

asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Andrea Dulova - 26/06/2016 16:07

Ahojte, nechcem tu vypisovat svoj strastiplny umelecky zivotopis, aj keby bol akokolvek putavy a napinavy, zrejme viete ako by skoncil - pri prazdnych flasiach a plnych popolnikoch, pricom toto pomyselné zatisie vkusne kompozicne doplnuju prazdne krabicky od lexaurinu.

mam 22 rokov a z nejakeho dovodu trpim depresiami. ked sa ozeriem do nemoty, ako sa mi to obcas podari, tak vacsinou kamaratom, ktorí sa chcú bavit, predvediem ukazkove nervove zrutenie ako z filmu (pre dokonaly patos mi uz chyba len nejaka balada od christy aquilery hrajuca v pozadi), pripadne sa sama doma od zurivosti dorezem.

nuz asi to nepatri k zdravemu zivotnemu stylu, takže som sa rozhodla abstinovat. moj problem vsak je, ze som si na alkohol navykla. posledne tri roky pijem celkom intenzivne, kazdy druhy-treti vecer si otvorim flasu vina a popijam popri tom ako pisem alebo prekladam, pripadne pijem len tak, lebo sa nudim a nic ma nezaujima. pila som aj predtym, ale nie pravidelne, nikdy nie sama z nudy a vzdy viac-menej s mierou, pripadne aj bez nej na chatovackach, na silvestra a pod.

uz sa mi raz podarilo takto abstinovat dva tyzdne, potom som sla na (jedno) pivo s kamoskou a dalej som tu abstinenciu neriesila, lebo kedze sa nedostavili ziadne abstinence priznaky, tak som si povedala "no parada, nie som alkoholik, mozem s mierou chlastat dalej".

bohuzial, asi sa musim kontrolovat viac ako som predpokladala. moja depresia zrejme prameni z pocitu zlyhania, menejcnosti a bezmocnosti zmenit svet. nuz, nikdy som si nevedela stanovit prilis realne ciele.

teraz mam za sebou tyzden abstinence po jednom obzvlast uspesnom 4dnovom zatahu, pri ktorom som 4 dni nejedla a po ktorom som dva dni stravila v posteli neschopna pohybu. vypila som jeden pohar vina ked som bola u kamaratok dodatocne "oslavit" ich uspesne odovzdanie bakalarky a zaroven sa aj na leto rozlucit. tesi ma aspon to, ze som nemala potrebu dat si viac. trochu nechapali, kedze kvoli mne kupili dve flase :)

zriadila som si diarik kde si zaznamenavam dni bez chlastu a zaroven aktivity, ktore som kvoli nemu v minulosti nebola schopna robit, resp. som si povedala ze "ale jebat, radsej si kupim flasu". zaroven si tam pisem, kolko som toho vypila a kedy (cize zatiaľ len ten jeden pohar vina). musim povedat, ze sa pri tom citim dost hlupo a vlastne ani neviem, ci to nejako pomoze?

zacala som sa viac hybat, teraz ked je pekne tak sa chodim prejsť do prirody, tam si najdem nejaky pohodlne vyzerajuci suter a citam si. to som naposledy robievala ked som bola introvertny tinedzer.

mala som problem so spanim, posledny rok mam sustavne pocity uzkosti kvoli svojej buducnosti. teraz spim ako slovenska prokuratura pokojne aj 12 hodin denne bez akychkolvek pomocnych latok. zaroven si poviem, ze najviac pre svoju buducnost robim kazdym dalsim dnom pocas ktoreho som sa neopila a urobila nieco produktivne pre seba a svoje zdravie.

citim sa celkovo stastnejsie a velmi pozitivne ohladom svojho "boja", trosku sa vsak aj bojim, ako budem reagovat ked sa stane nieco zle? vzdy som hoci i len Fx z trapnej skusky riesila tym, ze som si dala 6 rumov, zanadavala si a sla spat na pol dna.

zaroven si uvedomujem, ze nemam ziadne konicky z ktorych by som mala radost a pri ktorych by som sa mohla realizovat. ked som bola mladsia rada som pisala a kreslila, obcas pisem aj teraz. problem je, ze som perfekcionistka a ked mi napríklad obraz nevysiel tak ako som chcela, pripadne sa mi po par dnoch prestal pacit, mala som z toho hlavu v smutku, pripadne som sa hnevala sama na seba, aka som neschopna. aj to ma priviedlo k alkoholu. je jedno ako velmi ma ludia chvalili a ako mi hovorili ze na seba nesmiem byt taka tvrda, vzdy mi zalezalo primarne na mojom nazore a ich som nebrala vazne, lebo som presvedcila samu seba, ze chcu byt len slusni. viem ze je to chyba, ale neviem si to pripustit. nemozem vsak nechlastat a zaroven zit v ramci hesla "ked nic nerobis, aspon nic neskazis".

ak pre mna mate nejake rady, budem vam velmi vdacna.

Andrea

=====
Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Včelař - 26/06/2016 16:59

Andreo, všechny rady už tu byly asi napsány. Takže zatím Ti poradím. Čti si tu - bude Tě to motivovat a piš tady. Vydrž pár prvních týdnů a za půl roku budeš nová Ája :o)

=====

Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil alas - 28/06/2016 09:24

Perfekcionismus a pocit znechucení nad vlastními výsledky (i když ostatní je třeba hodnotit kladně - ze slušnosti, samozřejmě :)) dobře znám. Řešení je podle mě v přesunu z orientace na výsledek na orientaci na činnost samotnou. Nejlepší asi zaměřit se trochu víc na činnosti, které hmatatelný výsledek moc nemají, třeba procházka v přírodě a četba nějaké té oddechovky je ideální. To už by člověk musel být radikální perfekcionista, aby zhodnotil bloumání po lese jako nekvalitně provedené. B) Nebo co zkusit automatické psaní, čirou abstrakci - psát a kreslit bez předem stanoveného cíle? Když nemáte představu o tom, jak to má nakonec celé vypadat, nemůžete pak porovnat představu se skutečností a vyhnete se finálnímu zklamání.

=====

Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Andrea Dulova - 29/06/2016 00:06

to je skvely napad a vlastne som ho uz aj skusila :) - vzdy mi obrazky, ktore sa tak nejak "nakreslili same" bez predstavy ako maju vyzerat, vysli a povazujem ich za svoje najkvalitnejsie. az teraz po precitani tvojho prispevku som si vsak uvedomila, v com bolo to "kuzlo".

=====

Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Andrea Dulova - 02/07/2016 16:46

momentalne mam trochu strach, pretoze frajer u ktoreho byvam a ktory na mna "daval pozor" musi ist kvoli praci na tri tyzdne mimo mesta. nebude zas tak daleko a mozem ho prist obcas navstivit, no i tak sa bojim, ci neurobim nejaku hlupost pocas toho, ako tu budem tak dlho sama. bude to slusna skuska mojej vole. drzte mi palce.

=====

Re: asi som to s alkoholom trochu prehrotila

Vložil Škorpion - 02/07/2016 18:18

Myslím na tebe, drž se!

=====