

## PL Šternberk

Vložil Pepa - 28/10/2013 20:08

---

Ahoj, 1.11.2013 nastupuji na léčení na 3 měsíce do PL ve Šternberku, musel jsem to už udělat bylo to už hrozné. Pil jsem skoro denně a byl jsem znechucen sám sebou. Máte někdo zkušenosti s touto léčebnou jak to tam chodí přes den a co mě čeká první dny? Rozhodnutí mé je jasné - MUSÍM TO VYDRŽET A PŘESTAT ! Dík Pepa.

=====

## Re: PL Šternberk

Vložil Pepa - 05/02/2014 17:58

---

Tak - léčba je úspěšně ukončena. Nebylo to tak zlé, kdo má trochu smysl pro řád tak si rychle zvykne a pak jen bude hledět jak to utíká. Léčbu mohu všem kdo mají problém s alkoholem, drogami nebo hráčům jen doporučit. Poznáte jiné lidi, kteří mají v podstatě stejné problémy jako ty. Naučíš se o nich mluvit a získáš od nich zpětnou vazbu a to ti nikdo venku nedá. Personál je ochotný, setry milé. Naučíš se novým věcem ,a poznáš co ve stavu střízlivém dokážeš, můžeš se věnovat cvičení, sportu, a i novým zálibám. Já si v průběhu léčby řešil i nové zaměstnání a i s omezenou možností telefonování a přístupu k internetu se to dá zvládnout. Důležité je si přiznat že jsem alkoholik a naučit se s tím žít. To mě ještě čeká a cesta je dlouhá, ale první krok jsem udělal a nelituji toho. Pepa B)

=====

## Re: PL Šternberk

Vložil Liba - 05/02/2014 18:03

---

Vítám Tě doma, Pepo. Tady venku je všude alkoholu plno, blbců ještě víc, vydrž! Nepodceňuj doléčování.

=====

## Re: PL Šternberk

Vložil petrch - 05/02/2014 18:26

---

Ahoj Pepo..si dobrej, hodně štěstí

=====

## Re: PL Šternberk

Vložil Pepa - 05/02/2014 19:00

---

Dík Vám oběma :) Jo mám domluvenou opakovačku na 12.5. zatím se aklimatizuji a zvykám si na chození do práce. Psychiatricka má dovolenou ale už jsem za ní byl aspoň si pokecat. S tím alkoholem kolem nás, toho si všímám až teď a je to opravdu síla i na houpačce pro děti v jednom Obchodním

---

centru - koníčkoví je mezi zavazadly , které má koník na zádech soudek s nápisem „ TEQUILA " !  
Nikomu to neberu, ale zdá se mi to divné.

Je to na mě, naštěstí mě podržela rodina a tak to mám trochu jednodušší než lidi co odcházejí rovnou do doléčováků nebo ještě hůř na ubytovny a jsou na to sami. Taky jich už spousta recla. 19.2.je v PL Štk. setkání rodinných příslušníků, určitě tam půjdu, protože to byla 3 měsíce moje 2. rodina. V práci mám volno a tak rád uvidím paní primářku, Mgr. psychologku a kamarády z řad pacientů. Pepa.

=====

## Re: PL Šternberk

Vložil Martina - 09/02/2014 16:27

---

Ahoj Pepo, moc ti gratuluji a hrozně ti fandím ve střízlivosti. Mám na tebe dotaz, zkoušel jsi před léčebnou ambulantní léčbu? Jaký na to máš názor? Potřebovala bych radu od kohokoliv :( Minulou neděli jsem vykázala manžela z domu za opakované pití. Je to velmi dlouhý a rozplizlý příběh. Hodně na houpačce, sliby, že to omezí, omezil, ale pak zase rozjezd a znova. Nedá se to všichni okolo chlastají jak duhy, všem to připadá normální, že chlap si popije. Mám strach co teď bude, jsem podruhé těhotná a on se zas rozchlastal. Teď týden nepije, protože bydlí u své mamky, je to vlastně nejdelší doba za posledních pět let, co je střízlivý. Většinou max. dva dny a třetí den už dva lahvičky, to po práci nemůže škodit. Teď jsem mu šlápla na krk a on se mi opětovně zapřísáhl, že s chlastem skončil. Jenže já mám strach ho pustit domů, týden se mi zdá málo a kumpáni už se po něm ptali a mě to přivodilo dva dny zvracení. Chci aby šel k psychiatrovi na ambulantní léčbu. Jenže si myslím, že i tak nezvládne tlak okolí, že si chlapi u nás budou dělat z něho srandu a říkat mu podpantoflák atd. No mám strach, že o své vůli to nezvládne, pořád mám z něho dojem, že nechce přestat pít kvůli sobě, ale kvůli tomu, že na něj tlačím, a vím, že si myslí, že zvládne pít kontrolovaně, to co vlastně vždycky slibuje 1-2 pivka. haha, jenže to už tu bylo toolikrát. Prostě mám z toho takový strach, že znova to nezvládnou. Chci mu pomoci. Musí se léčit. jenže do léčebny ho nedostanu, má čerstvou práci a na 3 měsíce nemocenskou je hodně dlouhá doba. Tak ho přinutím na tu ambulantní, jenže obávám se, že to bude jen otázka času. uť já mám takový strach. Můžeš napsat svůj příběh, jak to s tebou bylo a co tě přimělo jít se léčit, jestli jsi k tomu došel sám nebo tě donutilo okolí? Díky

=====

## Re: PL Šternberk

Vložil Pepa - 10/02/2014 15:59

---

Ahoj Martino, to co píšeš je smutná věc. Tvůj manžel má obrovský problém, který se nazývá alkoholismus. Bohužel je to nemoc a to nemoc chronická ale hlavně smrtelná. Jak již víš sám patřím do skupiny lidí kterým se říká alkoholici. Ty i když to zní divně patříš zase do tzv. spoluzávislých to jsou většinou ti trpící rodinní příslušníci kteří neví co s tím opilcem dělat a stále si myslí že to bylo naposledy a že to snad není tak špatné, no přece u chlapa pár piv nic neznamená, on nás má přece rád, beznaděj, smutek, hněv atd. No mozek alkoholika funguje jinak jak u normálního člověka a i já jsem vlastně moji rodinu k té spoluzávislosti dostal. Žena mi věřila, moje sliby i když si určitě myslela svoje ale chtěla mi pomoci a tak za mně občas taky omluvila v práci i u ostatní rodiny když bylo něco domluveno a já byl napitý jak sax nebo jsem měl zbytkáč a nemohl jsem je odvézt autem. Toto je první věc, kterou nikdy nedělej- nikdy ho neomlouvej NIKDY NIKDE ani kdyby tě prosil na kolenu. Když se dokáže sám opít a obstarat si alkohol tak ho nech aby se obhájl když něco nebude moci splnit ať se v tom vykoupe sám. Na to totiž každý alkoholik spoléhá že mu někdo pomůže. Syndrom - JUCH: Já Ubohý Chudák!!! Nevím jak to má manžel s prací, ale počítej, že mu pití dlouho trpět nebudou a jestli toho nenechá tak ho brzy

vyhodí. Ono si toho to okolí všimne - je to poznat, člověk se mění před očima. Co potom až bude bez práce. Měl jsem to taky tak, pil jsem hrozně a jen sliby a sliby. Vyzkoušel jsem ambulantní léčbu - Antabus dvakrát. Poprvé jsem ho bral 1 rok a potom asi 3 roky abstinoval. No a pak jsem si řekl že jsem borec a můžu si něco kontrolovaně

( jinak kontrolované pití u závislého člověka nefunguje )dát. Spadl jsem do toho ještě více. Tak znovu rok Antabus no a po něm jsem se už napil velmi brzo a pak se vtom plácal několik let. Je to těžké, já už jsem se tehdy těšil, že se potom napiju. Někdo dokáže Antabus přepít z toho jsem měl strach. Nechtěl jsem abych někde zvracel atd. On to vlastně není lék jako takový, ale je to jen berlička, nebo strašák v podobě následků když se na to napiješ. Každopádně si s manželem promluv a dej mu jasně a tvrdě najevo že toto tak dál nepůjde. Žena mi taky pomáhala ale k pomáhání jsou určitá pravidla a ty musí dodržovat obě strany. Domluv se s ním na návštěvě psychiatra nebo ordinace Adiktologie, která je přímo zaměřená na řešení problémů s návykovými látkami. Nezatrat' ho bude si toho posléze velmi vážit. Nejdůležitější je ovšem to aby si tu svoji závislost přiznal a chtěl s tím už sakra něco začít dělat!!!! Jinak je to marné.

Napíšu ti desatero příbuzných:

- Uvědomuji si svou vlastní potřebu.
- Žiju se závislýma přijímám jeho závislost.
- Vytvořím si a udržuji řád.
- Vzdělávám se.
- Vytvořím krizový plán.
- Nepřebírám zodpovědnost za chování závislého a tak mu pomáhám.
- Nestydím se za alkoholika ani abstinenta.
- Neočekávám rychlé řešení a zázraky.
- Praktikuji tvrdou - důslednou lásku.
- Učím se odpouštět.

Toto je na zamyšlení. Krok musí udělat sám tak to bohužel je.

Pro tebe platí ještě jedno:

**POKUD POMÁHÁŠ, MŮŽEŠ ZACHRÁNIT. POKUD ZACHRAŇUJEŠ, PRAVDĚPODOBŇ NĚPOMŮŽEŠ.**

Já jsem pár dní po léčbě, ale určitě mi do hodně dalo a dost jsem pochopil. Nevím co to se mnou za čas udělá ale budu se snažit abych vydržel co nejdéle. Tobě taky držím palce. A hlavně buď tvrdá jinak s ním nic nesvedeš. Pepa.

=====

**Re: PL Šternberk**

Vložil Liba - 10/02/2014 16:10

---

Každý doufá, že existuje nějaká finta, nějaký zázračný lék, rada, na to jak ukočírovat alkohol.Zvítězit nad ním.Je jediná, abstinence.Omlouvání chování alkoholika mu víc ubližuje, než pomáhá.Je to tak, jak píše Pepa, tvrdé podmínky, úplná abstinence, nebo rozchod.Alkoholik se opije, je agresivní, dělá ostudu, pak usnu, hajá, rodina se trápí, stydí, nemá peníze, všichni se ho bojí.....

=====

**Re: PL Šternberk**

Vložil Pepa - 16/02/2014 17:35

---

Ahoj, ano žádný zázrak neexistuje, je to všechno v rukou samotného pijana. Kdybych nechtěl do léčby sám, tak mě tam nikdo nedostane a asi bych už nežil...! Taky jsem sliboval a sotva mi otrnulo tak jsem se znovu ožral. stejně asi není dobré si hned myslet, že jsem teď chytrý a vyškolený z léčebny a nemůže se mi nic stát a v pohodě to dokážu. Houbelec! Znovu opakuji - dost lidí co končilo léčbu a byli si jistí, že už se nenapijí byla do 14. dnů znovu v recidivě. Je to asi běh na pořádně dlouhou trať. A cíl, ten je v nedohlednu.

Pepa

=====