

Muj příběh - zvladnu to?

Vložil Pavel - 18/05/2015 13:22

Ahoj,

alkohol jsem pil pravidelne v mensi mire (a to spoustu let), pak se to zacalo stupnovat - mel jsem okna i fyzicke abstinencni priznaky. Uvedomil jsem si, ze jsem alkoholik. Pohyboval jsem totiz mezi "kamarady", kteri na tom byli stejne. Pred par lety jsem se s nimi prestal stykat. Snazil jsem se s tim neco udelat sam a darilo se.

Samozrejme mam i jine pratele, se kterymi obcas zajdu "na jedno".

Jenze, dlouho jsem zil sam a "lahvinka vina k vecernimu filmu neuskodi" a stal se z toho zvyk. Sice bez fyzickych priznaku, ale...

Nyni par mesicu ziju s pritelkyni, jsme spolu kazdy den. Vsechno slo dobre "mam to pod kontrolou", nalhaval jsem si. Parkrat jsem prisel "v nalade" domu a dostal ultimatum. To jsem porusil. Nekolikrat. Ztratil jsem její duveru. Je skvela, doporucila mi AA, dokonce tam se mnou i pujde. Ted je to 6 dnu co abstinuji.

Zvladnu to?

=====

Re: Muj příběh - zvladnu to?

Vložil Ariel - 18/05/2015 17:53

Tak to je individuální. Já ti do hlavy nevidím a nevím jak je u tebe závislost vyvinutá. Jak máš silné bažení. Já to třeba dala sama, alkohol mi dělal hrozně zle. Vím jistě, jak se napiju, tak to sama už nedám.

Máš fajn přítelkyni, já takové štěstí neměla. Važ si jí!

A běž s ní na to AA

P.S. nikdo ti nepíše, páč oni si tady musí řešit ty své hádky, ušouni

Ale jinak sou vesměs fajn ;) :)

=====

Re: Muj příběh - zvladnu to?

Vložil Ja - 18/05/2015 18:19

...vstúp do seba a zarezávaj ďalej!

...(know-how už máš ~ svoj a vlastný!)

...6 × si TO už zvládol, tak úspešne pokračuj!:)

"Prajem Ti len zdar a úspech!" :blush:

=====

Re: Muj příběh - zvladnu to?

Vložil anna - 18/05/2015 19:22

Jestli to zvládneš nemůžeš vědět ani ty sám,ale máš k tomu dobře nakročeno.důležitá je taky podpora,což u přítelkyně máš,takže vidím velkou šanci to dát))))

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil Renata - 18/05/2015 22:29

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil Pavel - 19/05/2015 08:31

diky za odpovedi, rady i povzbuzeni.

Je mi jasny, ze jde predevsim o mne a moje zdravi, i kdyz to zni trochu sobecky. Partnerky si moc vazim a divim se, ze jeste nade mnou nezlomila hul. Nezakazuje mi napit se, ale opijet se. Je proste zlata, ale taky zadnej andilek.

Jen abych upresnil jak na tom jsem ted. Kdysi jsem na tom byl hodne spatne. Tres rukou takovy, ze kdyz jsem se chtel napit cehokoli, musel jsem drzet sklenici obema rukama, pocity uzkosti a pocit, ze kazdou chvili zkolabuju, v noci poceni az hruza.

Ted vydrzim nepit treba tyden, dva, ale pak tomu pekne nalozim. Muj posledni ulet byly 2 dny po sobe priblizne 2 litry vina za den. Byval jsem v upravene nalade vesely i vtipny, ale ted jsem pry neprijemny a obcas i agresivni a blabolim. Mam vypadky pameti, neco si sice pamatuji, ale je to nejak zamlzene.

...asi tohle vlakno pojmu jako nejaky svuj denik a budu vdecnej za kazdej nazor nebo cokoli.

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil Pavel - 19/05/2015 08:33

Takze dnes zacinam 7. den.

V noci jsem nemohl usnout, v hlave se mi honilo spousta myslenek:

Jak by to bylo jednoduchy do sebe neco nalejt a usnul bych jak spalek. Pak se mi v hlave opakuje veta, co mi rekla pritelkyne - kdyz jsem napitej, tak ma ze mne strach. Hruza. To se ve me probouzi nejaka temna stranka? Ve me? Nejhorsí bude az budu nejakou dobu doma sam a bojím se aby neprisla depka. Zabral jsem tak asi kolem 4 rano.

Rano pohoda, zase jsem zacal rano cvicit. Ted prace. Mimochodem, taky jsem pil i v praci a kolega mne upozornil, ze bych s tim mel neco delat. Jdu si dat kafe a vzhuru do pracovniho procesu. Uvidim co vecer.

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil andrea - 22/05/2015 11:34

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil Pavel - 26/05/2015 12:15

...nevím. 14 dnu OK ted budu doma sam 2-3 dny, hodne tezky, ale dam to, musim.

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil Ja - 26/05/2015 13:22

Pavel píše:

...nevím. 14 dnů OK... *dám to, musim*.

Paľo,

zvládneš TO, pretože sám chceš - nič (ne)musíš! :)

(Môžeš iba predčasne (zbytočne) odísť...) :(

"Pokračuj smelo ďalej *per partes/po častiach*; à 24 hodinách." B)

(Poskladáš z nich nový - triezvy život!)

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil Liba - 26/05/2015 18:51

Pavle, máš bezvadnou přítelkyni, važ si ji.Záleží jí na tobě.

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil Pavel - 27/05/2015 09:20

Diky za podporu, ale už jsem zas tam kde jsem být nechtěl. Takže 0.

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil Renata - 27/05/2015 09:58

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: Muj pribeh - zvladnu to?

Vložil Liba - 27/05/2015 10:01

Najdi si odbornou pomoc, sám to nezvládáš, zkoušíš se, trápíš, může tě to také přestat bavit, pořád pokusy bez kladných výsledků, vzdáš se, a zbytečně. Alkoholismus je nemoc, je normální ji léčit. Poslechni přítelkyni.

=====