovat, doufám, že i já budu mít třeba jen s čášti tolik sil.Tak jsem dál na tvou radu a ve středu jdu po prvé k lékaři jsem obědnáný.Akorát nevím jak to bude probíhat vzhledem k tomu, že mě zbyla na krku hipotéka a musím pracovat tak nemůžů do léčení.Snad bude i jiné řešení doufám v to, protože chci toto vše mít jednou za sebou a myslet už jen ku předu.Tuším, že to není asi žádný sprint spíš dlouhý velmi dlouhý maraton. Ale budu bojovat co budu moct a Děkuji ti s pozdravem Jura

==========

Re: neví co dál
Vložil ivlik - 23/04/2010 17:32

Juro,položte si otázku:co je pro mne prvořadý,zdraví,začít se uzdravovat abych mohl pracovat a zplácet,nebo peníze,sice budu splácet,ale nevím jak dlouho budu schopný?Dluhy se dají zmrazit na chvilku,ale zdraví si nekoupíte. :)

==========

Re: neví co dál
Vložil Pavel - 26/04/2010 09:15

Ahoj Juro, možností jak skončit s pitím je více a protialkoholní léčebna je tou poslední. Znám člověka, který to dokázal sám i bez doktorů, ale taky znám lidi , kteří byli v léčebně a vesele chlastají dále. Univerzální lék ani nástroj neexistuje. Přemýšlím, jak bych se zachoval na tvém místě, ale s mými zkušenostmi. V léčebně mi asi nejvíce pomohly tzv. komunity, což není nic jiného než povídání si s ostatníma o svých problémech, ale pod odborným dohledem psychologa. Každopádně bych zkusil ambulantní léčbu, ale s tou nemám žádné zkušenosti. Ale určitě bych si našel nějakého psychologa, ke kterému můžeš docházet třeba jednou týdně (většinou hradí pojišťovna). Hlavně o tom pití musíš mluvit, musí to ven, a musíš přestat myslet na chlast. A když už budeš mít flašku v ruce zkus si říct "...dneska ne, napiju se až zítra...". A zítra zase zítra, a tak dále. Těžko radit na dálku, ale každopádně: nejde přestat pozvolna, musíš natvrdo a hned a zkus vydržet co nejdýl. A kdyby to náhodou nedopadlo, nevěš hlavu a zkus začít znovu, "...bez tréninku nejsou výkony..." Dej vědět jak jsi dopad u toho dochtora :-). Měj se a držím palce. Pavel.

==========

Re: neví co dál
Vložil Jura - 30/04/2010 22:14

---

ahoj Pavle
Tak jsem byl u toho dochtora a mám s toho docela dobrý pocit, je to simpatický člověk tak se mi i dobře mluvilo. Jsem rád,že jsem udělal krok k tomu se chlastu zbavit vím, že jich bude ještě hodně, ale prostě se mi uloupl kousek toho kamene jménem alkohol, který sebou táhnu .No a jinak budu docházet každý týden na sezení atd... nevím jak to vše bude probíhat, ale to se ukáže časem :).. Tak s chutí do toho a půl je hotovo. jdu bojovat a doufám, že se mi to povede (budu se snažit co nejvíc mi to půjde) zatím Jura

==========

Re: neví co dál
Vložil Pavel - 03/05/2010 08:36

Ahoj Juro, výborně. Sice "půl je hotovo" je trochu přehnané, ale jako začátek dobrý. Pamatuj na několik pravidel. 1. Suchá domácnost. 2. Nemysli a netěš se na pití. 3. Měj doma nějakou náhražku. Tím nemyslím lahváče, ale nějaké jídlo, které máš rád. V léčebně nás naučili na nanukový dort :-). Jak to na

tebe přijde, šup do ledničky. Dobře funguje i čokoláda. 4. Vyhýbej se kamarádům "z mokré čtvrti". Nemysli si, že dokážeš sedět 4 hodiny v hospodě u kofoly. Blíží se MS ve fotbale a to láká na "fandění" v hospodě, ZAPOMEŇ!!! 5.Dej všem na vědomost, jaký máš problém a jak ho hodláš řešit, mluv o tom, nebuď v tom sám. 6. Alkohol je i nealkoholické pivo, punčová zmrzlina, chery bonboniéra, rumové kuličky a další, na ty taky zapomeň. Zatím vše, měj se a držím palce.

==========

Re: neví co dál

Vložil Jura - 08/05/2010 21:52

---

ahoj
děkuji za rady snažím se to nějákým spůsobem dodržovat. Chodím i deně sportovat, protože dřív jsem se sportu dost věnoval. Tak že se snažím i tímto směrem ulevovat myšlenkám. To mi pomáhá asi ze všeho nejvíc, jsou tam kamarádi, které jsem díky chlastu dlouho neviděl. Přijali mě jako by ta mezera ani nebyla, tak se snažím navázat tam kde jsem se díky chlastu odpoutal. :) neříkám, že myšlenky nemám snažím se je potlačovat zatím my to jde doufám že se mi to bude dařit dál
zatím dík a ahoj

==========