

vihdoinkin!

Julkaistu 13.7.2015

Vuonna 2012 olen ollut viimeksi näillä sivuilla. Paljon on tapahtunut. 2013 tuli avioero, muutto ja kaiken aloittaminen alusta. Se myös oikeutti minut mielestäni juomaan päivittäin pahaan olooni ja syömään nukahtamislääkkeitä illalla. Pystyin hoitamaan työni ja silti ottamaan pikakännit joka ilta, viikonloppuisin ja loma-aikoihin sitten kaksin käsin.

Kesäloman alkaessa 2014 olin ihan lopussa. Yritin itsemurhaa siinä onnistumatta. Jouduin käymään psykiatrillakin. Jatkoin edelleen juomista. Kesäkuun lopulla hakeuduin katkaisuhuoltoon ystävän neuvosta. Sieltä päästyäni jatkoin juomista.

Otin kahden viikon kuluttua yhteyttä a-klinikalle ja pääsin uudestaan katkolle sillä ehdolla, että sitouduin kuntoutukseen. Katkon jälkeen matkustin Tervalammen kuntoutuskeskukseen ja vietin siellä neljä viikkoa. Jokin oli muuttunut. Ensimmäistä kertaa todella ymmärsin olevani alkoholisti. Ymmärsin myös vertaistuen merkityksen.

Aloitin elokuussa työt. Kerroin avoimesti työpaikalla tilanteestani. Aloin käymään tiistaisin ja torstaisin keskusteluryhmissä. Torstain ryhmästä tuli minulle ns. Kotiryhmä. Kyse ei ole AA:sta, vaan ihan vertaistukeen perustuvasta vuorovaikutteisesta kokoonpanosta.

Lauantaina tuli täyteen vuosi raittiutta. Olen joutunut käsittelemään paljon asioita itseni kanssa, niiden unohtaminen alkoholin avulla ei niitä poistanut. On ollut helppoa olla juomatta, kun oppi ymmärtämään sen yksinkertaisen tosiasian, ettei ota sitä ensimmäistäkään.

Nimimerkki:

Vahva

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tarinat/lue-tarinoita/alkoholi/vihdoinkin>