Ne poprvé se snažím nepít
Vložil Jindra - 29/05/2011 22:27

Ahoj všem kdo se snaží. Je mi skoro 32 a se závislostí na alkoholu bojuju už skoro tři roky a pořád to bylo marný. Teď tady nechci psát proč jsem vlastně začal, protože je to už jedno a hledat důvody je závisláckej styl života. Důvod k napití se najde vždycky. Já teď hledám důvody a způsoby k nepití. A nepopírám, že fakt nepít není jednoduchý. Ale po svých zkušenostech už vím jedno jistě, a to že jediná šance na záchranu je prostě nepít alkohol vůbec. Samozřejmě, že jsem si musel vyzkoušet kontrolované pití, nealkoholické pivo a podobný kraviny, které mě stejně dostaly na pokraj šílenství. Myslím si, že už o své závislosti vím téměř všechno, ale to nestačí. Jsem týden venku z "blázince" a i když dodržuju pravidla, která jsem se tam naučil, tak jsou chvíle, kdy jsem v pokušení...Přitom mi alkohol už dávno nic nedává, jen bere a bere. Píšu jsem jednak proto, že jsem pro jakýkoliv nápad jak to zvládat a taky protože mám špatné i dobré zkušenosti, které můžou za dodržení určitých pravidel pomoct. Až teď vím, že kdybych se držel pár rad,které mi léčení dalo, tak bych nemusel padnout až na úplný dno jak se mi povedlo letos v únoru. Hrozně moc přeju těm,kteří se snaží a myslí to vážně tak jako já, aby to zvládli. A není tak jednoduché jak to vypadá - prostě ....nepít...
P.S. dnes 95.den střízlivosti :)

==========

Re: Ne poprvé se snažím nepít
Vložil Bludička - 30/05/2011 13:00

Zdravím Jindro.
No pěkně si to popsal,je vidět,že srovnané to máš a víš co chceš.Ale i přesto víš,že to není konec,a že budeš muset ještě hodně bojovat a nebude to lehké.
Ale velká gratulace k 95 -ti dnům střízlivosti.Psal si,že jsi byl v léčebně,jak dlouho?A to bylo po prvé(léčebna)?Psal si též,že to není první snaha o nepití,tak jestli si to před tím zkoušel sám.Já to právě zkouším sama,zatím to jde,ale je to těžké.Zítra mám 100 dní bez alkoholu a doufám,že dny se změní v měsíce a měsíce v roky a roky a roky..... :laugh:
Tak se drž a buď ve střehu,v léčebně na tebe ten čert za každým rohem nečíhal,ale venku je to jiné.
Tak se měj pěkně a držím palce.

==========

Re: Ne poprvé se snažím nepít
Vložil Jindra - 30/05/2011 14:00

Děkuju za příspěvek:-) a gratuluju ke 100 dnům. Já bych to tentokrát sám nezvládnul. Byl jsem v léčebně už potřetí, ale tentokrát to bylo jenom moje rozhodnutí - buď žít nebo se uchlastat, tady nebyla jiná možnost. Poprvé jsem se k léčení propracoval ani nevím jak. Když jsem si uvědomil, že mám problém, tak jsem to nedokázal zastavit. Snažil jsem se, ale vždycky to skončilo epileptickým záchvatem a já tenkrát nevěděl, že to může být z alkoholu. Popracoval jsem do těhle stavů během půl roku. Pak už nebylo zbytí a strávil jsem skoro 4 měsíce u Apolináře. Samozřejmě jsem si musel vyzkoušet, že to zvládnu a nezvládnul, šel k Apolináři znovu a vydržel tam měsíc a pokračoval v pití dál. Pak se mi to podařilo zastavit ambulantně, ale setrvával v rádoby kontrolovaném pití, které se mi definitivně vymklo na konci letošního ledna a skončilo v Bohnicích. Klasickej stav, kdy už to nejde s pitím ani bez něj, stav,

kdy jsem věděl, že se musím někam nechat zavřít pokud chci žít - ani tím jsem si už nebyl jistej. Teď začínám znova a od nuly, protože si myslím, že už jsem přišel skoro o všechno. Nejhorší je, že prvním léčením ještě člověk tolik neztrácí, ale recidiva si vybírá daleko krutější daň, hlavně důvěru. Je to hodně tvrdej katalyzátor vztahů a pomocnou ruku podá jen málokdo. Ten kdo ničím takovým neprošel to může asi jen těžko pochopit. Nechápu proč do toho člověk znovu jde, když zná ty špatné konce. Přitom je to už dávno, kdy mi alkohol něco dával. Takže tak...

==========

Re: Ne poprvé se snažím nepít
Vložil Bludička - 01/06/2011 21:35

Jindro,
je mi to hloupé,ale mám takovou otázku...
Psal jsi,že si byl vícekrát v léčebně.Já se tu mnohokrát dočetla,že v léčebně ti žádné léky nepodávají,že je to o tom změnit způsob života a dát životu nějaký řád.Tak se chci zeptat jestli to tak je.A nebo jestli by si mohl trochu popsat ten průběh,teda jestli ti to nějak nevadí.Pochopila bych to.
Každopádně díky.

==========

Re: Ne poprvé se snažím nepít
Vložil Jindra - 02/06/2011 13:28

Dvakrát jsem prošel celou léčbu a mezitím 1x na přeléčení po krátké recidivě (měsíc). Je pravda, že základem léčby je změnit myšlení, naučit se dodržovat pravidla a znát sám sebe, umět poznat spouštěče, zvládat cravingy a spoustu dalších věcí. Léky se dávaj na detoxu a na začátku léčby pro zmírnění odvykacích stavů (absťáky) a pak podle zdravotního stavu, takže léky na podporu jaterních funkcí a dalších postižených orgánů a když je to nutné tak nenávyková antidepresiva nebo nějaký léky na spaní. Hodně lidí včetně mě přijdou do léčby dost rozbitý, takže se to většinou bez nějakých léků neobejde. Rozhodně léčba nespočívá v lécích. Já jsem při mé poslední léčbě byl na lécích 3 týdny z 13. Říká se, že první měsíc se řeší fyzický stav, druhý měsíc psychický a ve třetím se člověk připravuje na fungování venku a tak nějak to skutečně je. Je to asi hodně na člověku co si z toho vezme, ale rozhodně léčba samotná není řešení, je to jen začátek. Já rozhodně vím, že nemám zdaleka vyhráno - je to běh na dlouhou trať. Obdivuju, že jsi to dokázala zvládnout sama. To se mi nikdy nepovedlo. Po dvou měsících už je člověk z nejhoršího venku a šance na "uzdravení" se zvyšují. Vidíš, zdá se, že už vím všechno o tom, jak to zvládat, ale nedokážu nikdy slíbit, že do toho zase nespadnu.

==========

Re: Ne poprvé se snažím nepít
Vložil petrata - 02/06/2011 16:41

---

tak se jindro drzte,moc vam preji at to tentokrat vyjde a pridejte se k nam,my s bludickou o vlakno niz se tak podporujem a snazime se krok za krokem ke strizlivym dnum,jsme vsichni na jedne lodi a ono to fakt pomaha, vic hlav vic vi a to by bylo aby jsme tyhle demony neposlali kam patri, tak strizlive...

==========

Re: Ne poprvé se snažím nepít
Vložil Bludička - 02/06/2011 22:50

_____

Jindro,
moc děkuji za odpověď a za upřímnost.Moc si toho vážím.
Víš já sice přestala sama,ale mám stále ty výkyvy nálad a sem tam depku,tak jsem chtěla vědět v čem je to lehčí či těžší.Ale nejspíš se to liší jen v tom začátku,že dostaneš něco na zmírnění absťáku.No to já neměla a moc nerada na to vzpomínám,ale zase jsem ráda,že když přijde pokušení....připomene se mi to a je po chuti.
Ještě jednou moc díky a držím palce.

==========

Re: Ne poprvé se snažím nepít
Vložil Ondra - 09/06/2011 23:12

_____

Ahojte,jmenuju se Ondra,je mi 31.Už delší dobu si pročítám všechny Vaše řádky protože v nich nacházím sebe samého...Poprvé jsem se opil v 19ti a od té doby vím,že nemám záklopku a kdykoliv přičichnu k alkoholu,je zle.V posledním roce ale cítím že absolutně ztrácím kontrolu nad pitím - tedy pocity bažení a následné poddání se tomuto démonu..to přesto že mám supr práci,krásnou a hodnou přítelkyni,rodiče a žádné zásadní problémy...tento měsíc je uplně kritický, dvakrát třikrát do týdne se neudržim jdu na pivo dám tak 7 kousků,ráno je mi velmi zle,promarněný den,ale pak se zas stejně jako včera neovládnu a tak pořád dokola...Rozhodl jsem se že zajdu k doktorovi a uvidím co dál..sám totiž nevim co dál...jsem rád že se tu můžu s tímto problémem vyventilovat...Ondra

==========

Re: Ne poprvé se snažím nepít
Vložil Liba - 10/06/2011 05:12

_____

Ondro, neváhej!Antabus, AA, několikrát se to tu už psalo.Neznič si zázemí, život.Sám cítíš, že něco je v nepořádku, máš geny alkoholika, , uvědom si, že je to smrtelná nemoc, nevyléčitelná,jedině nepít.Vydrž, budeš se divit, jak je život hezký i bez alkoholu.Prý nyní frčí heslo:Moderní je nepít!

==========