

## 2019 - ROK, KTORÝ MI ZMENIL ŽIVOT .....

25 ročný chalan, ktorý sa budí na infarktové stavy, ktoré má zo svojho nadmerného pitia alkoholu.

Bol som dosť vycikáný človek, ktorý keď si pomyslel, že si vypije, tak preto urobí všetko a to doslova.

Či už návštevy u môjho kamaráta a bývalého kolegu, s ktorým som väčšinou popíjal na lavičke pred jeho domom, vždy sa našlo a keď nie tak sa šlo do mesta, v ktorom sú krčmy otvorené už od 6 rána len kvôli tomu, aby som ukludnil svoje telo, ktoré sa snažilo dostať z opice. Ranné vibrovanie celého tela bolo treba zastaviť a k tomu mi pomáhali tzv. ranné dúšky. No neostalo to iba pri vyrovnaní hladiny, pokračovalo to totálnym prepitím do bezvedomia. Po takýchto raňajkách nasledoval 3 až 4 hodinový spánok. Skôr by som povedal BEZVEDOMIE.

Keď som vstal, samozrejme som šiel pokračovať k nám do miestneho pohostinstva a poviem vám, ako som vstal z postele vôbec ma nezaujímalo, ako vyzerám, že mám hlavu ako kysnuté cesto, oči ako angorák, proste som už mal v hlave zohnať drobné, či už vyžobrať od mamy alebo okradnúť brata, sestru, babku, no proste musel som si zohnať minimálne na to obyčajné pivo. To bol základ a ako to v krčmách chodí, vždy sa nájde niekto, kto urobí sponzora alebo večná hláška krčmárovi: „papier znesie“.

Nebudem tu rozpisovať do detailov, každý, kto má tú istú chorobu ako ja (ALKOHOLIZMUS), vie, ako to pokračovalo. Pred nami bolo leto, paráda, to bude akcií. Samozrejme v hlave sa otvoril kalendár, kde kto kedy oslavuje a podobné sviatky každého ALKOHOLIKA.

Cez moje obdobie pitia som ale prehliadal dôležitú skupinu ľudí.

### 1. RODINA

Uplakaná matka, ktorá sa každý deň musí dívať ako sa jej syn ožiera, ako si ničí telo, ako robí po celej dedine hanbu svojim prespávaním po krčmách, nič nerobením doma a všetky zlé veci, ktoré bohužiaľ patria k závislej osobe.

### 2. PRIATELIA KTORÝM NA VÁS ZÁLEŽÍ.

Pár takých ľudí bolo okolo mňa. Tí sa mi snažili pomáhať, dohovárať, nech so sebou niečo začnem robiť, ale chorá hlava, ktorá myslí iba na jedno, ako si vypiť, nepočúva, nevidí nič z toho, čo vidia ľudia, ktorým na nás záleží. Bohužiaľ je to tak.

Nebudem tu rozpisovať všetko do detailov, to by trvalo strašne dlho, chcem sa dostať k tomu, prečo mi rok 2019 zmenil život. Už ani neviem, prečo som sa rozhodol zájsť k psychiatrovi a zveriť sa, že mám problém s alkoholom. Určite to bolo okolie, ako sa na mňa pozeralo, že sa ničím, trápim celú rodinu svojím pitím a asi sa našlo v mojej prepitej hlave niečo, neviem čo, ale ďakujem za to, nech to bolo čokoľvek.

Psychiater sa ma spýtal, či nechcem ísť na liečenie a odpovedal som: „Áno chcem“. Takže sa zavolalo do VEĽKÉHO ZÁLUŽIA, či by vzali mladého chalana, závislého na alkohole.

Dohodol sa dátum - o 3 týždne nástup a samozrejme tie 3 týždne sa veselo pilo ďalej a s úsmevom na tvári som šiel na liečenie, že ja budem ten, čo sa odhodlal so sebou niečo urobiť (veľký hrdina).

Tak som sa videl aspoň ja.

Proces liečenia mi pripadal tak, že sú chorí všetci okolo a nie ja, keď nám hovorievali, čo a aké dopady má naše pitie, v skratke povedané, JEDNÝM DNU, DRUHÝM VON, tak som sa snažil prežívať svoje začiatky v liečebni.

Zlom nastal prvým klubom, ktorý sa uskutočňuje raz do mesiaca, kde chodia abstinenti z celého Slovenska sa ukázať, aj pochváliť, ako sa im darí v abstinencii a akí sú šťastní, že žijú ...

Práve na tomto stretnutí mi došlo, že akí sú tí ľudia šťastní, plní lásky, spokojní a ochotní pomáhať druhým ľuďom, ktorí majú ten istý problém, teda ZÁVISLOSŤ.

Vtedy som sa rozhodol brať svoje liečenie inak a pracovať na tom, aby, keď skončím liečenie, som mohol byť ako oni!!!

Týmto článkom chcem osloviť svoju generáciu mladých ľudí, ktorí majú problémy či už s alkoholom alebo drogami, že sa dá plnohodnotne žiť aj bez bujarých ožieračiek a fetovania.

Samozrejme život je nevyspytateľný a prináša veľa nástrah a situácií, kde je podľa mňa lepšie zvládať ich triezvo. Ja sa o to snažím a budím sa s úsmevom na perách a s myšlienkou, že je tu ďalší deň, ktorý prežijem triezvo a zatiaľ to funguje.

A som vďačný za to, že existuje komunita abstinentov, ktorí si odovzdávajú skúsenosti a recepty na krásny a triezvy život. Bez takýchto klubov a podobných skupín žijúcich v triezvosti by to bolo veľmi ťažké prežívať čistý život ...

**VEĽKÁ VĎAKA VŠETKÝM**

Lukáš, august 2020