

Život před a po

Vložil Lenka - 02/11/2015 11:08

Milí alkoholici,

jakožto člověk, který se snaží stát abstinentem (i když vím, že alkoholik ze mě bude už do konce života), bych moc ráda posílila svou vůli a motivaci (a věřím, že i vaši) nějakými pozitivnějšími příběhy o tom, jak abstinence ovlivnila váš život po rozhodnutí, že už se nikdy nenapijete. Jak jste prožívali první dny, co bylo v tu dobu lepší, co horší, jak jste viděli svět střízlivýma očima, co jste si všechno víc užívali...a tak :) Co se změnilo po letech abstinence, jak to ovlivnilo vaše vztahy a každodenní život.

Jsem teprve na úplném začátku, je mi fyzicky zle, psychicky pořád toužím po alkoholu...ale zároveň jsem vděčná za každou minutu, kdy nad tím dokážu zvítězit.

Miluju osobní příběhy a pevně doufám, že ty vaše můžou pomoci nejenom mě...v rozhodnutí i v překonání těch těžkých chvil. Protože podpora okolí, ať už blízkého vlastního nebo internetového anonymního je nejdůležitější.

Moc vám děkuji,
Lenka

=====

Re: Život před a po

Vložil JanaK - 02/11/2015 21:42

Milá Lenko,

příběhů je tu spousta. Stačí jen pročitat forum podle témat, které Tě zajímají. Já bych spíš uvítala a moc by mne zajímalo, jak dopadli lidé, co sem psali. Někteří se neozvali už vůbec, někdo sem tam napíše. Třeba namátkou PetrCH, Ja, Helena, Markéty, Anny.. v těch nickách se špatně orientovalo. Zejména jak dopadla Jana Mertošová, nevíte někdo? A ten pán, jak se zavřel do hor na chatu, očekávajíc absták ale podle množství pití ho spíš čekalo delirium? Je tu mnoho smutku, deprese ale i naděje a vítězství. Díky moc za tohle forum :)

=====

Re: Život před a po

Vložil Lenka - 03/11/2015 08:55

Ahoj Jani,

děkuji za reakci :) Všechny příběhy z fóra jsem poctivě přečetla.

Spíš jsem ale měla na mysli to, jak lidé zvládali abstinenci, co jim pomáhalo v nejhorsích chvílích, jak viděli svět novými očima, co všechno bez alkoholu dokázali...a tak :)

Já se rozhodla pro abstinenci když jsem si uvědomila, že celý můj život ovládá jen a pouze alkohol. Že nejsem schopná najít si práci, zanedbávám rodinu, ničím si zdraví, nejsem schopná věnovat se svým koníčkům, nemůžu se naučit řídit auto kvůli neustálé hladině alkoholu v krvi atd. atd...jen kvůli tomu

chvilkovému prchavému pocitu falešného štěstí. Tohle tu ale mají asi všichni podobně. Jsem nováček a začátečník, jak tady na alkoholik.cz, tak i s abstinencí. Moc ráda si přečtu to, jak dopadli ti, o kterých píšeš...pevně doufám, že dobře. Hezký den,
Lenka

=====

Re: Život před a po

Vložil pert - 03/11/2015 09:06

Nepíše ani Liba a spadne tady vlákno gambli- samo od sebe? Asi ty poměry vrchnosti všechny odrazují, dohady...

Můj příběh by vydal na román, ale Lenko držím palce. Já popravdě si ty první dny po rozhodnutí moc nepamatuju. Jenže ten alkohol se vtírá do myšlení, do mozku, po dvou měsících mně to přesvědčilo, abych si loknul, přece to nebude až tak zlé. No zpočátku moc ne, ale stejně sem se rozpil. Pak sem vydržel třeba deset měsíců. A zas mně to nějak dostalo. Recidivička. Párkrát dokola. Pokaždé to bylo horší než předtím. Trvalo asi tři roky než sem to konečně pochopil, že to tak prostě nejde dál.

Co ten Tvůj příběh? Aspoň něco, plís :laugh:

=====

Re: Život před a po

Vložil Lenka - 03/11/2015 10:10

Perte děkuji za příběh :)

Můžu se zeptat, jak tvoje pití začalo? Myslím jako jestli jsi alkoholem řešil problémy nebo byl takový ten veselý piják.

A teď už je to dobré? Ani kapka?

Můj příběh...je mi 35 a piju přibližně deset let. Začalo to v době, kdy jsem žila se svou nemocnou babičkou a cca 5 let se o ní starala. Nejdřív to šlo, ale pak to bylo dost náročné. Práce, doma péče o nemocného člověka, stres...taky jsem kvůli tomu nebyla schopná navázat žádný normální partnerský vztah, takže i osamělost, kterou jsem řešila občasným sexem, což je ovšem stejně zrádná náplast jako alkohol. No a pak jsem zjistila, že když si dám každý večer pár skleniček vína, tak je svět hned růžovější. A tak to šlo roky a roky, babička potom umřela a já si začala vynahrazovat ty promeškané roky pařbami s kamarády. A když se nešlo do hospody, tak jsem si dala sama doma. Je jasný, že už tenkrát jsem si měla uvědomit, že je něco blbě a že mám problém. Pak jsem poznala svého manžela a trochu se zklidnila...a otěhotněla. Což znamenalo abstinenci, ale tenkrát to bylo vcelku lehké, bylo mi dost zle a na alkohol jsem ani neměla chuť. Problém nastal po porodu, respektive když mi začala mateřská a já byla najednou doma, mimo kolektiv, navíc čerstvě přestěhovaná v cizím městě, kde jsem neznala živou duši. Ze začátku jsem měla dost práce s dítětem a snažila se nějak "zabavit", jenže potom jsem ze dne na den musela přestat kojit, tak to začalo znovu a ještě hůř. Prostě a jednoduše jsem potřebovala mít od rána lehkou hladinku (i když mě za to nejspíš uvědomělé matky ukamenují). Předeseílám ovšem, že jsem byla každý den plně při smyslech a dítě jsem nezanedbávala ani chvíli. Zkrátka a dobře, jsem z těch lidí, kteří alkoholem tlumí smutky a deprese. Po požití jsem potom veselá a

bezstarostná. Víím, že je to slabost a že je to falešný pocit, ale nemohla jsem si pomoci. Teď je ale čas s tím něco dělat...už se nemůžu dál pomalu zabíjet.

Uff, nějak jsem se rozepsala, pardon :)

=====

Re: Život před a po

Vložil pert - 03/11/2015 11:05

:)

Začalo to v práci. Měl jsem dost psychicky náročné zaměstnání a aby jsme to ustáli, pili jsme všichni. Tak normálně jsem pil dlouhá léta, rozjelo se to vlastně až sem zjistil, že nemusím vůbec nic dělat díky převratu a restitucím, ale tohle je za mnou. Teď dělám co mně baví, zdraví nemám moc fajn, tak jen to co zvládnu, má to smysl, jsem užitečný a jsem celkem spokojen, nepiju už pár let. Ještě spravit ty rodinné vztahy.

Mám dnes naplánovanou supr činnost, tajné :laugh:

=====

Re: Život před a po

Vložil JanaK - 03/11/2015 20:09

Leni, já už to tu někde popisovala, ale klidně to zopakuji. Pila jsem vlastně více či méně od mládí. Teď je mi přes padesát a je to problém. Předtím asi taky, ale nějak jsem si to neuvědomovala, všude se prostě pařilo. Ani jsem neměla nějaké zvláštní důvody..jen k cigaretě to chutná, líp se kouří (debilní, fakt). Pak kvůli náladě a společnosti. Víno, pivo, tvrdý málokdy. Ne denně. V mládí tedy. Cca před deseti lety jsem přešla na vodku, neb mi víno dělalo zle na žaludek a pivčo už bylo slabý. Nebyl jedinej den, kdy bych se nenapila, více či méně. Pak jsem se dostala do stavu, kdy jsem prostě musela čím dál častěji začít panákovat už od rána, jinak mi bylo děsně blbě. Ne každý den, ale často. Intervaly se zkracovaly a já byla v .. rektu. Vůbec jsem nevěděla, co mám dělat, jak s tím skončit. Zkoušela jsem přestat, ale ty stavy byly děsný a já musela kvůli práci a dceři fungovat. Nevěděla jsem, kde je problém, proč je mi tak zatraceně zle, co se to děje, když přeci nepiju. Tak jsem se prostě dál "udržovala". Abych fungovala. Bože, jak já byla blbááá :D A neinformovaná, myslela jsem, že jsem jedinej případ. No a pak jsem našla tohle forum a zjistila, že nejsem sama a že to jde, přestat. Podařilo se, i když jsem si prošla týdenním abstákem - nejhorší byl den třetí kupodivu, kdy se se mnou točil obývací a srdce mi lítalo až na střechu (pomohla meduňka silnej odvar a béčko) -pak už bylo jen líp. Nepila jsem cca tři roky a vůbec mi nepřišlo nějaký omezení nebo tak, prostě chlast byl všude, ale ne pro mne, stejně jako třeba melouny - ty nesnáším. A pak jsem si to kráááva blbá pokazila na dovolený. Mno jo, a začínáme znovu... plíživě se mi vrací zvyšování dávek vodky..zarazit, pokud to jde. Jen..je to teď nějak těžší. To jsem se rozkecala :D Držím ti moc palce, vydrž, stojí to za to

=====

Re: Život před a po

Vložil Stopka - 04/11/2015 08:12

JanaK,

já mám zatím za sebou pouze jeden rok nepítí, zatím strašně krátká doba, ale pro mě je to velký kus cesty. Předtím jsem to zkoušela a vždycky to byl propadák. Chybama jsem se učila, vždycky zvedala a bylo to pořád dokola čím dál horší se z toho dostat. Tady jsem taky načerpala rady a pocítila podporu a pocítila, že nejsem jediná i to mi významně pomohlo. Požádala o pomoc i doma, taky velká podpora. Třeba i obyčejný birell, ten já osobně prostě nemůžu. Spustím si bažení a už vím, že bych v tom zase pokračovala. Suchou domácnost, tu musím taky. Kapky, tinktury, kde je alkohol, taky nemůžu. Vše mám odzkoušeno a pokaždé to bylo horší a těžší se z toho dostat. Ten týden, kdy jsem se zvedala cca před rokem, ten byl strašný. Nepsala jsem sem všechny pocity, ale mimo klepaní jsem viděla kolem postele pavouky, děsný psycho stav. Klepala jsem se, nebylo co zvracet....teplo, zima...výčítky v hlavě. Oteklá.

Jano, drž se. Piš, dej o sobě vědet, myslím na Tebe. Tolik si už vydržela, dáš to!

=====

Re: Život před a po

Vložil Lenka - 04/11/2015 08:31

Dobré ráno, Jani,

moc děkuji za příběh. Myslím, že nejhorší je říkat si "já jsem/byla tak blbá...". Podle toho, co píšeš, jsi silná ženská, co s tím už jednou dokázala seknout. Závislost je nemoc a nemocný člověk přece není blbý proto, že je nemocný.

A jak s tím bojuješ teď? Snažíš se snižovat dávky? Vyhledala jsi nějakou pomoc?

Udržování hladiny proto, aby člověk mohl fungovat, to moc dobře znám. Jsem na úplném začátku cesty - teprve druhý den abstinence. Ale musím říct, že to co se mi za střízlivého stavu během těch pár hodin protočilo v hlavě, to byl tedy mazec. Během chvíly jsem si uvědomila, kde je můj problém - že přepíjím emoce, abych nic necítila, abych nemohla být zraněna, abych zapila strach z budoucnosti a noční můry z minulosti. Ale potlačování emocí je cesta do pekel, to tu myslím vědí asi všichni. Já mám tu nejsilnější motivaci a tou je moje dvouletá dcera. Myslela jsem si, že to ještě tak nevnímá, ale když předevedčirem při pohledu na sklenici vína řekla "máma pítí", tak to se mnou dost zamávalo.

Moc Ti držím pěsti, ať to klapne. A když znovu "selžeš", tak si nic nevyčítej a pokus se zase vstát.

Budu ráda, když napíšeš, jak se Ti daří.

Lenka

=====

Re: Život před a po

Vložil Lenka - 04/11/2015 08:33

Stopko moc Ti držím pěsti, ať to tentokrát zvládneš. Jeden rok se může zdát jako krátká cesta...ale i jako celá věčnost.

Jsi skvělá, že jsi to vydržela.

Lenka

=====

Re: Život před a po

Vložil pert - 04/11/2015 13:58

Před převratem jsem studoval a měl praxi v jednom zařízení a viděl jsem ty otřesné případy, holka dvacet let, fyzicky úplně vyřízená a "já bez alkoholu nemůžu fungovat!!" prostě vyklepaná troska, šílené a ona se pak nedožila ani třiceti. Dodnes to vidím a roky jsem si pak myslel, že se mně to vyhne, netýká, že to nebude tak zlé, že jsem odolný chlap... Ono to nakonec bylo skoro podobné, tak sem si nabil drňu a co sem se navyváděl a co zničil...

Dáš to :) Fakt :)

=====

Re: Život před a po

Vložil Lenka - 04/11/2015 14:57

Perte, ono nejzrádnější je říkat si "tohle se mi nemůže stát, já to mám pod kontrolou", vid' ? Až člověk nakonec zjistí, že už bez chlastu nemůže fungovat a že alkohol ovládá všechny jeho myšlenky. A nemusí vypadat jako troska.

Moc přeji všem tady, aby to dali :) a těm, co to dali už částečně, ať vydrží...protože každý den přináší další a další nástrahy.

=====

Re: Život před a po

Vložil JanaK - 04/11/2015 20:53

Díky za reakce, příběhy a podporu :) Stopko, k pavoukům jsem se tehdy naštěstí nepropracovala, musela jsi to mít šílený. Je fakt, že teď je to nějaký horší. Nepiju zdaleka tolik, jako tehdy, ale je mi daleko hůř. O víkendech si nedám třeba vůbec, v týdnu k večeru ty dvě decky vodky. Další den mi je, jak kdybych vypila litr a odpoledne se vyloženě na tu plácačku třesu. V sobotu je mi nic moc, v neděli už fajn a v pondělí už to zas do sebe leju... Jako fakt se nechápu!! Zatím jsem odolala ranním panákům a nočním výletům do nonstopu, což bývalo pravidlem. Když jsem začala ráno, byla jsem schopna za den vymlasknout i sedmičku vodky. Teď blbě spím a pořád se mi motá hlava - odpoledne je to nejhorší, než do sebe kopnu toho prvního panáka. Musím toho fakt nechat. Dnes jsem měla panáka jen toho jednoho, abych zarazila tu odpolední motolici a mohla vyrazit ještě na poštu. Zítra už fakt nic, budu se prolívat tou meduňkou :) Leni, gratuluju k druhému dni a vydrž :) Víte, já si myslela, že nejhorší problém je překonat fyzický absták a pak už to přeci nepotřebuju, tak to půjde samo ta abstinence. Ne, nejhorší problém je vydržet. A ne si po třech letech šupnout panáka. Mno tak hurá do toho, držím nám všem palce. Jsem ráda, že to tu je a můžem se podporovat :)

=====

Re: Život před a po

Vložil Ladislav - 04/11/2015 23:40

JanaK,

to co se ti stalo je relaps, stává se to i u dlouhodobých abstinujících. Je moc dobře, že si problém uvědomuješ. Teď ještě najít rychlé řešení jak ten relaps zastavit. Tím, že pokračuješ v popíjení, je špatně. Nepřemýšlela jsi o AT poradně, AA, léčebně ? někde poblíž

=====

Re: Život před a po

Vložil JanaK - 05/11/2015 08:11

Díky Ladislave, já vím..:(Jeden takový jsem měla před rokem. Měl stupidní začátek - jedno pivo v hospodě neuškodí, pak rychlý nástup kořalek. Byl krátký ale množství pití bylo strašný. Jako kdybych se snažila dohnat, co jsem abstinencí zmeškala. Teď je to jiný, ze začátku jsem popíjela sem tam, teď už tedy téměř denně, ale ne tolik. O nějaké formě léčby jsem přemýšlela, jasně, ale já se děsně stydím a je mi to trapný. Vlastně jsem to tak nějak kdysi řekla jen jedině kámošce. Reakce - co blbneš, tak toho nech a dej si jen občas. Klasická reakce konzumenta :D AA - nepředstavitelné, i tak mám problém se skupinami lidí. I běžně u doktorů nedokážu pořádně vysvětlit, co mi je, vždycky si připadám jak hypochondr, natož tohle. Chybí mi tu Líba, úplně to vidím, jak by mne seřvala, že jsou to výmluvy a že prostě CHCI pít :D Ale já fakt nechci ...

=====

Re: Život před a po

Vložil Reminiscence - 05/11/2015 12:41

JaniK, tohle by ti ale řekli v každé léčebně. To není Líby "postižení" :laugh: . Jak ve mně to vře, když si vzpomenu, jak takhle reagovali u každého na každou výmluvu, proč to a to nejde... Ty roky, co jsem se potácela po léčebnách, jsem získala pocit, že hlavním účelem léčby je člověka nas...t a úplně vydeptat. A určitě nejsem sama, kdo to tak má. Když tě někdo přesvědčuje, jak chceš pít, nebo ti cpe cokoliv jiného, o čem ty jsi PŘESVĚDČENÁ, že to tak není !!! Jak já už jsem byla zoufalá, když jsem těch několik let opravdu nechtěla pít, ale stejně do toho padala pořád znovu a znovu. Jedna terapeutka mi řekla, že mi věří, že to tak cítím, ale že někde "uvnitř" jsem si pořád nepřiznala, že jsem alkoholička (haha, to bylo asi na páté léčbě), že si to přiznávám rozumově, ale někde v srdci ne. Že tam někde hluboko jsem pořád ta "silná", která přece má všechny věci v životě pod kontrolou a že i když si to nepřiznávám, že pít chci. Asi měla pravdu. Je to tak hrozně těžké, tohle téma závislostí. Vlastní mozek se pere s vlastním mozkiem. Mně to přijde jako hrát šachy sám se sebou, když obě barvy chtějí vyhrát. :laugh: No, asi trochu nesrozumitelný příspěvek, jen jsem chtěla napsat, že já jsem zažila stav chtít x CHTÍT a že je v tom rozdíl. Když jsi v tom CHTÍT, hledáš jakoukoliv cestu, aby ti bylo pomoheno. Když to otočím do příkladu - určitě máš děti. Představ si, že bys nemohla otěhotnět a strašně dítě chtěla. Opravdu chtěla. A ono to nešlo roky a roky. Kdybys věděla, že získáš několik procent naděje, když půjdeš na rok do léčebny, do té nejtvrďší a nejhnusnější, udělala bys to?

=====

Re: Život před a po

Vložil alas - 06/11/2015 13:27

Reminiscence napsal:

No, asi trochu nesrozumitelný příspěvek...Přesně naopak. O tom rozdílu mezi chtít a opravdu chtít se tu mluvilo víckrát, ale myslím, že to ještě nikdo nezkusil vysvětlit. Mně to srozumitelné přijde. Ovšem když to vezmu podle těchhle kritérií, tak jsem v životě nikdy nic opravdu, tedy s těmi velkými písmeny, nechtěla...

=====

Re: Život před a po

Vložil JanaK - 06/11/2015 21:08

Velmi dobře Ti rozumím, Reminiscence :) Je to tak, jak píšeš - dva mozky se perou. Třeba by u mne pomohl antabus - prostě bych nesměla poslechnout ten alkoholický mozek. Jenže to není trvalé řešení, nemůžu přeci jíst antabus pořád a spoléhat na něj a ne na sebe. Musím si to přehodit v hlavě sama bez berliček. Už se mi to skoro povedlo, ale stačila chvilka nepozornosti a taky pýchy, jak jsem dobrá .. a ta předchází pád. Uvidím, když budu cítit, že ty chutě moc nedávám, že se musím moc přemáhat, zkusím psychologa. Zatím dobrý, ale je to teprv druhý den. :) Co Lenka? Ozvi se, jak se daří?

=====

Re: Život před a po

Vložil Jarka - 12/11/2015 18:53

Ahoj,

pročítám si tady všechny příspěvky a je to hodně vše podobné. I já mám stejný příběh, nepila jsem rok ani jsem neměla problém přestat, prostě to šlo samo, neměla jsem důvod pít. Pak jsem odešla od přítele a začalo to, piju už zas skoro dva roky, někdy se mi podařilo na měsíc přestat nebo pár dnů, nejhorší je to přerušit, to pijete a už ani snad nechcete, ale nemůžete přestat, jedete domů a cestou si automaticky koupíte láhev vína nebo dvě. Teď je to druhý den co jsem neměla nic, už ani nevím kolikrát jsem si řekla, že přestanu, vydrží to pár dnů či měsíc a zas, ze začátku je to prima, ale jak už piju třetí den tak je to děs, nejen kocoviny, ale děsné psychické stavy, v noci se budím výčitkami, že piju, co bych vše mohla dělat, kolik peněz ušetřit atd. Víím, že to je a bude těžké přestat, ale musím...Drží mě teď myšlenka jaké to bylo, když jsem nepila, jaká jsem byla co vše stihla... A hlavně jsem taky tím pitím přibrala tak si říkám, že když nebudu pít tak nějaké to kilčo půjde samo dolů :-). Držte se všichni, víím jaké to je a když mi bude nejhůř tak si vzpomenu, na vás tady všechny a písnu

=====

Re: Život před a po

Vložil Včelař - 08/05/2016 20:46

http://zpravy.idnes.cz/pribeh-byvaleho-dekana-alkoholismus-maraton-fmy-/domaci.aspx?c=A160508_15

0733_domaci_jw

Btw. zajímavé vlákno s příspěvků od Reminiscence a Ladislava.

Re: Život před a po

Vložil zdenek - 08/05/2016 22:15

Alkoholizmus je maligny tumor na duši.Chce to žihadlo..včelar.Kontrolovat svoj život,včely nam daju elixir života..propolis.Niečo genialne..ten propolis.Životabudič.Pišem..stale to v hlave resetujem..chcem najst tu spravnu nirvanu.Reminiscence je iny level..no number 1.No všetci sme fajni
Len ten problem: chlast.Pozeral som hokej...no pivčo bolo.Je to magnet..asi ma to zabije..no neviem.Je čas dat stopku..Fatalne abstinovat.Bez kompromisu.Ide o život.takže tak...

Re: Život před a po

Vložil Šantalka - 09/05/2016 09:24

Zdendo,
Kéž by ;-)

Re: Život před a po

Vložil Romano - 21/05/2016 14:16

Ahoj,

je mě čtyřicet pět let a piji už od mládí. Jsem kvartální alkoholik a míval jsem období, kdy jsem nepil nebo pil s velkou mírou. Vždycky se potom něco v životě převrátilo a já se začal rozpíjet. Momentálně zase začíná mé rozpíjení už mám strach, že to jde se mnou čím dál víc dolů. Jsem schopen vypít dvě flašky vodky za jeden den, propít víkend atd. Mám i více úrazů kvůli pití - zlomená ruka, různé oděrky atd. Dost se mě i třesou ruce.

Piji sám. Přichází i různé deprese v kocovinách atd. A začínám mít strach... Takže si budu muset dát asi pauzu. Víím, že bych měl říct, že musím přestat.

Re: Život před a po

Vložil zdenek - 21/05/2016 14:54

Romano. Vieš si povedat sam sebe vetu:som zavisly,som alkáč.vieš?To je zaklad.Musiš abstinovat hned,nie zajtra!Viem to presne,zažil som to x krat.Niet inej cesty,ver mi.Ak to nedaš sam...odporučam

liečenie.Načas budeš v chránenom prostredí,bez chlastu.Je to taky trenažer na život bez chlastu. :)
Nakoniec ten boj je len a len na nas.A piješ sam.No zle..zle.Piješ,potom sebalutost,depresie,uzkosti.A
zase dokola.Že?Kolotoč.Ja ešte abstinujem veľmi kratko,no mrchu menom alkohol poznám až moc
dobré.Pomohli mi tu na fore a moc...viem,že nie som v tom sám. Ani Ty nie si. Zdeno- alkoholik

=====

Re: Život před a po

Vložil Včelař - 21/05/2016 15:27

Já osobně si myslím, že je blbost to paušalizovat na to, že, když člověk pije sám, že je to v hajzlu. Já pil
odjak(p)iva vždycky ráději sám. Rád přemýšlím a to mi jde nejlíp samotnému. Průser začal až, když
jsem začal pít, abych nepřemýšlel. To jsem se chtěl jen umrtvit a nemyslet. A úplně nejhorší stádium je
podle mě, když člověk pod tíhou depresí a různých psychických sraček přestane chtít žít. Ale na druhou
stranu, když se to v tomto okamžiku nějakým - jakýmkoli způsobem přestane chlastat a začne se
pracovat na střízlivosti, jde to líp, než, když se člověk rozhodne, že nechce pít někde na půli cesty mezi
"normálním" pitím a tím dnem, tou nechutí dál žít. Je to můj názor a netvrdím, že je to pravda. Já
přestával pít stokrát. Až, když jsem byl na dně, tak mi jde abstinovat samo od sebe. Není to úplně tak
samo, ale jde mi to.

=====

Re: Život před a po

Vložil Romano - 21/05/2016 15:58

Tak nějak mě nebaví život. Kolikrát to není ani alkoholem, tím chlastáním to jen ještě více zvětším. Jak
jsem psal, s alkoholem jsem měl vždycky problémy, ale vždy se dalo ukočírovat. Teď mívám občas
strach, že se řítím do pekla. Můj otec také pil, dá se říci, že se upil nebo měl už tak zhuntované tělo i
nezdravým životním stylem, že umřel něco málo po čtyřicítce. Takže genetika a taky si myslím, že
nemám srovnanou psychiku. Tělu se nedostává nějak toho pocitu vyrovnanosti a občasného štěstí.
Dobře, zkusím přestat. Víím, že není cesty takového toho pití napůl. Prost jak začnu, tak jedu do mrtva.
Většinou.

=====

Re: Život před a po

Vložil zdenek - 21/05/2016 16:07

Ale je to konečna.pit osamote.Len ja a flaša.Ako ožereme sa tak ,či tak.Ale osamote je to ustup zo
socialneho života.Prehra.Včelař,všetko je jedno.prečo ,ako,dôvod.ti zavisli,čo pišu su v
sračkach.Psychických.Aj ja som a budem navždy.Raz sa napijem a adios.Preto si tu
pomahame,hecujeme sa...teraz mam chut na pivo jak sviňa...no už mam v sebe odpor k pocitu
opilosti...no ak si dam len jedno...idem ku dnu .

=====

Re: Život před a po

Vložil Romiano - 21/05/2016 16:12

Já jsem pil skoro vždycky sám. Kolikrát mě alkohol nejvíc chutnal o samotě a ne ve společnosti. Potřeboval jsem si prostě podumat, trochu se umrtvit ve stresu a přetížení. Jenže teď chlastám už jen ze setrvačnosti, jen tak. Nejhorší na tom je, že ani teď moc není důvod, prostě mě popadne démon, chuť pít a jsem jak v tranzu a jdu si koupit láhev. Začínám mít strach o své zdravý, abych se vůbec dožil důchodu, že mě vyhodí z práce atd. Prostě přestávám základně fungovat a ten alkohol mě už narušuje hodně život.

=====

Re: Život před a po

Vložil Romiano - 21/05/2016 17:48

Asi budu muset odněkud začít. Mám strach, že to stejně nezvládnou. Tzn. proběhne to, co asi tady každý zná - pár dnů, týdnů nebudu pít a potom nanovo a snad ještě horší. Myslím si, že si potřebuji srovnat psychiku, že to moje pití má nějaké kořeny v neuspořádané psychice. Ach jo, takový hezký den a člověk se plácá v myšlenkách o ničem. Má někdo zde zkušenost s nějakými léky, terapií??

=====

Re: Život před a po

Vložil Ja - 21/05/2016 19:00

Romiano napsal:

Asi budu muset odněkud začít. Mám strach, že to stejně nezvládnou. Tzn. proběhne to, co asi tady každý zná - pár dnů, týdnů nebudu pít a potom nanovo a snad ještě horší. Myslím si, že si potřebuji srovnat psychiku, že to moje pití má nějaké kořeny v neuspořádané psychice. Ach jo, takový hezký den a člověk se plácá v myšlenkách o ničem. Má někdo zde zkušenost s nějakými léky, terapií??

Romiano,

kto iný Ti poradí lepšie ako psychiater/psychoanalytik? B)

Neotáľaj, zdvihni sa a vysyp mu, čo prežívaš!

"Do hláv a do melónov sa nevidí!"(Talianske príslovie.) :blush:

=====

Re: Život před a po

Vložil Romiano - 21/05/2016 19:09

Jo jo. Mám pocit, že to sám nedám nebo by se brzy objevilo bažení a jednoho dne znovu...
Potřebuji odstranit nějak příčinu. Nebo alespoň si srovnat život a všechno.

=====

Re: Život před a po

Vložil David - 21/05/2016 19:33

Zdravím...mám absták, zkouším přestat pít a dnes je to čtvrtý den abstinence, prý je nejhorší den druhý, ale já mám krizi dnes, vůbec nevím, jestli to ustojím nebo poletím do hospody..

=====

Re: Život před a po

Vložil JanaK - 21/05/2016 19:46

Romiano: je to celkem jednoduché - pečlivě si přečti příspěvky Šantal. Jak den po dni prožívala depky a euforie.. a cca po měsíci abstinence se to ustálí. Pokud nepiješ první ligu (tj.litr vodky denně), nepotřebuješ detox a jen tu psychiku. Gratuluji, pro mne byla psychika to poslední.. :D Velmi dobře Ti rozumím..Ale.vynecháním chlastu ve finále zjistíš, že jsi naprosto normální ..jen to chvíli trvá a průvodní jevy nejsou zrovna povzbuzující.. jen to chce vydržet zvítězit - na rozdíl od ostatních .. a za ten pocit to stojí,ne? Když ne za nic jinýho - mmch vlastní zdraví.

=====

Re: Život před a po

Vložil Romano - 21/05/2016 21:47

Děkuji za povzbuzení. Ne, litr vodky denně to ještě není :-))) Ale rozpíjím se dost. Pil jsem vždycky, ale taky jsem to nakonec vždy nějak ukočíroval. Někdy více a potom pár let celkem v klidu. Ale nějak cítím, že to jde teď více z kopce. Těžké období - krach v podnikání, rozvod a naschvály okolo toho. Zdravotní problémy a prostě poslední čtyři roky byly těžké.

Kamarádka mě říkala, že špatně skončím a taky dodala - musím tě nakopnout. Ale teď si skoro myslím, že měla pravdu - a špatně skončím.

Pořád si myslím, že příčina je ještě v moji hlavě a mám čas se zachránit, co se týče fyzického bažení. Když jsou dny v pohodě, vůbec si nevzpomenu a potom to jede....

Přečtu si raději příspěvky Šantal.

=====

Re: Život před a po

Vložil Sochař - 22/05/2016 11:36

Říkám si teď: Díky za každý nový ráno neničený kocovinou, obavama, výčitkama, stresem, nemluvě třeba kupříkladu o alkoopotu, do psychózy rozvibrovaným srdci, mozku, či ještě horších věcech.

Budu jich mít brzo za sebou 100 klidných rán a nesvíjivejch, nezničených dopolední, kdy je svět v pořádku.

Něco takovýho by mi dřív přišlo nemožný, něco jako výstup na Mattehörn.

A jde to.

A napadl mě vtip, nějak se vynořil, anekdota, tahle:

Přijde chlápek k doktorovi, ukazuje si na čelo, sténá: Pane doktore, mě strašně bolí hlava! A klepne si do hrudníku: Tady mě svírá! Mám nemocný srdce? A doktore, poklepe na kolena: Bolej mě nohy, kolena! Ukáže na žaludek: Tady mě bolí! Ukazuje na krk, hrtan, srašná bolest. A záda, slezina je tady? Tak tam mě, doktore taky strašně bolí! Kam ukáže, všechno špatně. Ledviny mi snad odcházej a dokonce tady? Co je to za orgán? Aha, tak tam mě taky bolí. A tadyhle! Au, au, a tady tayk! Doktor ho kompletně vyšetří a říká: Pane, jste úplně zdrav, akorát máte zlomený prst.

=====

Re: Život před a po

Vložil JanaK - 22/05/2016 11:56

Sochař - :D

David: je to různé. Já měla při největším abstáku nejhorší třetí den. To jsem myslela, že budu volat rychlou. Ne že si půjdu pro panáka - bylo mi tak blbě, že bych ad a) nikam nedošla, ad b) jen při pomýšlení na chlast jsem zvracela o to víc ..!!! Ono to přejde a pak je jen líp. Překonala jsem to meduňkou, cigaretama, sledováním TBBT a čtením tohoto fóra furt dokola. Je fakt, že nikdy mi čas neubíhal pomaleji. Modlíla jsem se, ať už je o minutu, o hodinu, o den, o týden pozdějc. No a ono pak bylo a teď mi třeba čas chybí. Škoda takových propitých a proabstákováných hodin a dní. Jak praví Sochař - díky za každé střízlivé ráno a našlapanej střízlivej den :)

=====

Re: Život před a po

Vložil Sochař - 22/05/2016 16:26

Jekyll a Hyde, ano, to velmi dobře znám.

Teď je to k neuvěření, ale před rokem touhle dobou, kdy jsem se rozpil a jel pak celé léto, přišel do naší venkovský putyky občan, zvaný Prase, s kterým jsem měl nějaké to kočkování už za sebou, plivnul mi do piva a s pozdravem, Čau, zmrde!, do sebe otočil i máho panáka, já řval: Dobiju tě na vozejk, zmetku! a už to jelo.

Pár dní poté jsem s bandážovanými žebry (on vyhrál, hrome) a shaved a sober v jedné metropoli otvíral jistý kulturní event. A moc se těšil do hospody, protože když tohle zvládnou, tak, co, že jo?

A mě ten Jekyll a Hyde právě dost bavil, ne, že ne. Stavý vyčerpání a stavý alkoklidu, roztřesený svět.

No, pak to de do mrtva a to se zas zaleje, že jo. A tak to jelo furt, sem tam pár dní nebo i týdnů na zotavení i s návštěvou doktora třeba a taky plavání a kolo a pak další a další ožíračky a psychologický seberozeptávání.

Pořád jsem se hlavně jen ujišťoval, že já pít můžu, že to ještě de, když teď jsem dva dny třeba nepil, tak si přece můžu dát!

Alkocentrický myšlení, jak z brožurky.

Pak šílený léto s prací na festivalech, stavění pódíí a podobně, zázemí těch koncertů, to jednou popíšu, jako ukázkou, jak se dá vytvořit kvartálnický mozek a jak s ním-nějakou dobu-velmi dobře fungovat.

Tohle Fórum mi dává hodně, ale dnes si zřetelně uvědomuju jednu věc. Bere mi pocit mojí výlučnosti.

Každěj jsme jinej, ale tím chlastáním jsme si dřepili do jedný hnojný řádky.

O své výlučnosti, o svém individuálním osudu, o obrovskosti svých problémů, ty propady, vyhazovy, rozvody, utracený prachy, vztahový věci, maléry ... v každé alkomysli to nabobtnává do obrovských rozměrů.

Ale průšvihy a selhávání jsou přece součástí všech životů, víc nebo míň.

Jen některý lidi se ale opíjejí, zmrtnou chlastem. Démon, černý drak, on, temná energie, stará svině ...

Až teď mě pomalu, pomaličku tyhle dny napadá, že v tom asi nebude žádná mystika.

Nic moc výlučného, nic moc tajemného.

Učím se koukat na své pití, prostě na alkoholismu, jako na nemoc, třeba, jako je žloutenka.

Takový a takový je průběh, léčba nesnadná, samosebou individuální, ale je možná.

A hlavně-k čertu se svou vyjímečností, chlastem to ego právě děsně nabobtnává-všichni přece nosíme hlavu nahoře a nohy máme dole i třeba v Austrálii, vono v tom nebude moc čárymárů, nic moc zvláštního-je to léčitelný, JDE TO.

O tom jsem dřív třeba slyšel nebo četl, ale až díky pročítání těch příběhů tady, to vím.

A už do toho nejdu.

Nepotřebuju to.

20 procent úspěšnosti, jak tu psal Zdeno, to mi přijde slušný.

Budu v nich.

Chlastání je pro sraby.

=====

Re: Život před a po

Vložil Včelař - 22/05/2016 17:14

Sochaři, buď realista. Pokud by to tu mělo úspěšnost 20%, tak zavřou léčebny a budou rozdávat notebooky. Léčebny mají úspěšnost nějakých 10%. Tady na fóru si myslím, že to bude pětkrát míň. Ale to Ti přece nemusí bránit, aby jsi ten druhý ze sta byl Ty. První bych se vší skromností byl já. Síla tohoto fóra je, že je tu kdykoli. Kluci na AA by mohli tisknout bedekry po alkoholických léčebnách, protože je zrajovali všechny, ale až díky AA přestali lejt. Myslím si, že na tohle fórum spíše zabrousí lidé, kteří jsou, teď nevím jak to napsat, no nejsou inteligenčně úplně debilové. Uvědomují si do čeho spadli a chtějí s tím něco dělat. Statisticky je malá šance se z těch sraček vyškrábat, ale dokud ta šance není rovná nule, tak jakýkoli kousíček za desetinou čárkou je naděje a tý je třeba se chytout.

=====

Re: Život před a po

Vložil Šantalka - 22/05/2016 17:26

Ja tam chci bejt taky ;-). A moc. Ale clovek proste nevi, co bude. I kdyz moc chce...

=====

Re: Život před a po

Vložil Sochař - 22/05/2016 17:37

MÁŠ PRAVDU - "Statisticky je malá šance se z těch sraček vyškrábat, ale dokud ta šance není rovná nule, tak jakýkoli kousíček za desetinou čárkou je naděje a tý je třeba se chytout."

Já to беру.

=====

Re: Život před a po

Vložil Šantalka - 22/05/2016 17:41

Já to taky беру, furt je to jen na nás, což treba pri jinych nemocech ta volba ani neni, lecba taky ne, mame vlastne stesti.

=====

Re: Život před a po

Vložil JanaK - 22/05/2016 18:36

Sochař, Včelař a další:)

Počítat procenta.. já nad tím docela dumala - tehdy v abstráku, nad zdejším fórem. Moc mi pomohlo ale absurdně, pokud abstinuju, vracím se málokdy.. nárazově. Jen se ujistit. Zjistila jsem, že mi to zde paradoxně spouští bažení nebo co. Divný

Ale zpět k procentům - kolik je jen v ČR alkoholiků? Kolik by to velmi rádo řešilo? Zatím bez léčebny..ale tady je nás jen pár a není to povinnou registrací. Ono není snadné tenhle web najít .. nemá reklamy a na mne tehdy vyskočil, když jsem hledala alkokalkulačku.

Nemůžeme celkově počítat procenta, jen si tu mezi námi pár lidma fandit. A co Ladislav?

Také mne tu třebaš štve, že se nedozvím, jak dopadli ti, co přestali psát.. třeba už před lety ..Jana Mertošová a tak..mno jo..:(

=====

Re: Život před a po

Vložil Včelař - 22/05/2016 21:22

Já teprve díky té škaredé a možná bych si dovolil říct i nepěkné alkoholové věci se snažím být pokorný. Z drápů draka se dostane málo lidí. Proč zrovna bych měl být tím z mála? Nevím, možná protože jsem to nevzdal a snažím se. Ono, když člověk čte toto fórum pravidelně a sleduje ty příběhy, tak nic jiného než pokora a bázeň nezbyvá.

Hezké střízlivé ráno bez kocoviny přeje Včelař

=====

Re: Život před a po

Vložil Reminiscence - 23/05/2016 11:37

Včelaři, zase jsi mě pobavil. "při vší skromnosti první úspěšný z tohoto fóra budu já :P ". Je fakt, že úspěšnost léčby alkoholismu je strašlivě malá (ale myslím, že do těch pěti procent se počítají jen ti, kteří

s tím seknou a už si do konce života nedají ani kapku). Pak je spousta těch, co abstinují a jednou za pár let jim to ujede a hned to utnou - to bych viděla taky jako úspěšnou léčbu a já osobně bych za takový stav byla vděčná. Ale zase, jak píšeš, naděje je vždycky, i kdyby to měla být jen desetinka za desetinou částkou. Občas se najde případ, kdy už totálně beznadějný typ se z toho dostane (viz. můj kamarád z AA - 8 léceb, já 6 léceb a nespočet detoxů - opravdu už nad námi všichni zlomili hůl, u mě teda kromě mého táty, který mě neopustil ani v dobách nejhrošších. No a jsme tu, kámoš má pět let a já bez pár dní tři roky. A žádnou touhu pít, to je hlavní). Jsem tedy dost skeptická k těm pisatelům zde, co mají problém ale jsou přesvědčení, že ho vyřeší sami (tak nějak blbě jsem to viděla i u Angie), mají hrozné odhodlání, ale vůbec netuší, jaký je alkoholismus síla, s čím se budou muset utkat, co všechno je potřeba ve svém životě změnit..... Je to taková naivita, ale nic ve zlém, nevyčítám jim to.

=====

Re: Život před a po

Vložil Stopka - 23/05/2016 12:14

...jsem tedy dost skeptická k ..

Reminescence,

tak si mi nahnala upřímně strach, nemyslím to ve zlém. Nicméně, máš svým způsobem pravdu, že to je hodně změň v životě, jinak to nejde.

To víš, že si tu svoji abstinenci opěčovávám a hýčkám, střežím a já nevím co a taky nebýt partnera, který je de facto abstinent, tak nevím, ale to jsou jen dohady, třeba bych nepila vůbec?Kdoví...co by bylo kdyby, že?

Je to více věcí najednou, které mi pomáhají.

Nevím jestli je správný postoj, ten že to mám jako změnu životního stylu. Beru to tak, možná to bude znít nepřiměřeně, ale mě to pomáhá, že jsem "nemocná" přeloženo diagnoza alkoholička a že alkohol mi to zhoršuje, že ho nechci a nepotřebuji k životu.

Toto vše, ale nepřišlo najednou, šlo to krůček po krůčku.Přes počátečný absták, zlobu, nervozitu, smutek, hledání, euforií a najednou rovina a všednost, že je to tak jak je a spokojenost.

Manžel je mi velkou oporou, kolikrát mě vyslechl, umí naslouchat. Nevěděl jak mi pomoci, musela jsem najít konkrétní kroky já a požádat je o ně, ale i tak je to pouze na mně.

Doufám a činím vše proto,že to ještě nějakou dobu tato moje vybojovaná oáza vydrží a já se ji jen tak nevzdám.

K alkoholu cítím respekt,ale nevážím si ho))) porazil mě a je silnější, než já, takže jsem mu uhla a jdu mu z cesty)))Tak to cítím, ale každý to má individuálně.

=====

Re: Život před a po

Vložil Stopka - 23/05/2016 12:16

..jsem teda dost skeptivká k...napsala Reminescence oprava, nevložila se mi citace.

=====

Re: Život před a po

Vložil Včelař - 10/07/2016 06:46

Zdravím ve spolek,

tak jsem se především proabstinoval do půl roku trvající totální střízlivosti... Nějak to utíká. 2. července jsem "oslavil" rok od začátku vyvrcholení mé opilecké kariéry. Loni 2. července jsem přijel do práce a na parkovišti před firmou jsem si dal ještě šlofíka v autě. Měl jsem ještě čtvrt hodinky času. Vzbudil jsem se za hodinu a půl, vyhodnotil jsem to, že je to v prdeli, nastartoval otočil to na benzínce koupil pět lahváčů, které jsem cestou za supercenovým Jamesonem sfouknul a tak začalo mé loňské léto, které jsem celé prochlastal a chlastal jsem až do půlky srpna. A chlastal jsem fakt moc a tak moc, že jsem vypil co šlo i nešlo. Přežil nemyslitelné a na konci toho všeho bylo zjištění, že s chlastem to fakt už nejde... Ještě dvakrát jsem dvakrát zachlastal a to v listopadu - čtrnáct dní a v lednu čtyři dny. Od té doby vím, že už to fakt nejde a halvně nechci. To jsem přesvědčil tu poslední molekulu v těle, že je čas končit.

Za půl roku se toho strašně moc změnilo. Utřídil jsem si v halvě spoustu věcí. Začal žít novej život a nebylo to vždycky jednoduchý. Hlavně jsem se učil a učím žít novej život. S tím souvisí i to, že žena s kterou v září budu deset let se musí učit žít s novým chlapem. Ne vždy je to ideální, ale mám pocit, že je nyní spokojená. A spokojený jsem i já a to velmi. Našel jsem si trvalou práci. Během měsíce se mi podařilo vybudovat si slušné jméno a i respekt ostatních. Ač introvert, který nerad vyčuhuje mám v sobě i dominanci a autoritářství. Obojí dbám aby nebyly vynucené. Lidé se kolem mě opět začínají srocovat, netušice jaký raneček neštěstí, slabosti s pocitem bezmocnosti jsem byl rok zpátky.

Už nejsem tak vnímavý na chlast, který je všude kolem mě. Přešel jsem na cestu totálního nezájmu o něj. Nevzbuzuje už ve mě žádný emoce, prostě vůbec nic. Možná někdy, když se zamyslím kam jsem to s chlastem dotáhl mnou zatřese pocit respektu k tý mocný sračce obsahující alkohol.

V posledních dvou týdnech se mi dvakrát zdály sny, kdy jsem se vzbudil úplně hotový. Jednou se mi zdálo, že jsem nechtěně zabil nějakou holku, podruhý se mi zdálo, že jsem zase chlastal. A v obou případech jsem prožíval v těch snech strašnou bezmoc. Pocit slabosti a neschopnosti a totální beznaděje. Vzbudil jsem se a cítil strašnou úlevu ikdyž mi vždycky chvíli trvalo, než jsem si uvědomil, že to byl jen sen. Ale byly to sny strašně sugestivní a ten pocit bezmoci byl fakt hrozný.

Takže Vám kolegové přeji všem pevnou vůli pokud abstinujete, odhodlání pokud se k tomu chystáte. Stojí to za to.

Miluji střízlivý život. Od mého pátého měsíce abstinence si to fakt užívám. Život je takový mile poklidný a jen si tak s pocitem spokojenosti jím proplouvám a fakt mě to baví.

Hezký den

Včelař

=====