Bod zlomu
Vložil Bela - 14/12/2019 12:08

Hezký den všem,

už nějakou dobu to tu pročítám a vždycky mi to hodně pomůže, tak jsem se rozhodla napsat. Jsem alkoholička. Asi 7 let se v tom plácám, někdy je to lepší, někdy horší. Pořád žiju v přesvědčení, že to zvládnu sama, ale teď tomu trochu postupně přestávám věřit. Je mi 30 a jelikož jsem poměrně uvědomělá a s tím problémem už nějakou dobu pracuju, tak vím, že to všechno pramení z mého dětství, ze vztahu s otcem a dalšími lidmi. Teď jsem po dlouhých letech sebedestrukce došla k tomu, že chci žít a chtěla bych začít abstinovat, proto se obracím na vás. Potřebovala bych od někoho znát zkušenost, jestli to zvládnu sama. Piju asi těch 7 let, většinou to probíhá tak, že přes den normálně funguju (mám skvělou práci, která mě baví a kolem sebe spoustu skvělých lidí), a večer mě dožene totální vyprázdněnost mého života (krom té práce a skvělých lidí mám jen velkou díru v srdci po člověku, kterého jsem milovala) a otevřu si lahev vína a sama se sebou ji vypiju, někdy načnu i další. Teď procházím nějakou duchovní proměnou a překopávám od základu svůj život a chtěla bych změnit i tohle. Myslíte, že mám šanci to zvládnout bez nějakých šílených absťáků / deliria? Zvládnul jste to někdo sám? Nebo mám radši přetrpět čekačku do léčebny? Vždycky jsem abstinovala cca 2 - 3 dny a měla jsem "jen" šílené výkyvy nálad, ale bojím se, aby tělo nezačalo reagovat nějak fyzicky a nebyl z toho průšvih.

Předem moc děkuju za názory.

==========

Re: Bod zlomu
Vložil pert - 14/12/2019 14:02

Duchovně jsi na dobré cestě, teď jen ten cíl abstinovat zvládnout. Nikdo Ti neřekne co tě čeká při vysazení alkoholu za peklo, ale když jsi už vydržela ty tři dny... já nevím, zkus si dát poslední pokus a pak ta léčebna.

Držím palce a informuj dál jak to jde, přečti si diskusi "třes-úzkost...", dej do toho všechno co máš v sobě.

Tady poslední dobou je docela ticho, ale snad se Ti někdo ještě ozve a víc to proberete, já mizím do dáli
:kiss:

==========

Re: Bod zlomu
Vložil Maris - 14/12/2019 17:38

Ahoj Belo,ano můžeš to zvládnout sama pokud si místo alkoholu najdeš něco smysluplnějšího.Je třeba zaměstnat hlavu a ruce.Nějaké absťáky možná přijdou, chutě a pocit jako by ti něco chybělo.
Je dobré mít dostatek dobrého jídla a výběr nealko pití doma.Zaveď si suchou domácnost bez kapky alkoholu.Nechoď tam kde se pije.Zásob se četbou o účincích alkoholu a příbězích alkoholiků. Vyhledej ve svém okolí AA kluby a podobné instituce.Choď tam a poslouchej. Nezatracuj nic co Ti může

pomoci.Pamatuj na to ,že alkohol je mocný nepřítel a abstinence je už navždy a měj z abstinování dobré pocity vítězství.Preji Ti ať se Ti to daří.Také je dobré sdělovat tady své pocity a pochlubit se úspěchy případně si ventilovat neúspěch.
Až po čase zjistíš, že to jde tak vytrvej.
Na lékaře a léčebnu je vždy čas pokud netrpíš závažnými poruchami a pokud se Ti abstinovat nebude dařit.
Mmožná se tu ozve i Genosuke.
Hodně štěstí!!!!

==========

Re: Bod zlomu
Vložil Katy - 15/12/2019 00:07

Krásný večer všem,
celý den pročítám toto forum,odlišné příběhy a vesměs všichni stejný problém-Alkohol! :((Překvapivě hmm)
Fuuu ani nevim kde začít,snad nejspíše tím,jak jsem se k alkoholu dostala a co vše mi nadměrné užívaní způsobilo/způsobuje :(
Je mi 25 let,mám dcerku v školkovém věku a momentálně i u sebe 16ti letého bratra kterého se matka zřekla.
Mám i přítele (30) který je i otec naši dcery.
Já nikdy alkohol nekonzumovala v takovém množství jako poslední dva roky a strašně se stydím vyslovit i to že jsem alkoholička :(s tím souvisí i moje první hospitalizace na Bulovce na iterně kdy jsem přijela s tím,že nemohu dojít ani do školky-za barákem tj 3min cesta,že mne berou křeče do nohou a nemohu správně dýchat a srdce mi bouchlo jak o závod.Hospitalizována na jaře v době Velikonoc,doktoři měli tušení že je to z alkoholu,vše tomu nasvědčovalo až na ten první dojem,já upravená,čistá,voňavá stejně jako vždy a i tak se ptali jestli nemám problém s alkoholem.Lhala jsem!Přišli po dnu a ptali se znovu,znovu jsem lhala,jim i sama sobě.Nakonec jsem se musela přiznat,dostala prášky a přísný zákaz alkoholu.Po propuštění jsem měla jít znovu na vyšetření jater i žaludku u nás v nemocnici a nešla jsem,jak jinak když už jsem večer po propuštění z Bulovky byla na mol,prášky neprášky :(
Prášky neberu doteď,piju tvrdé často a ve velkém množství.A přitom vím jak moc mi to škodí a jaké mohou být následky :(
A teď důvod proč toto vše píšu je ten,že už s tím chci přestat a tím myslím navždy.Jen nevím přesně jak :(Můj momentální plán je jít v Pondělí ráno k obvodní kde ji vše vysypu a snad mne nasměruje kam je potřeba a já sama sobě budu moci pomoci,teď až si vše uvědomuji(doufám že dostatečne!!!!).Co se týká povinností kolem dcerky a bratra tak vše v poho,vstavam a vše kolem zvladam mám ve zvyku vypít večer asi až do komatu a rano na pohodu protože vím že si večer zase ulevím-přihoršim,začarovaný kruh :(

==========

Re: Bod zlomu
Vložil Gennosuke - 16/12/2019 11:30

Katy napsal:
Jen nevím přesně jak :(Můj momentální plán je jít v Pondělí ráno k obvodní kde ji vše vysypu a snad mne nasměruje kam je potřeba a já sama sobě budu moci pomoci

Dovolim si malou radu. Neupinej se prilis na pomoc odborniku. Ano, jiste lekar ma zpusoby jak Ti pomoc... ujasnit si co a jak, nasadit vhodnou medikaci... ale to tezky a narocny budes muset zvladnout pouze a jenom Ty.

Budes si muset uvedomit (to neni tezke) a bezvyhradne akceptovat fakt (to je moc a moc tezke) ze s chlastem je konec. Ne na mesic, ne na pul roku, ne na rok - naporad a navzdy. Neni nadeje, neni uniku - zavislost nelze vylecit - lze ji jen vice ci mene dostat pod kontrolu. Po x-letech abstinovani vypijes sklenku alkoholu a jsi tam kde jsi byla na zacatku :-(.

S velikou pravdepodobnosti budes muset udelat velike zmeny v zivotnim stylu a v zebricku hodnot. Proc chces prestat pit? Protoze musis? Protoze kdyz budes chlastat tak umres hnusnou a odpornou smrti? Protoze prijdes o dceru? Protoze skoncis jako osamela ozralecka troska na ulici? Proc ne - to je dobra motivace do zacatku ale nestaci - rychle se vycerpa. Budes muset zmenit svuj postoj k alkoholu - tak aby jsi neabstinovala proto ze MUSIS ale proto ze CHCES. Ne kvuli tomu nebo onomu ale kvuli SOBE! Protoze zivot bez chlastu je sice tezkej a casto otravnej a k nasrani ale zaroven je v nem desna spousta veci ktery za to stoji. A byt svym vlastni panem a nebyt otrokem chlastu je uzasny...

V kazdem pripade drzim moc a moc palce at se dari!

==========

Re: Bod zlomu
Vložil Gennosuke - 16/12/2019 11:53

_____

Bela napsal:
Potřebovala bych od někoho znát zkušenost, jestli to zvládnu sama.

Asi takto - na podzim 2015 kdy byla ma zavislost na vrcholu byla ma dlouhodoba prumerna denni spotreba 0,7l vodky denne. Jakekoliv vysazeni znamenalo abstaky ktere se prave v prubehu roku 2015 zmenily z "velice neprijemne" na "nesnesitelne/nezvladnutelne". Vypadky motoriky, halucinace, zachvaty. Od 24.4.2016 jsem cisty.

Takze ANO - lze to zvladnout bez pomoci! Je dobre mit po ruce nekoho pro pripad ze by se prvni abstaky ukazaly jako prilis silne aby zavolal rychlou. A je nutne smirit se s tim ze jen malokdo to da "hned" - u me treba nasledovalo krute obdobi padu a vstavani nez jsem se "nastartoval" ktere bylo mnohem horsi nez predchozi nepretrzite prochlastavani.

Pokud u Tebe situace neni kriticka tak si dej cas behem ktereho to zkusis zvladnout sama a opri se do toho. Ale pokud po uplynuti tohoto casu zjistis ze se situace nelepsi nebo zhorsuje tak necekej a utikej pro odbornou pomoc! Lekar Te "nezachrani" ani "nevyleci" ale muze moc pomoct radami (terapie) a hodne ulehcit medikaci.

==========

Re: Bod zlomu
Vložil Erika - 16/12/2019 14:59

_____

Zdravím Katy,
jak dopadl Tvůj plán s pondělní návštěvou lékaře?

Snad jsi se odhodlala.
Myslím, že kůli dceři a taky pro Tvůj nízky věk to opravdu stojí za to.

==========

Re: Bod zlomu
Vložil Erika - 16/12/2019 15:05

_____

Zdravím Bela,
věřím, že začít abstinovat sám se sebou se dá dokázat. Mám za sebou 7,5 měsíce. Není tu žádná dlouhá doba, ale snad to dokážu.
Nebyla jsem na tom zdaleka tak špatně jako Geňo, ale svoje jsem si užila taky. Byla mi strašná zima, výkyvy nálad, třes a neodolatelná touha se napít.
Každý den v práci jsem si psala na papírky úkoly, co dělat, čím se zamněstnat.
Pomohlo mi i sledování krimi seriálů. Nejlépe epizody 45-50 min, delší pozornost bych neudržela.
Ale podle mne není od věci zkusit ze začátku AA a nebo terapii.
Třeba to pomůže jako psychická podpora.
Držím palce

==========

Re: Bod zlomu
Vložil Katy - 16/12/2019 20:35

_____

Krásný večer přeji :)

Moc děkuji za odezvy rady i podporu.
Začnu tím, že jsem dnes u obvodní byla ale přišla jsem až před druhou hodinou(vyřizovala jsem úřad-OP,pak ve škole u bráchy pro papír a s tím papírem k dětskému lékaři),kdy už ona byla pomalu na odchodu.Vzala mne dovnitř co prý potřebuji že musí vyzvednout děti,tak jsem ji v rychlosti řekla jaký mám problém a dala mi adresu i tel.kontakt na Adiktologické centrum v okresním městě s tím že u nás ve městě nic není a že si mám zavolat a přijít k ni zítra ráno.Do toho centra jsem volala,řekla jsem jaký mám problém a objednali mne na 6.2... :lol:
Takže zítra hned ráno k ni naklušu znovu.Včera i dnes bez jedinné kapky alkoholu a kupodivu docela fajn,přes den nemám na alkohol ani pomyšlení a večer trochu ze zvyku asi. :blush: Ale snažím se tu moji starou večerní rutinu nahrazovat jinou-novou(dobrý čaj,dobré jídlo-hodně jídla :blush: :laugh: ,film) "obyčejnou" ale super a střízlivou :)
Vím že jste psali že se nemám moc upínat k té lékařské pomoci a že je to hlavně na mne,že musím chtít... a já chci opravdu.Moc chci ten "obyčejný" život bez alkoholu.
Jen potřebuji nějaká doporučení možná doporučení i k vyšetření protože prášky co jsem dostala právě na Bulovce jsem nebrala kvůli pití. :dry:
Zítra napíšu jak jsem dopadla,mějte hezký večer a ještě jednou moc děkuji :)

==========

Re: Bod zlomu
Vložil MichalB - 17/12/2019 09:55

_____

Katy,
a co ti predepsali za leky?
Prvni dny bez alkoholu jdou bez problemu - telo se zpamatovava z x lete otravy alkoholem a ma tedy dost prace. Po par dnech bude pryc abstak, pak otrne a prijde chut a potreba.

Co funguje:
- psychiatr, psycholog, terapeut (je potreba ne prestat pit, ale zmenit pristup k zivotu)
- dolecovaci terapeuticke skupiny
- AA /jak pro koho/
- non alko skupiny

- nelhat sobe a ani terapeutovi(!)

==========

Re: Bod zlomu
Vložil Ja - 17/12/2019 10:48

_____

Katy,

..."prajem Ti výdrž a úspech v začatom diele!!!" :laugh:

("Spěchej pomalu!/Náhli sa pomalšie!")
 :blush:

==========

Re: Bod zlomu
Vložil Gennosuke - 17/12/2019 14:21

_____

Katy napsal:
Moc chci ten "obyčejný" život bez alkoholu. :)

Par rad do zacatku...

Pises ze mas pritele - vi o Tvem problemu? Pokud ne tak by bylo dobre si s nim promluvit - vysvetlit mu ze litas ve velkem maleru a pozadat o podporu. Do zacatku urcite udrzuj cistou domacnost - proste doma nebude nic co by jsi mohla vypit kdyz to na Tebe prijde. Pokud chodis na nakupy s platebni kartou tak ji nech doma a nos hotovost - odpocitanou tak aby az Te bude lakat chlast v regalu jsi na nej proste nemela penize. A udrzuj se v cinnosti! Nejlepsi zacatek pro kazdeho abstinujiciho alkoholika by bylo zavrit do pracovniho tabora - lichy den kopat jamy a sudy den je zasypavat. V realu to nejde tak se snaz naplanovat si cinnost na cely den - protoze jakmile se zastavis tak ta svine zavislost v hlave zacne hlodat. Neboj se - to nebude natrvalo ale na obdobi prvnich nekolika mesicu nez ziskas vic kontroly a jistoty je to dulezite.

==========

Re: Bod zlomu

Vložil Katy - 18/12/2019 22:17

Krásný středeční večer přeji :)

Znovu bych Vám všem chtěla poděkovat za podporu a skvělé rady z kterých si vezmu co nejvíce :) a také se omlouvám že už jsem včera nenapsala ale lehla jsem asi v půl osmé a spala jak dudek :D
Budu upřímná,přítel o mém problému ví,sám si vypije tvrdé o víkendu-přes týden pivo takže když bylo přes víkend hlídání(babička) tak jsme jeli soukromou party pro dva :unsure:
No a teď když jsem řekla že už pít dál nechci že už mám svoje vypito a chci abstinovat tak ho to nějak nezajímá,nebo spíše vůbec.Neptal se ani co u doktorky takže tady podporu asi nečekám ač je to smutné..
Pivo si stejně večer dojde koupit,přeci já nechci pít a ne on.Pivo stejně nepiju ale....
Mám ale podporu od druhého bratra a mám k nim večer chodit na kafčo a kdykoli volat :)
S tím chozením na nákup jen s odpočítanou hotovostí je take super nápad :)
Co se léků týče tak mám léky na žaludek na jaře mi našli menší vřed na žaludku a také na překyselení žaludku a na ananéii(málo červených krvinek)ale prášky jsem nebrala a po včerejší debatě s obvodní mi je znovu nasadila a v březnu jsem objednaná do nemocnice na koloskopii :blink:
Malá marodí takže mám o "zábavu" po celý den postaráno do toho pubertální sourozenec a večer se fakt těším do postele :)
Přemýšlím o těch AA sic bych musela dojíždět do Prahy(asi pul hodka) ale asi bych to zkusila.

==========

Re: Bod zlomu

Vložil MichalB - 19/12/2019 00:31

KAty, v Praze se objednej do Sananimu. Ten cas a dojizddeni za to stoji a jako bonus, ten rocni program klient nehradi a navic ma moznost i sportovniho vyziti za par penez a nebo zdarma. Proste tzv. v anglictine win win situacce :-)

==========