

Může to být zase v pohodě?

Vložil Petr - 22/09/2018 11:16

Dobrý den, bude mi 30 let a stal se se mě smutný, nešťastný a neustále sebelitující se člověk. V tomto nehezkém bludném kruhu se plácám už asi pět let. Když si tak vzpomenu, začalo to asi po tom, co jsem dokončil studium na výšce. Potom odpadl stres a začalo bavení. V průběhu tohoto období jsem změnil práci ve které jsem rád. Ale jak tomu tak bývá nic není zadarmo a časem se to začalo projevovat. Dětství a dospívání nebylo nic moc, naši byli rozvedení a já žil s mamkou, která poměrně hodně holdovala alkoholu, někdy nebyla doma i několik dní a doma nebylo nic k jídlu a já neměl ani na jízdenku do školy, tehdy jsem se zapřísáhl že to takto se mnou nebude. Takže jsem odešel z domu, našel si v 17 brigádu a odstěhoval se ke kolegyněmi, se kterýma jsem pracoval v jednom baru. Dodělal jsem maturitu, našel si práci v administrativě, našel si vztah a pokračoval ve studiu. V práci jsem ale nebyl spokojený, navíc můj vedoucí byl otec, který od nás odešel a já to asi podvědomě doteď nemůžu překousnout. Občasné posezení s přáteli časem vyústilo v podstatě v každodenní pití, kdy jsem dokázal stáhnout i flašku tvrdého, měl jsem novou práci kterou jsem měl rád ale zároveň mi něco v hlavě říkalo ať si nezvykám, že se stejně jako vždy něco pokazí, protože já prostě šťastný být nemohu. A tak jsem si našel záminku proč pít. Bohužel se mi to ale vymklo z rukou a nemám klapku když piju. Z jinak klidného člověka se stává ublížený, odporný, agresivní člověk, který vytahuje staré křivdy a neustále je lidem mlátí o hlavu, navíc jsem kdysi bral i antidepresiva, což umocňovalo mé super chování. Pak vypadám jako kretén a nemohu se lidem podívat do očí. Jako včera, byli jsme na oslavě kde byli bývalí spolupracovníci. Bohužel si to nepamatuji, ale už vím, že jsem byl hnusný, mluvil zlé věci a ještě se poblil. :(. Takže ostuda zaručena. Vždy když se to stane, říkám si, musím přestat, dopadneš jako mamka. A sotva si to řeknu, válím se zase po zemi a nadávám kolem sebe a lituji se jak mi všichni v životě ubližují. Přitom si za to mohu sám a jen kolem sebe vytvářím stále větší bublinu, do které už nikdo nechce vlézt. Bohužel už asi mám i problémy se zdravím, bolí mě klouby, občas mě brní končetiny a šumí mi v uších, někdy nemám sílu a mám pocit že někdy by bylo lepší kdybych nebyl...Prosím o radu, jak se dá s pitím přestat dříve, než si úplně zničím život?

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Petr - 22/09/2018 12:09

Určitě to zas může být v pohodě. Podle toho co píšeš, by ses měl alkoholu zříci úplně. Máš dispozici k závislosti po matce a podle toho co popisuješ, tak už nad pitím nemáš kontrolu. Raději vyhledej odborníka a s ním celou věc konzultuj. Třeba nějakýho terapeuta nebo psychologa. S ním můžeš řešit své osobní problémy a staré křivdy hlouběji. Také se s ním můžeš pobavit o svém pití, abys zjistil, jak seš na tom. Když člověk tyhle věci neřeší, tak to může skončit hodně špatně.

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Ja - 22/09/2018 12:15

Petr, píšeš:

"Prosím o radu, jak se dá s pitím přestat dříve, než si úplně zničím život?"

Peťo,

si akútne zrely na ústavnú PAL, pretože len tam Ti pomôžu: (psychiater, psychológ, psychoterapeut) odhaliť korene Tvojich ressentimentov.

Ressentiment: <http://slovník.azet.sk/slovník-cudzich-slov/?q=resentiment> B) :blush:

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Krtk - 22/09/2018 12:34

Ty si celý resentment. To to nevieš napísať normálne? :P

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Ja - 22/09/2018 12:43

Krtko,...

"šetrím priestor pre Teba!" :ohmy:

(Ty predsa tak rád vysvetľuješ...) :silly: :laugh:

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil dromedaro - 22/09/2018 13:23

Aha, četl jsem to v rychlosti a některé věci přehlédnul. Hlavně to, že piješ litr tvrdého denně. Tak to je určitě na léčbu.

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Ondřej - 22/09/2018 15:10

Ahoj chlape,

já jsem měl dost podobný chování když jsem byl nalitej. Trvalo mi to do mých 33 let, než jsem dokázal reflektovat, že mi chlast díky mému chování po něm dělá obrovský škody v mezilidských vztazích. Vždycky když jsem přišel do hospody, nebo na akci tak jsem si s lidmi rozuměl a všichni se ke mě chovali hezky. Jak jsem byl víc a víc na sračku, tak se jejich chování ke mě měnilo(myslel jsem si). Dneska vím, že chování lidí bylo reakcí na moji aroganci a agresivitu, což jsem si ale nebyl ochoten dlouhý roky přiznat. Našel jsem motivaci a sílu přestat pít a stal jsem se abstinentem díky společenství AA. Nebyl jsem a ni náhodou ochoten jít na léčení, ale našťěstí jednoho dne v totální kocovině a ublížené náladě jsem dorazil na setkání anonymních alkoholiků. V mém případě to mělo jednoduchý

řešení: PROSTĚ NEPÍT. Není to lehké ani bezbolestné, ale většinou to je jediná cesta jak z toho ven. Kdyby tě napadlo, že by ti něco z toho co píšu mohlo pomoci, tak napiš. Ondra

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Petr - 22/09/2018 15:45

Ahoj Ondro, děkuji za reakci. Mám v plánu AA navštívit. Musím dříve než bude pozdě. Před nějakým časem jsem byl měsíc bez alkoholu a šlo to, ale pak jsem se zase jednou napil a prostě v podstatě několikrát týdně na to pivo zajdu. Nejvíce mě ale štve to, že když to přeženu, tak se neumím ovládat. Ale to už jsem psal. Musím to jen překonat a začít fungovat jako normální člověk...

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Pijak - 22/09/2018 15:45

Ja napsal:

Petr, píšeš:

"Prosím o radu, jak se dá s pitím přestat dříve, než si úplně zničím život?"

Peťo,

si akútne zrelý na ústavnú PAL, pretože len tam Ti pomôžu: (psychiater, psychológ, psychoterapeut) odhaliť korene Tvojich ressentimentov.

Ressentiment: <http://slovník.azet.sk/slovník-cudzich-slov/?q=resentiment> B) :blush:

Terapeutický týme náš,
placený pojišťovnou,
jenž jsi v psychiatrické léčebně,
posvěcej jméno tvé,
příjď králoství tvé,
buď vůle tvá, jak v léčebně tak mimo ni,
léčbu vezdejší dej nám dnes a odpust nám naše recidivy,
tak jako my odpouštíme svým kámošům a neuved' nás v pokušení,
ale zbav nás od všeho zlého.
Amen.

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Petr - 22/09/2018 15:47

Litr jsem nepsal :-). Po litru bych asi už nebyl na světě :-).

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Včelař - 22/09/2018 15:53

Petre, tak podle toho co píšeš, tak Tobě vlastně ani nevadí to pití, ale sere Tě jen to, že se ožralej chováš ve společnosti jako debil. Tak na to je dobrý chlastat sám. Takhle si sám popíjej a až budeš srát sám sebe, tak pak je správný udělat to, co můžeš udělat už klidně dneska a to je vysrat se na ten chlast! Ale, to Ty stejně neuděláš, tak si to ještě všechno pěkně prolez a za pár let jako troska tady mezi sobě rovnými nashledanou ;)

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Šantal - 22/09/2018 15:59

Ahoj Pete :-) vítěj. Tvoje stavy znám a taky na ně nejsem hrdá. Snad už jsem se posunula. AA využij, pokud je tam máš. U nás nejsou a dojíždět se mi nechce. Mám vás zde, knihy a podporu u dcery. Snad to bude stačit. Tak se drž a nenech se uchlácholit hned jak se ti uleví a bude dobře. Tuhle chybu máme asi všichni za sebou a.... No však víš ;-)

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Pete - 22/09/2018 16:23

Ahoj Šantal, děkuji za podporu.

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Ondřej - 22/09/2018 16:38

Petre pokud jsi z Prahy, tak v pondělí 17:30 Na Poříčí 16. Poznávací znamení fousatej Ondra. :)

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Pete - 22/09/2018 16:48

Ahoj Ondro, jsem z druhého konce republiky. Ale zajdu si tady. Jen se bojím že tam nedojdu. Stydím se a možná se bojím že mě někdo uvidí a vykecá to.

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Ja - 22/09/2018 18:22

Svätá Prostota,

snáď ani sám neveríš tomuto bludu, ktorý si (vyššie) sám napísal. :angry:

Ty žiješ medzi hluchoslepými alebo inuitskými imigrantami? :ohmy:

Alebo neveríš, že všetci vedia všetko? :silly:

"Dobré ráno Pete!

Vitaj, medzi svojimi!"... :dry:

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Pete - 22/09/2018 18:41

Ty jo, já měl za to, že tento web a lidé tady si chtějí navzájem nějak pomoci a podržet se, vidím že tady pán je poněkud prudký a nevím co si o tom myslet...

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Šantal - 22/09/2018 18:44

To je Ja, no. Kdoví co tím chce říct. Hlavně ty "imigranti"... to je velká móda teď, tak je tam nacpal taky ;-) nelekej se. Jinak chápu tvé obavy, úplně :-)

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Ja - 22/09/2018 18:49

Pete,

tak inak - asi takto:

~ keď vyvádzaš pod vplyvom (páchaš ostudu/hanbu) "vtedy sa ešte nehanbíš/nestydíš?"

"Vnímaš všetko a všetkých, ktorí Ťa vidia, počujú aj cítia?"

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Ja - 22/09/2018 18:54

Šantal napsal:

To je Ja, no. Kdoví co tím chce říct. Hlavně ty "imigranti"... to je velká móda teď, tak je tam nacpal taky ;-)
nelekej se. Jinak chápu tvé obavy, úplně :-)

Šantal,

už si četla někde o *inuitských/eskimáckých* imigrantoch v Čechách? :ohmy: :silly: :P

..."lebo Ja teda NIE!"

Je to oxymoron aby sa Pete zamyslel nad tým, čomu ani sám neverí, a to:

..., že: "všetci všetko vedia!"... :P

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Pete - 22/09/2018 18:58

Kdybych se nestyděl, tak to asi neřeším...

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Ja - 22/09/2018 19:04

Pete napsal:

Kdybych se nestyděl, tak to asi neřeším...

Pete,

"ale HANBA Ťa neuzdraví"... :(

"Hanbu odlož nabok a začni na sebe makat!" B)

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil Pete - 22/09/2018 19:07

To mám v plánu.

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil zdenek.dry - 22/09/2018 19:32

..nezlob se na nikoho tady,ono je fakt úsměvné nestydět se chlastat,ale stydět se za to střízlivý.Vim samozřejmě,znám,mám taky za sebou.Běž na léčbu, setkání AA,něco dělej,psát na fórum můžeš potom,realně teď od fóra nečekej výraznou pomoc.Co jsem četl,tak si myslím,že ti léčebna pomůže,je to tvrdé,ale tak třeba po roce střízlivosti budeš moudřejší,dřív ne,ale pak to bude stát za to.Drž se,makej!

=====

Re: Může to být zase v pohodě?

Vložil dromedaro - 23/09/2018 08:51

Včelař to napsal dobře. Já jsem sem přišel s tím, že tu lidi hledají cestu ze svých problémů, ale po přečtení několika témat a vláken v nich, mám dojem, že si je tu většina z nich užívá. Jen si tu tak alibisticky píší, že jako s tím něco dělají. Podle toho, co jsi napsal, tak máš s alkoholem velký problém. A to už je taková klasika, že se alkoholik snaží vrátit vše na původní stav, kdy si dá jen pár piv a všechno bude jako dřív. To ale nebude. Alkoholismus je vyvíjející se nemoc a nic už nebude jako dřív. Pokud se člověk prochlastá do nějakého stádia,nemůže se vrátit o stupeň zpět. To, že si vydržel měsíc bez alkoholu, to nic neznamená. Protože, jakmile ses napil, tak už jsi v tom zase lital. Takovou zkušenost má většina. Léčba alkoholismu není jen o abstinenci, ale o celkové práci na sobě. Samotná abstinence neléčí. Ty už máš i jisté charakteristiky alkoholika jako je sebelítost, atd. Jak zmínil včelař, tak ty se chceš v opilosti chovat normálně, jinak ti pití nevadí. Další znak. Ztráta kontroly nad sebou. To je takové to sebeoblbování a neupřímnost k sobě. Včelař má bohužel pravdu, že asi potřebuješ aby ses prochlastal na samotné dno, zjistil, že už máš v životě jen tu flašku a pak ti možná dojde, že se potřebuješ léčit. Možná si jsi ještě dostatečně nenabil nos. To k alkoholismu taky patří, vypít si svou dávku.Stejnou cestu, kterou ujdeš dolů, ale budeš muset ujít i nahoru. A některé věci zpět vrátit nejdou. Třeba zdraví, které jak píšeš už máš nalomené. Pak nejen, že už se nebudeš moci v životě napít, ale ještě k tomu se budeš po zbytek života potýkat se zdravotními problémy. A každý krok dolů bolí, stejně jako ten krok zpět. Píšeš, že je ti okolo třiceti, tak nemarni čas. Čím budeš starší, tím budeš mít méně sil, vůle a chuti s tím něco dělat. Moc si nemyslím, že se člověk musí dostat na své dno, aby se mohl odrazit.Z toho dna už se totiž nemusí dostat.

=====