

Raittiuden tiellä

Julkaistu 3.10.2016

Aikuisiällä alkoholisoitin. Noin kuusi vuotta join enenevässä määrin. Alkuun viikonloppuisin. Lopulta miltei joka ilta, kuitenkin niin että säilytin työpaikkani. Noina vuosina elämässäni tapahtui paljon: päättyneitä ihmissuhteita, väkivaltaa, muuttoa. Jo edeltävästi elämäni oli ollut tapahtumarikas. Jälkeen päin ajateltuna, terapiaa ennen alkoholisoitumista olisi saattanut pelastaa sairastumiselta. Olinhan hakenut apua mt:stä työuupumukseen, ihmissuhdeongelmiin, pahaan oloon. Käynnit x10 auttoivat hetkellisesti jatkamaan, mutta eivät kantaneet pidemmälle.

Keksin apukeinoksi viinin. Tuo vei ahdistusta, oli hyväksyttävää juoda - näin koin. Vajaan 10 vuoden aikana viini kourutti minut. Tuo litku sai aikaan pahaa. Niin paljon pahaa.

Tammikuussa 2016 aloitin päihdekuntoutuksen. Edeltävästi keväällä 2015 olin aloittanut psykoterapian. Näiden myötä, nyt syksyllä 2016 voin todeta, olen muuttunut. Helppoa ei ole ollut... Olen repsahtanut, mutta tunnustanut tapahtuneen. Houkutteita ja tilanteita on tarjolla, alati mutta noista kerta kerran jälkeen selviydyn. Ja mikä olo on jälkeinpäin ♥

Nyt, syksyllä 2016 alan tuntea itseäni. Olen luonnosta nauttiva. Olen vuosien jälkeen löytänyt lukiokaverini, joka asuu 11 km:n päässä minusta. Tänäkin olin hänen pihallaan ehostamassa perennapenkkiä. Voi sitä tunnetta: aurinko paistaa, maan tuoksu, lapiotyöstä märkä selkä mutta eipä haittaa, selvä olo - olen elossa, mutta ennen kaikkea, alan jälleen olla oma itseni.

On totta, että raittiuden myötä tapahtuu hyviä asioita. Näin on käynyt minulle. Näen tämän syksyn hyvin värikkäänä, jota aiemmista syksyistäni en muista. Lisäksi aiemmin nukuin alati, kun olin niin väsynyt juomisesta. Edelleen nukun paljon, mutta vähenevästi koko ajan. Psykoterapia ja vuorotyö vievät vaan osuutensa.

Yhteenvetona. Olen sairastunut alkoholismiin. Yhtälailta, tuosta olen parantumisen tiellä. Vaatii voimaa ja tahtoa taistella juomishimoa vastaan. Aina ei ole helppoa, mutta pääsääntöisesti raitis elämä palkitsee. Oman kokemukseni mukaan kuluvan vuoden aikana on tapahtunut NIIIIIN paljon hyviä asioita, vain ja ainoastaan kun olen ollut juomatta. Kiitos elämä ♥

Nimimerkki:

Vilma

link

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