

Nedokazu se vyrovnat s tím, za ostatní piji..

Vložil Jitka - 17/04/2014 06:46

Ahoj,

Je mi 26 a nějakou dobu už tuším, že mám problémy s alkoholem. Začala jsem pít relativně pozdě díky mojí nábožensky založené rodině..ale o to víc..protože jsem se to snažila všechno dohnat. Porad jsem měla pocit, že je normální se opít, říkat nesmysly, udelat pár hloupostí, ráno mít kocovinu apod. Ostatně tak to vsichni mi kamarádi dělají. Ale zaslalo to dál a dost často jsem pila i přes den, nejdříve ve škole, pak i v práci..Několikrát se do toho připlétly i drogy, protože když jsem pod parou, tak se chci zničit úplně..Pak jsem před půl rokem odjela s přítelem na Nový Zéland a myslela jsem si, jak mě ta krásná krajina a jiné prostředí vyklidí...OMYL. Pije se tu stejně a ani drogy tady nejsou nicím zvláštním...takže to pokračovalo zábavením ridicaku kvůli rizi v opilosti. Myslela jsem si, že je to poslední kapka a už se opravdu nenapiju..ale pak přišel soud. Nestalo se nic, co jsem nečekala, pokuta a zbavení ridicaku na 6 měsíců. Na oslavu jsem se rozhodla trochu se napít..ale nebylo to trochu a skončilo to opět ziletkou v ruce a hysterií...přítel se ode mě odstěhoval s tím, že to byla poslední kapka (už několikrát před tím jsem dostala další a další sance, abych ho nezklamala..) Chtěla jsem umřít v posteli..nejen, že jsem přišla o jediného člověka, na kterém mi strašně záleží, ale ještě jsem se styděla za sebe. Po několika dnech se vrátil s tím, že mě má hrůzné rád, ale že v našem vztahu bude pokračovat jedine pod podmínkou - buď on nebo alkohol. Samozřejmě jsem si vybrala jeho, což pro mě znamená doživotní abstinenci. Víím, že je to pro mě dobře, pokusy o mírné pití u mě vždy ztroskotaly, takže raději vůbec než trochu...Abstinence mi jde zatím docela dobře (je to 3 týdny), ale propadam úzkostí, když ostatní piji..Stále si opakují, že je dobře, že nepiju, že nechci ztratit svého přítele znovu, že jsem ráda, že nebudu mít kocovinu...ale je mi líto, že se nedokazu s ostatními tak 'bavit' jako dřív. Z večírku odcházím dříve, protože jsem prostě unavená, ale nedokazu se přenést přes to, že můj přítel tam stále sedí a "baví se". Nechci být ta, která svému příteli bude porad dokola říkat, že chce jít spát, ať jde s ní. Nechci být nepříjemná..chci to tolerovat. Ale tak strašně mi v tuhle chvíli alkohol chybí, že se s tím nedokazu vyrovnat..Přítel mi ale bohužel řekl, že kvůli mě pít nepřestane, protože se dokáže ovládat (což je pravda)..takže se budu muset nějak naučit tyto situace zvládat, ale nevím jak..:(Dnes mají vsichni po vcerejsku kocovinu, já ne, a tak nespím jako ostatní. Takže jsem tu teď v kuchyni sama a jediný na co myslím je se napít, abych unikla z reality a tolik mě to nemrzelo...Vím, že nesmím, ale...je to tak těžké :(Je někdo kdo má podobnou zkušenost a chápe mě?

=====

Re: Nedokazu se vyrovnat s tím, za ostatní piji..

Vložil Jana Mertosová - 17/04/2014 10:26

Je těžké dívat se na druhé jak dělají něco,co sis sama zakázala,co máš zakázané,co nesmíš.U mne tento přístup vedl k vnitřnímu vzduchu,vnitřní nespokojenosti.Bylo pro mne jednodušší přiznat si co chci a co nechci.První rok astinence je velice namáhavý a křečkový.Tím pokušení silné.Pokus se s přítelem dohodnout na kompromisu co se týká setkávání s ostatními přáteli,kteří nemají problém s pitím.Promluví si o tom,co cítíš,jak a proč je to pro tebe těžké.Diabetika také nepozvu do cukrárny,aby se díval jak všichni debužirují to,co on nesmí.Spíš ho pozvu do kavárny aby se mohl cítit lépe a ne polykat sliny,jak by tomu bylo v té cukrárně.Tohle je o toleranci,ohledu na druhého.Bez těchto předpokladů láska časem vyprchá.

=====

Re: Nedokazu se vyrovnat s tím, za ostatní piji..

Vložil Standa - 18/04/2014 21:28

Ahoj Jíto. Tvůj příběh mne velmi oslovil. Drtivá většina lidí, kteří byli vychovávaní ve víře, popírali emoce a pocity Ega. Toto popírání nevydrží věčně a samozřejmě se to projeví uskostí, depresí. Je to i pravděpodobně tvůj problém, lpění na příteli a dalších chtěních. Tvůj nynější stav je jen příležitost něco v sobě změnit. Změnit vztah k sobě, proměnit energii chtění na energii lásky. Pak už kolem tebe nebudou lidé, kteří pijí a baví se. Obklopí tě lidé, kteří jsou šťastní a milují tě. Alkohol si nezakazuj. Nemá to smysl, jako vše co si zakazuješ.

=====

Re: Nedokazu se vyrovnat s tím, za ostatní piji..

Vložil taky alkoholik - 24/04/2014 11:01

:S Standa napsal:

Ahoj Jíto. Tvůj příběh mne velmi oslovil. Drtivá většina lidí, kteří byli vychovávaní ve víře, popírali emoce a pocity Ega. Toto popírání nevydrží věčně a samozřejmě se to projeví uskostí, depresí. Je to i pravděpodobně tvůj problém, lpění na příteli a dalších chtěních. Tvůj nynější stav je jen příležitost něco v sobě změnit. Změnit vztah k sobě, proměnit energii chtění na energii lásky. Pak už kolem tebe nebudou lidé, kteří pijí a baví se. Obklopí tě lidé, kteří jsou šťastní a milují tě. Alkohol si nezakazuj. Nemá to smysl, jako vše co si zakazuješ.

Užasne! Negativni pocity obratit v pozitivni! To bych si přála!
Ale citim to podobně jak Jítka když nechci pit, a ostatni piji...

Mam však dotaz. Jak tak nezakazovat si piti??? Když se napiji deci tak trpím a chci vic! Preci je lepší pak už nikdy nepít vůbec a trpet abstakem nez se napít trochu poprve, podruhe a spadnout do te hluboké jamy znova.....Nebo milim se?

=====

Re: Nedokazu se vyrovnat s tím, za ostatní piji..

Vložil Jana Mertosová - 24/04/2014 16:40

Já jsem velice tvdrohlavá, umíněná a vzorovitá. Zákazy mne provokovaly už od mala. Bylo jich čím dál tím více. k tomu přistoupily i zákazy a nařízení, které jsem nevědomky dávala i sama sobě. Když jsem si alkohol zakazovala? Nikdy mi to nadlouho nevydrželo-trpěla jsem u toho. Tak jsem skončila se zákazy a příkazy. Slovíčko MUSÍM, které mne ovládalo jsem docela vypustila. Jediné co musím, stejně jako všichni-umřít. Zvítězilo moje CHCI A NECHCI. Já chci být střizlivá, ještě než umřu chci normálně žít, jako člověk, který má svoji cenu, který se nechce za sebe stydět. Umřít chci taky jako člověk, tak aby se za mě nemuseli stydět ani po mé smrti. Pít nechci protože nechci opakovat stejné chyby-to dělá opravdový idiot. Tím být nechci. Motivuje mne to a už zodpovědnosti sama k sobě a za sebe.

=====

Re: Nedokazu se vyrovnat s tím, za ostatní piji..

Vložil Liba - 25/04/2014 09:31

Trpíš jen ze začátku, pak to odezní. Proč by ostatní nepili? Oni nemají problém s alkoholem, ať si dají! Když Ti to vadí, nechod' mezi ně. A protože chceš žít, tak nesmíš pít, časem dojdeš k tomu, že pít nebudeš chtít! To je rozdíl, ale chce to vydržet.

=====