Přijdu si nudná
Vložil E. - 29/03/2013 10:34

Zdravím.
Už je to tak dva roky, co bojuju s pitím. Mívala jsem kvůli tomu velký problémy, jak s rodinou, tak s přítelem, s náhodnými kolemjdoucími.. Asi to znáte. Bývala jsem hodně agresivní, hádala se, napadala lidi okolo sebe.. Ubližovala těm, které mám nejblíž. Neustále slibovala, že přestanu, opakovaně to porušovala, hledala si výmluvy, kompromisy.. Slaboch. Bylo mi ze mě nanic. Chtěla jsem přestat, ale bála jsem se, že přijdu o to, co mi chlast "dával", o známé, o zábavu, o náhodný šílený nápady, o volnost, kterou jsem v pití viděla. O svůj věčnej flegmatismus, kterej jsem si díky ignoraci svýho přehnanýho pití musela vypěstovat. Prostě.. Nechtěla jsem bejt nudná, nechtěla jsem bejt ta, co bude kázat o škodlivosti pití a poté, co přestane si chlast hrozně zhnusí a bude ho ostatním vyčítat nebo je moralizovat nebo.. Asi víte, co mám na mysli.
Jenže mám pocit, že přesně to se stalo. Když vidim opilýho člověka, dělá se mi blbě, když jsem jednou potkala svýho přítele napitýho, bylo mi blbě.. (Ačkoliv to nejspíš souviselo s tím, že tvrdil, že se mu chlast zhnusil, tak mě to zklamalo spíš proto.) Ale všeobecně mi zkrátka připadá, že už se neumim bavit, že si najednou nemám s lidma co říct, že jsem hrozně zvážněla a stal se ze mě suchar. Bojim se říct, že už nepiju, protože to nikdo nedokáže brát vážně a já se nedokážu seriózně o tom bavit, aniž bych to sama nezesměšňovala. To je prostě můj způsob komunikace, a v tomhle případě značně nešťastnej.
S tim souvisí i další problém - nikdo už mi nevěří, že tentokrát to zvládnu. Už jsem přestávala tolikrát, že se tomu ani nejde divit. I když už je to přes čtvrt roku, co nepiju a prostě vim, že to byl můj strop a už se k tomu nechci vracet. Na jednu stranu vim, že maj lidi okolo důvod nevěřit, vnitřně chápu, že znovu začít věřit po tolika problémech může bejt těžký, na druhou stranu potřebuju nějakou podporu a nakopnutí, ujištění, že se nesnažim zbytečně a že ještě můžu aspoň částečně odčinit, co jsem v minulosti napáchala. Dostala jsem sice šanci, ale jen v uvozovkách, bez důvěry, bez snahy věřit. A občas.. Nevim, ne že bych to chtěla vzdát, spíš mi přijde, že veškerý moje snažení jde vniveč a že už věci s mýma blízkýma nebudou stejný.
Huff. Vyčerpávající.

==========

Re: Přijdu si nudná
Vložil Hanka - 29/03/2013 13:42

Milá paní nebo slečno, píšete, že přijdete o svoje bláznivé nápady, o zábavu a uvolněnost... Inu, pokud jste byla zábavná, uvolněná a crazy jen díky alkoholu, je zřejmé, že ve skutečnosti taková nejste. A navíc, tyhle v podstatě pozitivní vlastnosti možná zaměňujete za nezodpovědnost, nebo jak říkáte flegmatičnost. To že je vám jedno, že se motáte opilá po ulici, to není flegmatičnost, ale sociální úpadek. Nenapsala jste věk, takže samozřejmě, pokud je vám 18, dá se na tento přístup dívat jinak, než jestli je vám třicet. V podstatě chci jen říct, že to, čemu říkáte nudnost, je možná jen sebeúcta a slušné chování, takže prosím, zůstaňte nudná :)

==========

Re: Přijdu si nudná
Vložil Liba - 29/03/2013 14:53

Nudná-co to je?Mrtvá?Co chcete?Okolí Vás asi moc zajímavou nebralo, spíše opilou, smálo se Vám.A chybí to tolik?Jo, a přestat pít by měl alkoholik kvůli sobě, ne , kvůli někomu druhému.Střízlivostí se kvalita života jistě zlepší, nerozumím Vám.Kdo touží být hvězda, klaun, šašek.....?

==========

Re: Přijdu si nudná
Vložil E. - 30/03/2013 00:58

Ale ne, já to nemyslím tak, že bych si připadala nudná, protože nepiju. Jen že v důsledku nepití mám pocit, že jsem se odcizila těm, kteří mají možnost "pít střídmě" a nemusí se bát, co zase vyvedou. Takový dětinský pocit ukřivděnosti, že zrovna já to nedokážu držet pod kontrolou. Nechybí mi pití, ale kontakt s lidma, se kterýma jsem si rozuměla. Není to tak, že by mi okolí dávalo něco najevo, jen vnitřní pocit, se kterým jsem se potřebovala svěřit. Ach jo.. Doufala jsem, že aspoň tady se to setká s částečným pochopením.
Přestávám kvůli sobě, samozřejmě. Měla jsem problémy a štvalo mě to. Ale jedna z věcí, co mě štvala bylo i to, že ubližuju svým blízkým. Na tom snad neni nic trestnýho, brát je v potaz. Není všechno jen o přestávání samotným, ale i o snaze napravit, co člověk během chlastání napáchal, a to nejen na sobě. Minimálně pro mě.
A ne, nechci být a nikdy jsem nebyla něčí šašek, nikdy se mi nikdo nesmál. Ale už jsem zapomněla, jak vlastně komunikovat s lidma okolo sebe bez pití a jsem teď v kontaktu s nima úzkostná, nevim, o čem mluvit, nevim, co říct.. Ztratila jsem určitej pocit síly, co v tom pití nepochybně je. Zdůrazňuju to slovo pocit, ne že bych si myslela, že je to skutečný.

==========

Re: Přijdu si nudná
Vložil Natálie - 30/03/2013 06:49

Ahoj E.,
a chodíš někam k psychologovi? Možná že by vůbec nebylo od věci, aby jsi teď na sobě pracovala a to půjde určitě lépe s psychologem.
Potřebuješ to celé v sobě zpracovat, potřebuješ si přestat minulost vyčítat, přestat se cítit vinná, získat sebevědomí, nadhled a radost ze života jako takového.
Já na začátku abstinence začala chodit na jednu kliniku, kde se závislými pracují. Divila jsem se, že mi automaticky nasadily lehká antidepresiva, měla jsem pocit, že je nepotřebuji, vyloženě deprese jsem nepociťovala, ale víš co? Teď jsem ráda...nějakým způsobem mi zklidnily emoce a já sama sebe vnímám lépe, dokážu se zpracovávat, v klidu se vnímat a získávat sebeúctu, tu samozřejmně získávám především tím, že nepiju, že se za sebe nemusím stydět. Jsem na sebe pyšná.

==========

Re: Přijdu si nudná
Vložil Lanička - 30/03/2013 08:20

Víc, jak čtvrt roku abstinence je dostatečná doba k tomu, aby člověk začal věci vidět jinak, mění se názory na život, spoustu věcí se přehodnocuje. Faktem je, že lidi kolem nás nám do hlavy nevidí a

změny, které v nás probíhají, nemohou vnímat tak, jak to cítíme my. Proto trvá delší dobu, než okolí přijme, že abstinování je myšleno vážně. Myslím si, že mu to nemůžeme mít za zlé. Přestávali jsme tolikrát a po každé jsme se ke skleničce vrátili. Důležité je to, jak to vnímáme my. Velice často se stává, že abstinující zjistí, že po čase abstinování si s přáteli, se kterými vysedával u alkoholu, nema co říct, přestává jim rozumět. Je to normální doprovodný stav při uzdravování se. Alkoholici alkohol užívají především kvůli změně stavu - "navození si lepší nálady". Skrývají tak své (ve většině případů) citlivé nitro. Teď začíná být všechno jinak.
Já jsem po cca 3 měsících abstinence začala mít potřebu své pocity sdílet. Je dobře, že jsi na těchto stránkách. Máš-li možnost, (nevím, kde žiješ) vyhledej psychoterapeuta, máš-li v dosahu Anonymní alkoholiky, navštiv je, dělej cokoliv, abys mohla o svém dřívějším pití a současném abstinování hovořit s lidmi, kteří o tom něco ví. Raduj se z abstinování a začni se zabývat něčím novým. Minimálně zkusit nějaké cvičení, potkáš nové lidi, je spoustu zajímavých témat, o která by se člověk mohl zajímat, nějaké vzdělávání, kurzy, semináře, rekvalifikace. Každý krok k něčemu novému, Ti pomůže situaci zvládat, budeš cítit obrovské uspokojení v duši, budeš mít ze sebe radost, zvedne Ti to sebevědomí a tím pádem se mění i názory na lidi, kteří plácají nesmysly u půllitrů v hospodě. Snad se již brzy oteplí, příroda nabízí spoustu možností, jak využít prospěšně volný čas. Je toho hodně, co může člověk pro sebe udělat. A v tomto případě si dělej pro sebe, lidi kterým na Tobě záleží to brzy uvidí a ocení a ti, kteří budou do Tebe šít, na ty se vykašli, pro ně je skutečně nejdůležitější ta sklenička. Toto mám za sebou a abstinence mi přinesla hromadu nádherných věcí a vzala pár přátel. Ale byli to opravdoví přátelé?
Přeji Ti hodně zdaru, jakožto nám všem tady na těchto stránkách.
Jana

==========

Re: Přijdu si nudná
Vložil E. - 30/03/2013 22:49

Jsem ráda, že se konečně objevila nějaká míň agresivní reakce. Pochybovat snad ještě není trestný.
Co se psychoterapie a psychiatrie a podobných institucí týče, porpavdě jsem s nimi měla zkušenosti už od útlého věku i bez souvislosti s alkoholem. Trpěla jsem už od relativně nízkého věku depresemi, projevy obsese, lehkým náběhem na paranoidní schizofrenii, sociofobií a agorafobií a tak celkově jsem trochu magor .)) Časem se pak přidaly i hodně silné panické záchvaty, čemuž pití moc nepomohlo. Mám velké potíže se začlenit do víceméně jakéhokoliv kolektivu, ať už se snažím jakkoliv. Zkrátka nejsem standartní vzorek, no. Nejspíš i proto jsem pak viděla v chlastu takovou.. nevím, ne záchranu, spíš pomůcku v komunikaci, která bourala bariéry a díky který jsem se mohla normálně bavit s lidma, co mě za běžnejch okolností nebrali nebo mi ani nedali šanci dokázat, že nejsem tak špatná, jak si na první našlápnutí myslej. A teď jsem tuhle berličku ke zjednodušení "přijímacího procesu" ztratila a uvědomuju si, jak velkej problém ve skutečnosti mám s lidma, jak moc velká zeď mě dělí od většiny z nich. Už jsem prošla rukama několikerých psychiatrů, absolvovala nespočetně psychoterapií a sama vim, že léky pro mě jsou spíš urážka než řešení. Tím nehaním antidepresiva/antipsychotika, jen můj přístup k nim je značně negativní, protože jsem jich za ta léta vystřídala až příliš mnoho a nemělo to valný účinek.
Co se psychoterapie týče, můj problém s komunikací se objevuje dokonce i tady - dost často bývá to, co svěřuji misinterpretováno, můj způsob komunikace označovaný za agresivní, arogantní, zesměšňující, nevímjakýještě.. Setkávám se s nepochopením hodně často a vyvolává to ve mně opakovanej pocit zoufalství, že nikdy nedostanu možnost úplně vysvětlit, co mě tíží. A hodně mě to pak odrazuje od toho to pořád znovu zkoušet.
Snad tentokrát dávám alespoň trochu smysl.
Jinak děkuju za reakce, vážím si toho, že někomu stojím za čas na plození odpovědi.

==========