

Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Standa - 29/09/2012 22:14

Ahoj. Jmenuji se Standa, jsem nepijící alkoholik. Toto téma jsem založil z jednoho prostého důvodu. Pročítám řadu příspěvků na toto téma a pochopil jsem, že většina pisatelů vlastně nechce přestat úplně pít. Snaží se vymyslet a najít nejšílenější metody jak získat kontrolu nad svým pitím. Jsem alkoholik, který jednou pro vždy ztratil schopnost kontrolovat své pití. Přijal jsem i to, že byť jsem neztratil ještě práci, rodinu a zdraví, jsem na tom stejně jako bezzubý bezdomovec, který živoří pod mostem a uskává laciný alkohol. Máme společnou duševní chorobu, alkoholismus,. Nevyléčitelná nemoc, která ovládala celý můj život. Alergie na alkohol, který když požiju nedokážu přestat. Nechtěl jsem nic jiného, než přestat pít. Byl jsem k smrti vyčerpaný ze života, který jsem vedl. Do AA jsem přišel, protože jsem nic jiného na internetu nenašel. A bylo to to nejlepší co jsem udělal. Nejenže jsem přestal pít, ale žiju nádherný a plný život, o kterém jsem ani nesnil. Ano, jsou starosti a trable všedního života, ale nic co by se nedalo zvládnout.

Píšu sem proto, že vím jak jsem toho dosáhnul a vím jak toho můžete dosáhnout také. Funguje to. Když můžu být nápomocný druhému alkoholikovi, je to pro mne samotného upevňování vlastní střízlivosti. Tak se uzdravuje cca 3 miliony alkoholiků po téměř celém světě v AA.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Petr N - 29/09/2012 22:51

Jak jsi dospěl k závěru, že většina pisatelů nechce úplně přestat pít?

Ještě jedna otázka, kde je hranice mezi pijanem a alkoholikem? Rád bych to konečně věděl. Jsem čistej teprve několik měsíců. Především kvůli antidepresivům. Neřeším, jestli v budoucnu pít budu nebo ne. Nemá to smysl. Víím co mi alkohol vzal, a víím že mi nic vlastně nedal.

To co mi dal v oblasti komunikace s druhými lidmi nepočítám. Lepší je se to naučit bez toho i za cenu překonávání úzkostí, strachu, trémy, ostychu, SF a OCD.

Nevěřím tomu, že sem chodí pouze alkoholici. Tenhle web navštěvují lidé, kteří mají s konzumací alkoholu problém a jejich blízcí.

Nejsem si jist, jestli je dobré a správné říkat každému kdo sem napíše, že je alkoholik. Sám také nevím jestli jsem nebo nejsem. Stačí mi vědět, že pití mi nic dobrého nepřináší a že je to pro mě problém.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Liba - 30/09/2012 06:01

Já si myslím, že jestliže má někdo problémy kvůli pití, nepřestane pít, není to normální, je alkoholik. Pijan se lehce s alkoholem rozloučí, přestane, což alkoholik nedokáže. A to jsou jen začátky alkoholiky, konce-to už málokdo napíše, přizná si to, snad to ani nevnímá, ztráta rodiny, domova, práce, zdraví, přesto pije a dává alkoholu přednost, tak to už je alkoholické dno, z kterého je moc těžké se hrabat do života. Sebelítost, nespavost, deprese, třesy rukou, agrese,.....každý musí posoudit sám, že něco není v pořádku, cítí to, bojí se to přiznat. Určitě nechce přestat pít napořád.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Standa - 30/09/2012 14:27

Ahoj Petře. Pisatelé, kteří sem píšou jsou téměř stále stejní lidé. Fungují ve stejném modelu. Jsou na tom zle a hledají pomoc. Uleví si vypovídají se, odmlčí se a za čas jsou tu zas a stále stejný problém...alkohol. Někteří přijdou, nenaleznou tu pomoc, kterou si přejí a zmizí. Vůbec se na nikoho nezlobím, ale ani nikoho nelituji. V sebelítosti se každý alkoholik vyroční až dost...Pouze konstatuji, že těmto lidičkám neumím pomoci.

Rozdíl mezi pijanem a alkoholikem. Pijan snad může přestat pít díky léčebně, silné osobní motivaci. I pro něj však platí, že se už nemůže nikdy napít. Pij a hned přestaň, zopakuj si to několikrát. když budeš k sobě upřímný, dovíš se čím pravděpodobně jsi.

Alkoholik "našeho" typu, však toto nedokáže. Není těžké přestat pít, ale znovu nezačít, to je velmi těžké. V AA na to přišli, našli způsob jak se uzdravit a nechtít první skleničku. Jsem vděčný chvíli, kdy jsem odhodil předsudky a šel jsem na první setkání..

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Liba - 30/09/2012 15:06

Já na AA chodím skoro 8 let, vždy mě tam něco osloví, vždy tam něco najdu nového, hlavně tam naberu sílu, energii, mám tam zázemí.A to vůbec nemluví o různých áčkařských akcích, sjezdech.....bomba.

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Jana Mertosová - 30/09/2012 18:00

Ano máte pravdu.ovšem v tom jestli je druhý člověk alkoholik.Jestli už má opravdu problém s alkoholem jednoduše druhý alkoholik velice rychle rozpozná.Zkušenosti každého alkoholika jsou stejné.Od dob začátků,průběh i pád!Není lepší,horší alkoholik.Není alkoholik jen trošičku nebo víc,je zde už jen A PRÁVĚ ALKOHOLISMUS.Mazat med kolem huby druhému ?Ho může později stát život.Bohuže upřímnost často a vždy bolí-je nutností.Co s tím udělá druhý,dokáže-li se zařídit podle nejupřímnějších rad je druhá strana mince.Ale všichni ti,co sem píšou a mají svoje zkušenosti musí mít své svědomí čisté.

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Petr N - 30/09/2012 18:34

Ale všichni ti,co sem píšou a mají svoje zkušenosti musí mít své svědomí čisté.

No, o tom silně pochybuji. Jen bůh ví, kolik procent lidí pijících přechlastává právě svoje svědomí. Pravda je ta, že by se člověk měl vnitřně smířit s tím, co udělal špatného. Je jedno, jestli kvůli chlástu nebo něčemu jinému.

Myslím si, že každý má nějaké to máslo na hlavě a ten, který tvrdí že ne, tak ho má ještě víc...

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil A. - 30/09/2012 18:35

Vyplnila jsem pravdivě test na závislost na tomto webu. Vyšlo mi mírné riziko, pití nad míru. Ale tady jsme všichni nazýváni alkoholiky, nějak se v tom neorientuju. Tak jestli mi to někdo přiblíží,...

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil petrata - 30/09/2012 18:42

zdravím petře, došel ti můj mail?, nemám spěch na odpověď, jen zda spoj funguje a no hlasy svědomí...to asi každý zná a každý si s nimi musí poradit, mít svědomí čisté je takový silácký termín:)...každý nemusí jano a každý nemá..to je dlouhá cesta:) jinak zdravím všechny alkoholiky i abstinenty, pijany i konzumenty:), se svědomím i bez něj

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil A- - 30/09/2012 18:48

Chtěla bych vidět toho, co má ve všem čisté svědomí. Nehrajme si na nic, jsme lidé chybující, z masa a kostí !!!

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Liba - 30/09/2012 19:21

Jasně, že má každý chyby, ale proč je zastírat, omlouvat pitím.Není lepší vystřízlivět, snažit se těch chyb dělat co nejméně?A to kvůli svému svědomí?

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Jana Mertošová - 30/09/2012 19:29

Petře právě proto,aby člověk nepil?Musí se naučit řídit svým svědomím v tom nejlepším.Jinak se v chlastu utopí.Je to stejné i v tom,že se musí naučit mít rád sm sebe a vážit si.Poslední tvé příspěvky

jsou o jiných.Proč je řešíš?Proč se nezačneš řídit sám sebou?Toto musí být priorita, která tě udrží střízlivým.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Petr N - 30/09/2012 21:37

Jednak jsem sám sebe řešil možná až příliš dlouho. Pokud člověk řeší sám sebe, tak se může taky tak trochu zacyklit. Myslím si, že momentálně nemám důvod řešit sám sebe, víc než řeším. Psycholog, změna myšlení, vcelku úspěšná válka s OCD. Dávám si dohromady staré resty a snažím se neprodukovat nové.

Nevím, co bych měl řešit ještě jiného.

Výčitky kvůli chlastu jako takovému jsem nikdy neměl a pochybuji, že kdy budu mít. A je v zásadě jedno, jestli střízliv nebo pod vlivem.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Liba - 01/10/2012 06:56

Já mám výčitky ne kvůli chlastu jako takovému, ale kvůli tomu, komu jsem díky alkoholu ublížila. co jsem zničila, sobě ublížila, ...

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil petrata - 01/10/2012 08:28

já výčitky nemám, je mi líto toho času ale zase ono vše zlé k něčemu dobré, aspoň už vím o svých limitech a v téhle oblasti jsem již prozkoumala co bylo třeba a děkuju již ne, život má i lepší nabídky, mějte dobrý týden a nepijte:), já nebudu...

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Standa - 01/10/2012 09:11

Program AA mi pomohl vyrovnat se s minulostí tak, že před ní neutíkám a nemám z ní strach. Byl bych naivní, kdybych si myslel, že stačí přestat pít a vše bude ok. Vyřešená minulost, je pevným základem současného střízlivého života.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Helena - 01/10/2012 09:21

Petrato,

zdravím a souhlasím, že všechno zlé je pro něco dobré-u mě to zafungovalo, asi to tak mělo být. O to víc si teď vážím toho krásného, barevnějšího, střízlivého života.

Ten krásný pocit přejí i Vám, věřím, že vytrváte v nepití!

Hezký den-Helena

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil petrata - 01/10/2012 09:31

heleno díky a stando zdravím, a ano pořešená minulost je dobrou základnou, tak ať se nám všem daří:)

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Standa - 01/10/2012 10:21

Ahojky. Abych byl přesnější, vyřešená minulost není pouze pro omezení výčitek svědomí. Je to o křivdách, které se mi stávali, o strachu který jsem často prožíval ale i o dobrých stránkách mého charakteru. Zkrátka všechno čím jsem byl. To abych zjistil kdo vlastně jsem. Nebylo to lehké. Ale nesmírně účinné.

Hezký den, Standa s úsměvem...

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Michal Pooh - 01/10/2012 14:46

Já si myslím, že každý skutečný alkoholik to pozná, že je alkoholikem. Já už to o sobě vím od 19. let s naprostou jistotou. To, čemu bylo těžké uvěřit a co bylo těžké přijmout, byla skutečnost, že budu nucen úplně abstinovat, že už to nijak nepůjde udělat, abych byl jako ti "normální" lidé...

Co jsem se navyzkoušel "zaručených" metod tzv. "kontrolovaného pití", ale výsledkem bylo akorát 7 hospitalizací v psychiatrických léčebnách, jedenkrát na stomatochirurgii, 18 měsíců podmíněného trestu, ztráta ani nevím kolika zaměstnání, ztráta mnoha přátel a asi i lidské důstojnosti.

Před sedmi lety jsem z tohoto vlaku vystoupil, a doufám, že odjel už někam hodně daleko... Chvála Bohu za to.

Jak všichni vidíte, svědomí sice moc čisté nemám, ale i přesto jsem dostal šanci na nový život.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Jana Mertošová - 01/10/2012 20:41

Mám z vás radost. Já díky psychoterapiím řešila svoji minulost několik let. Byla to různé fáze, kterých jsem byla schopna. Poslední dva roky to byla vybrečené barely slz. Nikdy mne nenapadlo, kolik ran jsem utrpěla v dětství. Všechno to bylo velice hluboko ukryté a hluboce potlačené. Od dětství jsem žila v přetvářce a problémy rodičů se kopaly pod koberec a zakrývaly všemožnými způsoby ze strachu. A já se naučila totéž. Hodně z toho jsem dokázala vtisknout i do mých dvou nejstarších synů, protože jsem nevědomky převzala to, v čem jsem vyrůstala. U těch svých dvou nejmladších jsem si mnohé začínala uvědomovat a přiznávat - to už mi ale začal vládnout alkohol! Dnes jsem ráda, že mám minulost vyřešenou - naučilo mne to odpouštět a jsem za to vděčná. Jsem před otázkou nakolik jsou schopny mi odpustit mé děti. Láska dětí nezná hranic a já si toho vážím opět. Mé děti se vyrovnaly s naší a mojí minulostí bravurně. A já opět můžu smeknout. Upřímná láska dělá zázraky. Odpuštění je klíč ke svobodě - myslím tím odpuštění druhým, ale též sama sobě. Naděje je zázrak v uzdavení a odproštění se stachu je klíč ke svobodě. Přestat pít opravdu nestačí - je toho mnohem víc co závislý člověk musí podstoupit - čím musí projít aby mohl být i šťastný

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil ha13 - 07/10/2012 11:34

Dost se tu píše o vyřešené minulosti. Ano, je fajn, ale já třeba musím po mé abstinenci neustále řešit i budoucnost. Nemyslím teď tu existenční, ale tu duševní. Nějak jsem si prostě přestala rozumět s mužem, se kterým žiju už strašně dlouho. Najednou chci něco jiného než on, jsem zkrátka někde jinde. Vidím, co jsem dřív neviděla, co mě nezajímalo, protože jsem se zaobírala sama sebou a svým chlastem. A taky necítím z jeho chování sebemenší podporu. Kdysi jsem někde od někoho četla názor na abstinenty a myslím, že je to výstižné, i když trochu drsnější, tak promiňte:

Člověk, který přestal pít, si zaslouží ku*revský respekt.

A tak já si tuhle průpovědku občas řeknu sama sobě, protože to od svých blízkých neuslyším. Jasně, nechci po nikom, aby mě denně plácal po ramenou, ale aspoň malinkou podporu bych občas ráda cítila. Vždyť já to považuju za zázrak, že se mi daří nepít a je to moc fajn. Ale je potřeba jít dál a to se mi moc nedaří.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Standa - 07/10/2012 13:26

Bez vyřešené minulosti není budoucnosti. Víím jak se cítíš. Moje žena nesnášela řeči o střízlivosti, AA, jak mi to jde. Není závislá tak nemůže chápat proč je to pro mne důležité. A je to dobře, je to moje zkouška trpělivosti a lásky vůči mé ženě. Mám kolem sebe dost lidí se kterými si o tom můžu promluvit a tak to dělám. Důležité je, že si za každou cenu hájím střízlivost. A vztahy jsou to stále lepší a lepší... Co můžeš udělat? Být trpělivá... alespoň jako kdysi byli oni s námi....

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Liba - 07/10/2012 14:01

Pořád bychom něco chtěli od jiných.Přitom my jsme pili, lili do sebe hnus,a ten, komu nedělá alkohol problémy nemůže chápat, uznávat, on neví co!Proč.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil anoine - 07/10/2012 14:50

Ahoj H13.Již nějakou dobu pročítám tyto diskuze,ale téměř jsem se nezapojovala.V současnosti mě "trápí" to,co tebe,i když jsem na tom trochu jinak než ty.Já začala intenzivněji pít cca před 6-ti lety.Nikdy jsem si nemyslela,že mě to může potkat,protože má máma je 13 let abstinující alkoholička a já si zažila,co je to být dítě alkoholika (pila 20 let).Nějak jsem to ale měla "zapsané" v mozku a naskočilo to "samo",jako řešení...Před těmi 6-ti lety jsem navštěvovala psychiatrický stacionář,kvůli psych. problémům (prý bych je nejspíše neměla,nežít ve vztahu,ve kterém jsem žila) a problémům v manželství.Je jedno jakým,ale můj manžel byl úspěšný podnikatel(vše přepočítával na peníze),velice sebevědomý,ale citově a emočně chladný člověk,pro kterého já byla nula a dával mi to najevo.Ale zpět.Na stacionáři jsme se sešli "prima" parta.Pařili jsme,pilo se...Zůstala mi odtamtud kamarádka,s kterou jsem začala pravidelně chodit po barech.Vždy jsem se opila a navíc trochu lásky a zájem začala hledat u náhodných partnerů.Chodila jsem domů v noci a s tím,že jsem měla chuť ihned řešit s manželem naše nefungující manželství(dost slovně agresivně).Přes den jsem pak fungovala jako matka na 100%.Alkohol mi také pomáhal na mé psychické problémy, které byly v té době neúnosné.Toto bylo nejdříve tak 1xměsíčně,pak 2x měsíčně...Kamarádka se někam "vytratila",ale já zůstala u zaběhlého systému.Neměla jsem žádné sebevědomí,připadala si hnusná,nepotřebná a ke konci manželství ani ne jako ženská (asi tušíš proč) a i malý,zdánlivý zájem o mojí osobu,při mých "výletech" byl pro mne důležitý,neznala jsem to.Také psychické problémy (manžel je odmítal akceptovat,neměla jsem nárok na nějaké "úlevy kvůli tomu,dělalo se,jak když nejsou) se zlepšily.Střídavě jsem tehdy byla v domácnosti a nebo dělala psychicky dost náročnou práci (jako OSVČ),což mi také nepřidalo.V tu domu jsem na 3 děti(které byly často nemocné-astma atd.),domácnost,nákupy,vaření,velký dům,zahradu,své OCD, byla sama.Také,i když jsem chodila do práce,manžel odmítal být například s dětmi,když byly nemocné,alespoň občas,doma(on přeci vydělává,já téměř ne).Nebyl nikdy a kvůli tomu také chtěl,abych dělala na živnosták a mohla si to zařídit.Manžel byl v práci od rána do večera a večer chtěl mít klid.Nebavili jsme se...Začala jsem to nestíhat (dnes se tomu nedivím) a moje "výlety",které se vždy "na kuráž" začaly chlastem,byly stále častější.Samozřejmě to začalo manželovi vadit a velice rád komentoval druhý den ráno vše před dětmi,ač nic neviděly.Já ale nepřestala.A jak to dopadlo?To už vezmu méně podrobně.Chlast byl čím dál častější.Nepila jsem nikdy tajně,ale večer si sedla a ožrala se jako dobytek,ráno pak fungovala opět na 100%.Přestala chodit po barech (to jen,když došlo pití,tak nonstop),protože můj kamarád,mileneček a ten,kdo mi dodával sebevědomí,kdo "chápal" mé OCD,byl chlast.Ožírala jsem se už každý víkend.Nikdy jsem nepila tvrdý alkohol,ale pivo a víno.Protože jsem nepila denně s tím,že bych si jen "držela hladinku",ale tak,jak jsem pila,samozřejmě to začaly vnímat děti (manžel rád přihodil polínko).Děti mě začaly prosit,abych se tak neopíjela,manžel přitvrdil v nezájmu. Přidaly se sprosté nadávky(pouze doma,protože můj manžel byl chápán jako úspěšný,slušný muž a nechťel si zkazit "image" a dávání "více najevo",jaká jsem bezvýznamná.Pak následovaly výstrahy,že odejde,když budu pít.Tehdy jsem poprvé přestala.Trvalo to 9 měsíců.Za tu dobu se ze strany manžela nic nezměnilo no a já začala znova.To už mi chlast bral hodně.Důvěru dětí,mého "manžela",dobrou pověst,důstojnost...začaly neúnosné výčitky svědomí,zhoršil se můj zdravotní stav,deprese.Navštívila jsem tedy protialkoholní poradnu,kde mi bylo řečeno,že mám velké problémy s

alkoholem, ale nejsem (!) alkoholik. Opět jsem pár měsíců nepila a opět ze strany mého muže žádná změna, natož podpora. Tak jsem to zase "vzdala". Dostala jsem se v tu dobu kvůli psych. problémům do lázní, které mi velice pomohly. Přestala jsem opět pít, kouřit a začala po 3 letech spát bez léků na spaní. Měla jsem tehdy obrovskou radost a chuť do života, kterou jsem tolik let nezažila. Věřila jsem, že i s manželem se vše zlepší... Bohužel, manžel byl už jinde. Oznamil mi (bylo to v listopadu), že po Novém roce odchází (tehdy i někoho měl, ač to nepřiznal). Na jeho přání jsem to zatím neměla nikomu říkat. Připravila jsem krásné Vánoce, jako vždy. Bohužel, nevydržela jsem ten psychický tlak a večer, na Štědrý den se ožrala jak prase. Toto znova po Silvestru (plus, již druhý pokus o sebevraždu). Manžel se sebral a odešel. Následovalo zoufalství, šílené výčitky svědomí, deprese a CHLAST. Před rokem, to už byl manžel rok odstěhovaný, jsem skončila na psychiatrii. Tam jsem 2 měsíce nepila a s odhodláním vyrazila do "nového života". Následoval pád a... poslední dobou se chlast ustálil na schématu-večer 2 lahve vína, když došly tak pro další, prochlastaná noc, další den šílený psychický stav (ale zvládání rodičovských povinností), odhodlání, že už nikdy. Další den vystřízlivění a konstatování, že to zas není tak hrozné, den bez chlastu, pak pro pití a ožrat se jak prase. Další den hledat "střípky" toho, co jsem kde dělala, řekla (okna mívám odjakživa), výčitky svědomí, zhnusení sama sebou, deprese, chuť se vším skončit, pak odhodlání přestat... a tak pořád dokola. Mezitím došlo k rozvodu a výhrůžkám, že můj ex požádá o svěření našeho nezletilého dítěte do péče (další jsou již dospělí). K tomu dohady s mými dospělými dětmi (kvůli mému chlastu). Také "přítel", který mi dluží peníze ještě teď. Začala jsem se cítit špatně jak psychicky (jak jinak, když jsem chlastala a do toho střídavě brala a nebrala léky), tak fyzicky. Tak jsem si řekla, že takto to dál nejde. Po týdnu bez pití jsem se vydala na AA. S pocitem, že na rozdíl od nich (jak si ten "vychlastaný" mozek umí najít "to své!") jsem horší a k ničemu, když stále chlastám, jsem si rovnou ze setkání jela pro víno a... Pak další měsíc "bez" a znova... Teď jsem na tom tak, že cca 3 týdny nepiji a chystám se

znova na AA. Tím, že poslední dobou můj chlast nebyl tak intenzivní, mohu trochu jinak vnímat a zkusit se posunout někam dál. Neříkám si, že se dnes nenapiji, ale že se právě teď nenapiji. Ač nevěřím v boha, snažím se oslovit tu vyšší sílu (jak to učí v AA). Jako tu sílu beru "něco" v mém mozku. Říkám si, že pokud je mozek prozkoumaný pouze z 10-ti % a využíváme ho pouze z části a pokud existují lidé, kteří ho umí využít více (třeba budhističtí mniši), mohu i já tam najít něco, co mi pomůže... No a teď k tobě. To, co mi moc chybí a vím, že bych potřebovala, je podpora. Nemám ji. Manžela nemám, přítele nemám a děti? Zejména s nejstarším mám problém. Ač dlouholetý kuřák trávy, který mě stál spousty nervů... jsem pro něj jen "vychlastaná troska". Můj alkohol jim vadí jen kvůli nim, protože jim komplikuje život, ne kvůli mně. Víím, nemohu se jim divit, ublížila jsem jim, nemám ráda ani sama sebe a čekám to od nich, ale... bolí to a nepomáhá. Nevidí a nechápou, jak s tím bojuji a "neocení" ani těch pár týdnů mého nepití. Snažila jsem se je odkázat alespoň na stránky al-anon, marně. Když jsem se jim snažila vysvětlit, jak je to těžké "nepít", vzaly si z toho jen to, že je mi chlast přednější než oni. A tak si říkám proč? Proč přestat pít? Kde najít inspiraci, cíl, sílu? Zatím mi, ač to nevypadá, pomáhají AA. Vždy, když je zle, snažím se si vybavit ten pocit, kdy na závěr sezení se všichni držíme za ruce. Nikdo mě tam neodmítá, každý se snaží pomoci, jak může... Také mi pomáhá příklad mámy. Víím, že to jde přestat, ona to také dokázala a dala mi, i když až v dospělosti to, o co jsem jí zoufale prosila celé dětství, ale dala. A já bych to také měla dát svým dětem. Abych to dokázala, musím se snažit smířit s tím, co se stalo, jak jsem všem ublížila a naučit se s tím žít. Což, zejména když nemáte sebevědomí a nemáte se rádi je těžké. Ale pokud se mi to povede, paradoxně se začnu mít ráda atd.. Samozřejmě to nevím, ale tuším. Mamka říká-to, co se stalo, už změnit nemůžu. To, co změnit můžu je budoucnost (dnes ji ve všech chápu, odpustila jsem jí, i když občas tam ještě výčitky jsou. Nejde úplně zapomenout). Také víím, že nepití si musím vzít vnitřně "za své". Mně by stačilo jen to, naučit se žít "vedle chlastu". Myslím, že poslední dobou jsem udělala "krok stranou" ze svého bludného, alkoholického kruhu a nějak tuším, že správnou cestou. Snažím se nemyslet moc na budoucnost ani na minulost, ale žít teď a tady. Snažím se, když necítím podporu od blízkých, najít ji někde jinde, kde mi na tom záleží. Jinak, jsem rozhodnutá, pokud toto nevyjde, jít do léčebny... Omlouvám se, že jsem napsala tak dlouhý článek, možná zmatený, ale nějak jsem "musela" to tady napsat. Přeji všem, ať se vám daří, najít si "svou cestu" z pekla. Já osobně víím, že pokud to nedokáží, čeká mě jen jedno a to rychlý konec. Jsem už v té alkoholické spirále dost daleko a pokud bych pokračovala, za nějakou dobu už bych přestat nedokázala a hlavně NECHTĚLA. Kvůli chlastu jsem

přišla o rodinu,důvěru dětí,práci,dobrou pověst,úctu,důvěru sama v sebe a zhoršila jsem si psychické problémy.I když,kdyby jste mě viděli a znali,neřekli a nehádali byste to,ale je to tak!Teď je v sázce zbytek důvěry dětí,zdraví mých rodičů a můj život.Nechci to kvůli chlastu prohrát.I když zatím nevěřím,že bude lépe,chci se o to pokusit.Chci alespoň zjistit,zda to tak opravdu je nebo lépe být může.Příklad mám v rodině!A pak se uvidí...Držím vám všem moc palce a děkuji těm,co to dočetli až sem.Hezký,střízlivý den.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Petr N - 07/10/2012 16:22

Ahoj anoine,

nehodlám nijak rozebírat a komentovat Tvoje pití. Chtěl bych se zaptat, jak válčíš s OCD? V čem se to u Tebe projevuje?

Mám taky OCD, většina by se dala asi popsat jako obsese bez viditelných kompulzí. Ale mám i svoje "rituálky" není jich moc.

Sám jsem vlastně začal abstinovat především kvůli tomu. Dohnalo mě to vlastně na rozcestí mezi psychinu a sebevraždu. Rozhodl jsem se před rokem a půl pro psychinu.

Mimochodem diagnózu alkoholik jsem dostal taky, ale pil jsem asi o méně než ty, když Ti diagnózu nedali. Do teď jsem se vlastně neztotožnil s tím, že alkoholik jsem.

S čím jsem si jist, je to, že chlast mé problémy nikdy nevyřešil. Buď zůstaly stejné nebo se zhoršily. Jsem prostě srozuměn s tím, že alkohol je pro mě problém, a že lepší to je bez něj.

Petr

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Liba - 07/10/2012 16:41

Anoine, vše chce čas, uvidíš, že když nebudeš pít, změní se Ti život , bude to hezké, klidné, rodina se srovná, najdeš vše, co nyní nemáš.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Standa - 07/10/2012 19:30

Stejně jako jsme nemocní my, můžou onemocnět i naši nejbližší. Moje žena se díky mému pití starala o celý chod domácnosti a byla na to dokonce pyšná. Když jsem již nějakou dobu střízlivěl a chtěl převzít úlohu otce a manžela, narážel jsem na nepochopitelnou bariéru neochoty a nedůvěry. Recept jak to změnit je celkem prostý. Trpělivost, láska, trpělivost. Neočekával jsem, že se všechno změní, jen já jsem se mohl změnit, nakonec jsem zodpovědný hlavně za sebe a svoji střízlivost a svůj přístup.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil ha13 - 10/10/2012 01:33

pro Anoine

Moc ti přeju, aby ti vše vyšlo a ty zůstala střízlivá. Třeba najdeš svou vyšší moc, bude ti oporou v těžkých chvílích. Chod' na AA, dělej zkrátka všechno, co ti pomůže. Já si dřív nedovedla představit život bez alkoholu, moc jsem si přála umět ho ukočírovat, ale teď jsem šťastná, že žije vedle mě a ne se mnou. Vždycky jsem si myslela, že to jsou jen blbý kecý, že k životu patří, ale vážně ho nemusím. Děti mám dospělé, ty jsou rádi, vnoučata... a muž, ten nechápal, nechápe a nikdy nepochopí. Nemůže, jak píše Líba, ale ani nechce. Trochu to bolí, ale vždycky stojí za to žít, i když to není na 100% Hodně štěstí.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Jana Mertošová - 15/10/2012 16:32

Ha13. Ty jsi přestala pít-o to větší bohatství jsi za to dostala. Vidíš toho mnohem víc, než kdokoliv jiný, cítíš tak též. Jsou lidé, kteří toto nikdy nepochopí, protože žijí jinak. Všechno berou jako samozřejmost, neznají co je vděčnost, ale ani co je opravdová láska-ze strachu. Nemají čas nad vším přemýšlet jako ti, co svůj čas dokázali proměnit jen na alkoholické dilema. Ty ten čas prožíváš, protože jsi ho hodně ztratila. A to jsou všechno malé, ale důležité zázraky pro lidský život.

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil Jirka - 27/12/2014 09:49

Ahoj. Precetl jsem clanek a chci se zeptat, jestli porad nepijes a jak jsi to dokazala. Dik

=====

Re: Tři roky nepiju a je to nádhera...

Vložil renata - 31/12/2014 01:24

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====