

Jde to!

Vložil Káča - 24/07/2015 22:52

Ahoj.Jsem Kačka...alkoholička.Nikdy jsem úplný abstinents nebyla...o to snadnější bylo dopracovat se k alkoholičce.Čtyři roky jsem pila intenzivně....v podstatě nonstop.Moje denní dávka alkoholu byla litr vodky.Díky vysoké toleranci k alkoholu na mě skoro nebylo poznat,že jsem pila.Mám za sebou dva neúspěšné pokusy o abstinenci.První ambulantní cestou a druhý začínal desetidenním detoxem...dál jsem měla v plánu střednědobou léčbu(3 měsíce).Po detoxu jsem si ale další léčbu rozmyslela.Po pár dnech jsem začala znovu pít....je až neuvěřitelné jak rychle jsem šla ke dnu.Věděla jsem,že to musím začít řešit hned.Hledala jsem na netu....a našla soukromou léčebnu využívající metod KBT.Ihned jsem si objednala pobyt...Můj zdravotní stav mi ale nedovolil nastoupit....léčbu jsem tedy zahájila dvěma dny v nemocnici na kapačkách.Po dvou dnech jsem nastoupila.Mám za sebou 28 denní pobyt...cítím se skvěle...že si ani nepamatuji kdy naposled mi tak dobře bylo.Pět týdnů abstinuji a jsem na sebe pyšná!Nejtěžší byl první krok....přiznat si,že mám problém a hlavně chtít abstinovat.Je to běh na dlouhou traťchce to dobré boty!A ty já mám....ty nejlepší...věřím si,že to zvládnou.Všem kteří se perou s démonem zvaným alkohol přeji hodně štěstí a věřte stejně jako já,že ho přemůžete...Tak šup do boje :)

=====

Re: Jde to!

Vložil Liba - 25/07/2015 04:02

Bojovat se nedá s alkoholem, člověk se musí naučit vedle něj žít, boj prohraje.Ty Kačko máš doufám nějaké doléčování, je důležité.

=====

Re: Jde to!

Vložil Káča - 25/07/2015 07:51

Abstinence je spousta malých osobních bojů!Doléčovací(doživotní) plán mám....vím,že jsem jen na začátku cesty a nic se nesmí podcenit.Součástí mého plánu jsou i pravidelné návštěvy AA.

=====

Re: Jde to!

Vložil Bohouš - 25/07/2015 08:39

Základem abstinence je fakt, že musím vydržet bez alkoholu. Ale už to samotné slovo "vydržet" je problematický... je z něj cítit přemáhání, omezování...

"Teď vám vytrhnu zub. Bude to bolet, ale musíte to vydržet" :)

=====

Re: Jde to!

Vložil Káča - 25/07/2015 08:45

Já nevidím problém ve slově "vydržet", ale ve slově "musím". Proto jsem si to slovo nahradila slovem "CHCI" To je pro mně o mnoho přijatelnější ;)

=====

Re: Jde to!

Vložil Liba - 25/07/2015 08:52

Ty áčka je dobrý způsob doléčování, které je potřebné. A rozdíl-musím, nebo chci je jasný. Musím-nařízení, podvolení, nutnost. Chci je svoboda.

=====

Re: Jde to!

Vložil Bohouš - 25/07/2015 08:57

Káča napsal:

Já nevidím problém ve slově "vydržet", ale ve slově "musím". Proto jsem si to slovo nahradila slovem "CHCI" To je pro mně o mnoho přijatelnější ;)

Tak já jsem ve stádiu, kdy "musím, ale nechci" :) Takže už druhý měsíc popíjím pouze nealkoholické pivo a na víkend jsem si povolil dva panáky vodky na večer. V tom by byl čert, abych nad tím chlastem nezvítězil! ;)

=====

Re: Jde to!

Vložil Káča - 25/07/2015 09:00

Kontrolované pití? To je ještě o hodně těžší než úplná abstinence. Držím palce ;)

=====

Re: Jde to!

Vložil Liba - 25/07/2015 09:19

Jsem zvědavá, jak dlouho tento limit dodržíš. Napíšeš? Souhlasím s Káčou.

=====

Re: Jde to!

Vložil Bohouš - 25/07/2015 10:11

Liba napsal:

Jsem zvědavá, jak dlouho tento limit dodržíš. Napíšeš? Souhlasím s Káčou.

Já jsem v tomhle optimista - nebyl jsem nikdy klasickéj alkáč, ale jak už jsem napsal - měl jsem před lety akutní zánět slinivky, a v papírech mám napsáno "přísný zákaz alkoholu doživotně" - což je vlastně úplně stejný, jako kdybych alkáč byl :)

Jak psala Káča o litru vodky denně, to by mě porazilo, i kdybych žádnéj zánět slinivky neměl. Ale je fakt, že každěj den v práci jsem se těšil, jak přijdu domů, hodím všechno za hlavu, otevřu si noviny, lahváče, zapálím cigo a dám si panáka... moje psychiatricka mi řekla, že se těchto rituálů musím zbavit, jinak to se mnou dopadne špatně :(

Re: Jde to!

Vložil Ja - 25/07/2015 10:50

Bohouš, píšeš:

...moje psychiatricka mi řekla, že se těchto rituálů musím zbavit, jinak...

Bohuš,

nahrad' predošlé alko-rituály/stereotypy => triezvymi. Hlavu na to máš. :blush:

Re: Jde to!

Vložil Liba - 25/07/2015 13:35

Jestliže není alkoholik, může to vydržet pít kontrolovaně, ovšem, stejně si ubližuje.

Re: Jde to!

Vložil Ja - 25/07/2015 13:49

Liba napsal:

Jestliže není alkoholik, může to vydržet pít kontrolovaně, ovšem, stejně si ubližuje.

...a ubližuje si vedome, (nielen) cez pankreas. ;)

(...s výhľadom na diabetes mellitus II. typu) :(

Re: Jde to!

Vložil Bohouš - 25/07/2015 13:55

Liba napsal:

Jestliže není alkoholik, může to vydržet pít kontrolovaně, ovšem, stejně si ubližuje.

Podle mé doktorky alkoholik jsem, protože jsem pil denně. Ale otázka, kdo už je, a kdo ještě není alkoholik, je na samostatné a zřejmě nekonečné téma :)

Já sám jsem zažil situaci, kdy jsem pil několik dní v kuse a pak měl typickej absták - ráno strašlivý sucho v hubě, třásl se mi ruce, spadnul jsem ze schodů apod. A právě tenkrát jsem si řekl, že je na čase, když už ne přestat, tak to alespoň radikálně omezit.

Jinak... z této diskuse... nikdy jsem netušil, kolik ženskéjch chlastá...

Re: Jde to!

Vložil Liba - 25/07/2015 14:22

To bude tím, že doma skrývají své pití, pijí tajně, sem se dřív obrátí o pomoc, přiznají se.

Re: Jde to!

Vložil Dagmar - 25/07/2015 16:33

Ahoj, chtěla bych se zeptat, ve kterém protialkoholním zařízení jsi byla a co je metoda KBT?
Děkuji.

Re: Jde to!

Vložil Liba - 25/07/2015 17:47

Byla jsem před 11ti lety v Červeném Dvoře, tu metodu neznám.

Re: Jde to!

Vložil Anoine - 25/07/2015 19:32

Já jsem v léčebně nebyla, ale metodu KBT znám. Byla součástí řešení mých psychických problémů a poprvé již před cca 15-ti lety. Nejde popsat jednoduše, ale pokusím se a navíc vlastními slovy: -) KBT pracuje s tzv. "bludnými kruhy" myšlení. Tzn., že pokud člověk má nějaké problémy (psychické, ale myslím, že lze aplikovat i u "zdravých lidí. -)), nenahlíží na řešení životních situací tak, jako ostatní lidé. Přemýšlí a chová se podle zažitých (nezdravých) schémat a ty samozřejmě ovlivňují jeho chování. KBT se snaží tyto automatické (nezdravé) způsoby myšlení a chování změnit, opravit... Není to

jednoduché,ale funguje to...

Vlastně mě nikdy nenapadlo,že se dá KBT použít i u alkoholiků.Ale když nad tím tak přemýšlím,tak mě to vlastně nepřekvapuje...Alkoholikem se člověk nestane jen tak.Většinou proto,že nevyřešil lépe některé věci...Nevím,v tomto případě,zda se začíná přímo s léčbou alkoholismu...

KBT mi docela šla,tak bych se možná o ni mohla pokusit sama i ve vztahu k alkoholu...Už teď mě napadá,jak bych si třeba "přerámovala" automatickou myšlenku :-("Je pátek,všichni sedí na terase,pijí,dám si tedy také skleničku,abych si to užila jako ostatní"...přerámování..."Je pátek,ne každý sedí na terase a už vůbec ne každý dnes pije alkohol.Pokud si dám skleničku,neužiji si nic,protože mi nebude stačit a předpokládaný pocit se po ní nedostaví."...(Snad se mi to povedlo).No a pak by asi následovaly další kroky,které KBT provází.Je to trochu složitější.

To jen tak náznakem...

=====

Re: Jde to!

Vložil Dagmar - 25/07/2015 21:55

Díky za vysvětlení metody KBT, třeba se ještě ozvu pro radu, pokud můžu.

=====

Re: Jde to!

Vložil Káča - 25/07/2015 23:35

Ahoj.Stručné vysvětlení toho co je KBT jsi dostala.Léčila jsem se v Brandýse nad Labem.(Hnedted.cz)

=====

Re: Jde to!

Vložil anoine - 26/07/2015 03:14

Káča napsal:

Ahoj.Stručné vysvětlení toho co je KBT jsi dostala.Léčila jsem se v Brandýse nad Labem.(Hnedted.cz)
Ahoj,dívala jsem se na stranky a asi nevím,co si o tom myslet:-(Bylo to opravdu tak uspesne?Co se tyce KBT (mezi nami tehdy prejmenovaneho na KGB;-)) ...dost me zarazi,ze pisi,jak se zabývaji KBT,jakozto unikatnim minnesotskym programem,ktery je u nas ojedinely...

Dnes je rozsireny vsude a jak rikam,ja se s KBT setkala,poprve,dost davno a navíc pod vedenim lekare,ktery byl jednu dobu i prezidentem CSKBT a publikuje o ni knihy...Ale jo,reklamu maji dobrou a treba i pomohou;-)

=====

Re: Jde to!

Vložil Liba - 26/07/2015 05:23

Nevím, jestli se dá dědičná nemoc vyléčit. Vzpoměla jsem si, že jsem někde něco četla oKBT.

=====

Re: Jde to!

Vložil Káča - 26/07/2015 10:07

Hodnotit úspěšnost programu je podle mně zatím předčasné (nepiji pět týdnů). Já jsem byla maximálně spokojená... pochopila jsem spoustu věcí... naučila jsem se ovládat a změnila pohled na svět, ale především na sebe. Jsem ráda, že jsem tam šla. Ráno se probouzím s čistou hlavou a večer jsem na sebe pyšná, že jsem zvládla další den bez alkoholu (a ani to nebolelo :)) Chápu, že někomu to může připadat až směšné... "proboha ona je pyšná, že nebyla nalitá... to by snad mělo být normální"... pro mně to normální nebylo, proto si každého střízlivého dne teď tak vážím. Každý jsme jiný... na každého platí něco jiného. Já bych si nechala pomoci i od zaříkávače koní, kdybych si myslela, že mi to pomůže :laugh:

=====

Re: Jde to!

Vložil Ja - 26/07/2015 10:31

Liba napsal:

Nevím, jestli se dá dědičná nemoc vyléčit.

Nateraz je to iba prázdna *sci-fi túžba* genetických inžinierov a trpiacich.

(Vyrábať otrokov a otrokárov ale aj superzdravých, superodolných a triezvych?) ;)

Príroda má vlastné páky... B)

(Asi tak ako hmota ešte dlho neprekoná rýchlosť myšlienky alebo svetla!) ;)

=====