

Z baviče suchar

Vložil André - 17/01/2014 18:58

Zdravím vás,

pil jsem asi tři roky denně (8 piv v průběhu celého dne nebo litr a půl vína). Většinu času jen do nálady a udržoval si hladinku pro "normální fungování" (vysvětlím dále). Až poslední měsíce se mi to začalo vymykat z rukou, přispěla k tomu ztráta práce a rozchod s přítelkyní. Rozhodl jsem se začít léčit, přestal jsem zvládat běžné věci a na spousty z nich úplně rezignoval.

Na první týden abstinence jsem dostal Diazepam jako test vůle, jestli zvládnou sám nepít. Prášky fungují, zbavily mě fyz. příznaků abstinence (nebuší mi srdce, neklepou ruce, nepotím se...). Bažení přichází ve vlnách, většinou z ničeho nic, pokud je silné, jdu si na hodinu dvě lehnout (mám tu "výhodu", že jsem momentálně nezaměstnaný, takže případným problémům se můžu různě přizpůsobit). Nyní je to pátý den a nepil jsem. Od příštího týdne bych měl začít brát Antabus.

Co mě ale teď nejvíc trápí je jiná věc - při zdravé míře alkoholu v krvi jsem byl hodně komunikativní, spontánní, bavič, nadšený pro všechno. Teď se ze mě ale stal doslova suchar - hodně jsem zvažněl, ztratil jsem schopnost mluvit s nadsázkou, bavit okolí... Při rozhovorech ve společnosti jsem byl pohotový, teď je to úplně pryč...

Necítím vyloženě úzkost, naopak mi chybí to nadšení a radost.

Hodně tím trpím, slečna, o kterou se ucházím si změny taky všimla a cítím, že vidí, že už nejsem ten vysmátý kluk, co jí pořád zlobil, laškoval, vymýšlel neobvyklé věci, smál se s ní...

Jak se z toho dostat? Jsem zoufalý, přicházím o přízeň lidí okolo sebe...

Děkuju,

André

Re: Z baviče suchar

Vložil petrch - 17/01/2014 19:07

Ahoj. Abstinovat je jedna věc, ale naučit se žít střízlivý život věc druhá a daleko těžší.. Zajdi na AA, doporučuji ! pochopíš

Re: Z baviče suchar

Vložil Líba - 17/01/2014 19:17

Tvá veselost byla umělá. Prostě jsi jiný, opravdový, no a? Nebo chceš být klaun, ožralý, ... takto si získávat uznání. Také jsi utlumený lékama.

Re: Z baviče suchar

Vložil Vladan - 30/04/2014 10:27

Abstinuju něco přes rok. Za tu dobu jsem si dal skleničku vína o Vánocích, to bylo vše.

Většina kamarádů mě v mém rozhodnutí nepít podpořila. Ostatní si stěžují, že se mnou dřív byla větší sranda.

Takže - jde o to, naučit se bavit i bez alkoholu. Já vím, že je to těžké a první měsíce to rozhodně nepůjde, ale časem si člověk způsobí dobrou náladu i jinak než alkoholem. A člověka nebolí hlava.

K tomu, abych přestal pít, jsem se odhodlával osm let. A můžu říct, že kromě pozitivního vlivu na zdraví (měl jsem krevní tlak 200/100, teď mám 130/65) to mělo vliv i na můj vzhled - úbytek váhy po prvním měsíci byl značný a celkově se člověk víc kontroluje.

Doporučuju poté, co budete schopni zvládnout chuť na alkohol, chodit hodně do společnosti - alkohol odmítám se slovy, že jsem alkoholik a s úsměvem - lidi to berou. Nikdo mě ještě neodsoudil, spíš mi fandí. Postupem času člověk zjistí, že se baví i bez alkoholu a vše bude normální. Možná budete trochu vážnější, ale zdraví je snad důležitější:-)

Držím palce

=====

Re: Z baviče suchar

Vložil Jana Mertosová - 30/04/2014 12:20

Já jsem si taky myslela kolik je se mnou zábavy, když jsem pila. Byly to chvíle kdy jsem dokázala zapomenout na všechny své problémy a vůbec zábrany, kterými jsem trpěla ještě mnohem dřív, než přišlo mé pití. Byl to můj pohled. Ovšem rodina viděla něco docela jiného. Po podobných akcích časem přicházelo střízlivění a krutému. Bylo mi blbě z chlastu a aby toho nebylo málo, tak mi bylo mnohem hůř ze mne samotné. Výčitky spojené s depresí, podmíněné strachem, úzkostmi a chutí zabalit celý svůj život a skončit s ním. Vůbec jsem nevěřila, že by toto mohlo někdy skončit, vůbec jsem nevěřila, že bych mohla přestat s pitím.

Dnes se na to dívám, jako na celé divadlo, kterému jsem věřila jen já. Které jsem hrála pro ostatní a také sama pro sebe abych uvěřila, že jsem doopravdy šťastná. Byla to fraška, komedie. Díky Bohu, že je to za mnou. První 2 roky co jsem nepila, nebyly také vůbec veselé. Musela jsem se vnitřně vypořádat sama se sebou se svým alkoholismem a celou minulostí. Teprve potom přišel zlom, kdy jsem začala cítit radost, vděčnost, pocity štěstí a lásky.

=====

Re: Z baviče suchar

Vložil ondro - 30/04/2014 13:27

nuz, zit s vami tak pijem ako duha

=====

Re: Z baviče suchar

Vložil Redakce FrontMedia - 17/07/2014 18:13

Nemůže to být pouze tím, že najednou vnímáte věci kolem daleko objektivněji, než když jste byl podnapilý? Možná je jen otázka času, kdy budete abstinenci, oproti opilosti, brát jako normální stav.

Ať se Vám daří a pevné nervy.

S pozdravem

Redakce FrontMedia.cz

=====

Re: Z baviče suchar

Vložil Jana Mertosová - 26/07/2014 10:47

nuz, zit s vami tak pijem ako duha

Ondro, život není jenom o zábavě, o popírání skutečnosti jako takové. Znáám hodně umělců, kteří bavili celý národ. V podstatě hodně jich trpělo silnými depresemi, pocity beznaděje a zbytečnosti. Kolik jich v tomto stavu spáchalo sebevraždu. V podstatě si myslím, že se báli být sami sebou a dělali jenom to, co od nich očekávali jiní. Je to vysilující a namáhavý život, který vede k popírání vlastní identity. Pocitům frustrace a vnitřní nevyrovnanosti.

=====

Re: Z baviče suchar

Vložil Standa - 26/07/2014 15:33

Stav, kdy se pro alkoholika stane NORMÁLNÍ, že nepije, nenastane zničeho nic. I lidé, kteří byli dlouhodobě ve vězení bez alkoholu, začali znovu pít jako před uvězněním. Tohoto stavu lze dosáhnout pouze přiznáním vlastní bezmocnosti a sebepoznáním. (12kroků AA)

=====

Re: Z baviče suchar

Vložil Jana Mertosová - 26/07/2014 15:55

Toto vyžaduje TRPĚLIVOST. Vlastnost, kterou jsme ztratili svým pitím. I tam kde byla se vytratila. Alkohol působil OKAMŽITĚ. A Z POČÁTKU NA VŠECHNO.

=====