

Nikdy není pozdě

Vložil Vladimír - 30/01/2014 15:46

Dobrý den

Nebudu psát co má dělat,ale napíši vám co pomohlo mne.

Měl jsem problém s alkoholem od 16.let do 40.let.Pracoval jsem,chodil do práce ,chodil za dětmi a tak nějak fungoval .Byl jsem stále bez peněz,protože alkohol a cigarety něco stojí,2x 3x do týdne ,měsíc a nezbyvalo na ostatní věci.Vůbec jsem si plně neuvědomoval,že mám problém,vždyť pili i ostatní.Moje rodina to trpěla.Pád na psychické dno přišlo v roce 1998 a já odešel na léčení .Je to 16 let ,co se již neopíjím a ani nepiji alkohol,nekouřím,nehraji o peníze.16 let se učím žít bez alkoholu,cigaret,geamblerství.Musel jsem přestat chodit za kamarády do hospod,dnes mne to již nevadí,ale na začátku mého nového života ,jsem asi během těch 16.let 5krát se opil ,je to málo ,ale také hodně.Nikdy jsem se nerozpil ,protože jsem již znal pocity ,když se neopíjím ,bylo mne vždy velice dobře.Musím stále vyplňovat prázdné místo v mém mozku,těle,v buňkách ,kde byla závislost ,zvuk a nahradit jej nějakými zdravími aktivitami.Potřebuji stále mít kolem sebe lidi,mluvit,něco vymýšlet,plánovat.Nejhorší jsou večery,neboť jsem byl zvyklý chodit večer do hospody za kamarády a tam se vždy opít,neboť jsem nikdy za těch 24 let,nedokázal jít jen na dvě,či tři piva,vždy jsem se opil,to byla a je moje nemoc,opít se a čekat na euforii z alkoholu a chtít se dostat dál a dál.To mne chtělo doslova zabít.

Takže jsem 16 let dá se říci v pohodě ,ale musím mít náhradu za moje závislosti,aby jsem se cítil dobře.Jistě se to vyplatí jak z ekonomického ,tak z psychického a fyzického principu.Nechci bydlet na ubytovně,žebrot o peníze,bydlet na ulici a řešit 24 hodin abstáky,depky a podobně.

Je to proces,chodím na AA již 16 let.Protože tam jsou lidé se stejným problémem,nikdo mne nenutí vůbec do ničeho a já nenutím je.V tom vidím svobodu se umět rozhodnout a odpovědnost za svůj život.Co mne přinesla léčebna?Izolovala mne od alkoholu a mohl jsem poznat ,jak chutná delší čas bez alkoholu,moc se mne to líbilo,tak jsem u toho zůstal.Ale musel jsem se já sám za sebe rozhodnout.Vždy je to jen moje volba!

Nic není nikdy ztraceno,máme jen jeden život a proč jej protrpět ,když můžeme být i spokojeni a šťastni.16 let jsem nenavštívil doktora ,což jsem dříve dělal hodně,kvůli psychice a mém podlomeném zdraví.Bylo to šílené a peklo na zemi.Jdu dál a žiji tak,jak mne bylo někým určeno!

Re: Nikdy není pozdě

Vložil Liba - 30/01/2014 16:20

Já skončila s pitím, bylo mně víc jak 50 let.Čili na stará kolena.Vůbec nelituji, bude to už 10 let, vážím si života, baví mě svět.Našla jsem si spousta koníčků, trochu cestuji, věnuji se vnučatům, pomáhám jiným.....učím se pořád žít vedle alkoholu, na AA docházím pravidelně, je to doléčování, protože alkoholismus je nevléčitelná nemoc, tak jako diabetik si píchá inzulin, já navštěvuji áčka.
