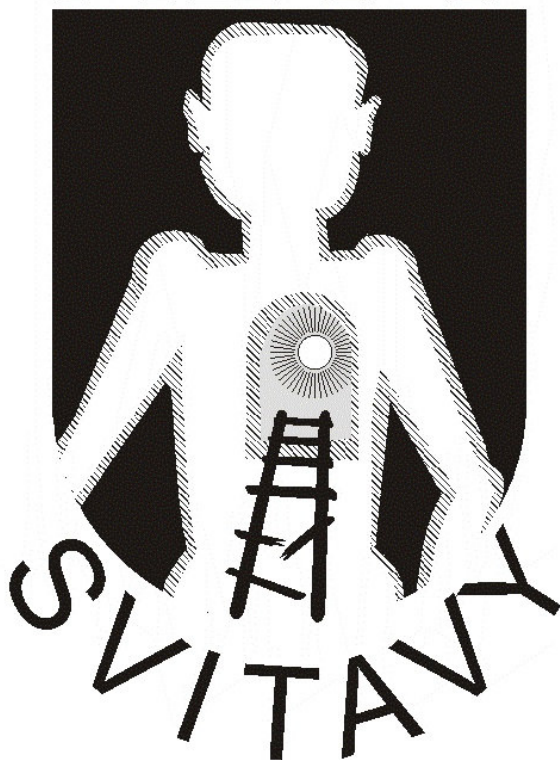


KLUS



STŘÍZLIVOST

VYDÁVÁ OS KLUS
Svitavy

P ř e d m l u v a

Vážený čtenáři,

dostává se ti do ruky náš nový časopis **Střízlivost**.

I když slovo časopis je možná trochu nadnesený výraz pro těchto pár stránek – je to spíše zpravodaj o činnosti našeho občanského sdružení nebo léčebná pomůcka pro všechny, kteří mají problémy s alkoholem.

Možná, že jsi o KLUSU nikdy neslyšel, a proto tě napadají otázky:

Kdo vůbec jsme a o co se snažíme?

Zkratka **KLUS** znamená **Klub lidí usilujících o střízlivost**.

První KLUS – jako socioterapeutický klub vznikl už v 50. letech v Praze u Apolináře pod vedením nestora české adiktologie doc. MUDr. Jaroslava Skály.

I svitavský KLUS má dlouhou tradici – vznik v 70. letech, kdy patientské kluby byly součástí téměř každé AT ordinace a pod vedením PHDr. Jaroslava Petra fungoval skvěle až do roku 1989. Doba po sametové revoluci však nebyla těmto aktivitám příliš nakloněna (považovala je za přežitky komunistického režimu) a proto KLUSY nejen ve Svitavách, ale i v jiných městech zanikaly. Po celá léta ve Svitavách nebyl žádný klub, ani skupina pro léčené alkoholiky, žádná forma doléčování. Ale alkoholik potřebuje mít kolem sebe skupinu lidí se stejnými problémy a názory, potřebuje mít pocit že „**někam patří**„.

A tak se nám v roce 2001 podařilo obnovit činnost KLUSU. Až do loňského roku fungoval KLUS jako socioterapeutický klub při oddělení Psychiatrie a psycho-terapie s psychosomatikou při Nemocnici ve Svitavách. 12. 9. 2006 byl KLUS zaregistrován jako Občanské sdružení.

Hlavním posláním KLUSU je sdružovat lidi, kteří jsou závislí na alkoholu (případně jiných drogách) pomáhat jim v jejich návratu do života společnosti po návratu z protialkoholní léčebny, v navázání nových sociálních vztahů, a jejich trvalé abstinenci.

Scházíme se 1x měsíčně – každé první pondělí v měsíci 15 hod. v Nadaci Josefa Plívy a naše setkání jsou otevřená – každý, kdo má k dané problematice co říci je u nás vítán. Kromě toho pořádáme různé zábavné a rekreační aktivity zaměřené na efektivní využívání volného času – zájezdy, turistické pochody, různá setkání s ostatnímu KLUSY v republice a podobně.

Náš nový časopis Tě bude o těchto všech aktivitách informovat.

V časopise se budeš setkávat s těmito pravidelnými „rubrikami“

- **Kapitoly z adiktologie**, kde se dozvíš mnoho teoretických poznatků o alkoholu, jeho ničivé síle, o způsobech léčby apod.
- **Moje cesta k střízlivosti**, bude rubrika, ve které se setkáš s životními příběhy lidí, kteří svůj boj s alkoholem vyhráli, a jaká byla jejich cesta.
- **Kulturní rubrika** - příspěvky ve formě poezie, grafiky a jiné kulturní tvorby. Jsou to dílka zrozená z abstinence, aby ses mohl na vlastní oči přesvědčit, že lidé, kteří přestali pít a začali něco tvořit, jsou schopní vytvořit nádherná díla.
- **Další** rubrikou budou zprávy z našich klubových akcí, fotografie a podobně.

A tak Ti milý čtenáři přeji, aby se Ti časopis Střízlivost líbil, aby sloužil ke Tvé zábavě i poučení.

O životě

Ruleta života

černá a červená

úspěch a jistota

co to však znamená?

Zběsilý kolotoč

rychle se točí.

Jen samé otázky

kdo

komu

jak

a proč?

Kdy už to skončí?

Nikdo nám nevěří

svět kolem se točí

jsme jako gambleři.

A jak to skončí?



ALKOHOL – rozkoš, nebo vážný problém

Podle požívání alkoholických nápojů můžeme lidi rozdělit do čtyř skupin, podle toho, co od těchto nápojů žádají:

1. Abstinenti – umějí uhasit žízeň i uspokojit svou chuť kteroukoli tekutinou, v níž není žádný alkohol, protože požití této drogy v sebemenším množství z jakýchkoli důvodů odmítají. Abstinentem můžeme podle medicínských směrnic nazvat pouze člověka, který nepožil v jakémkoli množství a formě alkoholický nápoj po dobu alespoň tří let.

2. Konzumenti – chtějí od alkoholického nápoje opravdu jen tekutinu a chuť, a vlastně ani nevědí o jeho účinku na nervový systém. Konzument tedy pije alkoholický nápoj ve vhodném množství a ve vhodném věku.

3. Pijáci – jim již nestačí alkoholické nápoje jako zdroj tekutiny, ani je neuspokojuje jejich chuť. Žádají si účinek alkoholu, alkoholovou euforii. Pocity euforie lze dosáhnout různými způsoby, ovšem nejlepší je ten, kdy pocitu tzv. „pravé euforie“ dosahujeme přirozeným způsobem. Je však mnoho lidí, kteří zjistí, že pocity pravé euforie jsou spojeny s přílišnou námahou, s osobním nepohodlím, a objeví, že stejné pocity jim může přinést přiměřené hladina alkoholu v jejich krevním oběhu. Konzumují tedy alkoholický nápoj proto, aby pocítili euforii, o které se domnívají, že je bez jakéhokoli rizika. Musíme ji však po právu nazvat euforií nepravou. Hledají tedy v alkoholickém nápoji příjemnou změnu nálady, obveselení, odstranění potíží a duševního napětí, zapomnění apod.

4. Osoby závislé na alkoholu – kratší či delší cestou se z nevinného pijáka může vyvinout a někdy také vyvine těžký alkoholik, často až tragicky končící člověk závislý na alkoholu. Je třeba vědět, že ne každý, kdo začíná dnes pít s mírou, bude tak pít vždy a natrvalo. A co je horší, nevíme nikdy kdo to bude a kdy to bude.

SEDM KROKU OD STŘÍZLIVOSTI K ALKOHOLISMU

Existuje sedm od sebe odlišných, dobře definovatelných kroků od střízlivosti k alkoholismu.

1. stupeň: Pití při společenských událostech

Prakticky každý začal pít proto, že mu někdo nabídl první skleničku. Chlapci i dívky se poprvé napijí ze strachu, aby se jim druzí nevysmáli, nebo aby dokázali, že jsou již dospělí. Také nepsaný zákon pro tzv. kamarádství zahrnuje pití alkoholických nápojů. Mladý člověk, který je přesvědčený že pít se nemá je vystaven mocnému nátlaku přizpůsobit se ostatním z party. Ačkoli je společenské pití prvním stupněm k alkoholismu, mnohem nebezpečnější je názor, který se stále více rozšiřuje mezi lidmi, že proto, abychom byli dobrými hostiteli, je třeba podávat alkoholické nápoje.

2. stupeň: Pití ze zvyku, či pití jako útočiště

Důvody pro pití se mění jemně, ale znatelně. Člověk již nepije, jen když má hosty nebo když je sám hostem. Stane se buď závislým, nebo zvykovým pijákem. Piják ze zvyku je ten, kterého alkohol začíná silně, neodbytně přitahovat. Nalije si něco k pití. Když přijde odpoledne z práce, když po večeri čte noviny nebo se dívá na televizi. Pití se mu stane pravidelným rituálem.

Oproti tomu závislý pijan hledá v pití oporu. Pije, když mu problémy přerůstají přes hlavu a těžkosti se zdají příliš těžké. Například když ho vyhodí z práce, když přijde o velký obchod, když má problémy v manželství a podobně. Zklamání a frustrace se v dobré náladě způsobené alkoholem nezdají tak velké. To, že alkohol žádné problémy nevyřeší, ale právě naopak po vyprchání účinku alkoholu jsou tu stále a navíc přibývají nové, si v tom okamžiku neuvědomí.

3. stupeň: Prealkoholická fáze

I tento stupeň je ostře vymezen. Člověk, který už pravidelně pije začíná pít kvapně, hltat nápoje, pije tajně, schovává si lahve, aby měl alkohol stále při ruce, kdykoli ucítí potřebu se napít. Alkoholik si dokáže vymyslet i ty nejnemožnější úkryty pro své lahve. Veškeré jeho myšlenky směřují k alkoholu, aby ho měl stále dostatek. Alkoholik v tomto stádiu se stává dokonalým lhářem. Klamání a lhaní se pro něj stává způsobem života, protože se snaží zabránit tomu, aby zaměstnavatel, rodina a přátelé poznali, že pije. I člověk, který nikdy nelhal se v procesu návyku na alkohol stává dokonalým lhářem. Jeho výmluvy znějí věrohodně a přesvědčivě, dokáže se vám dívat přímo do očí a mluvit tónem slavnostní přísahy, aniž by jediné slovo z toho, co říká, byla pravda.

4. stupeň: Pití, které přináší průsvihy

Je to fáze, kdy již pijan začíná ztrácet nad sebou kontrolu. Do této doby byl schopen si určit dobu, kdy začal pít i kdy toho chce nechat. V této fázi je ještě schopen si určit začátek pití – může si říci, zda se půjde napít nebo ne, ale není již schopen přestat. Často pije až do úplného padnutí, někdy i v tahu několik dní. Na tomto stupni začíná pomalu změna jeho osobnosti. Dostavuje se strach, úzkost, začíná být závislý na druhých lidech. Poprvé si uvědomuje svůj problém, skutečný problém s alkoholem. Usilovně začne hledat pomoc, kterou si ve skrytu duše opravdu přeje, ale současně mu jeho hrdost nedovoluje, aby přiznal, že má problémy s alkoholem, a skutečnou pomoc vyhledal.

5. stupeň: Uváznutí v alkoholismu

Dokud pijan nedospěje k tomuto bodu, je schopen vést jakž takž normální život. Nyní má rostoucí závislost na alkoholu již vliv i na jeho rodinu, kolegy a přátele. Dosahuje bodu, kdy se celý jeho život scvrkne na jednu, jedinou věc – moci se zase

napít. Není již schopen kontrolovat ani dobu, kdy začíná pít, ani kdy chce přestat. Chce se sice zdržet od pití, ale celá jeho bytost křičí po alkoholu, kterému přivykla. V této fázi je závislost již i tělesná, při nedostatku alkoholu se dostávají abstinenční příznaky. Začíná pít, protože si nedokáže pomoci a pokračuje v pití po dlouhá období opilosti, protože si to nedokáže odříci. Celá jeho existence se stává bojem o uspokojení jeho nenasytné touhy po alkoholu. Jinou charakteristickou známkou úplného zapadnutí do alkoholismu je vztah jedince k práci. Když je střízlivý, může či nemusí být ctižádostivý, může či nemusí být svědomitý. Ale v tomto stádiu pracuje mimořádně dobře, protože má strach. Dobře totiž ví, že dříve nebo později se opije tak, že nebude schopen přijít do práce a bojí se, že až k tomu dojde, bude propuštěn. Stále se snaží připravit se dopředu na neočekávané situace. Uvědomuje si svoji slabost, ačkoli si ji nechce přiznat a současně se snaží zabránit tomu, aby se dostal do úzkých.

6. stupeň: Sestup do chronického alkoholismu

Zatímco skok z průšvihů nového pití do alkoholismu je náhlý a nápadný, sestup do chronického alkoholismu je postupný. Když jedinec ztratí kvůli pití jednu práci, najde si jinou a na nějakou dobu se zdá všechno v pořádku. Pak ho ale obvykle kvůli pití opět z práce vyhodí. Zvláště v dnešní době, kdy je nedostatek pracovních příležitostí, může být kvůli alkoholu propuštěn okamžitě. Pokaždé se tím ještě jeho závislost na alkoholu zvětšuje.

Na tomto stupni se obvykle rodina a přátelé alkoholika znechutí a nakonec jsou již tak unaveni, že se postaví proti němu. Bývá pak velice osamocen. V této fázi se nejspíše také ocitne poprvé v nemocnici kvůli pití. Je téměř na dně.

7. stupeň: Tělesná a duševní zchátralost

Nyní alkoholik dosáhl bodu, kdy už mu nezáleží na tom, jak vypadá. Je špinavý, neoholený, ani ženy na sebe nedbají, jsou neupravené, neučesané, nenalíčené. Jejich oči jsou stále kalné, tvář rudá a nateklá, chůze je vrávoravá, třesou se jim ruce, mají v nepořádku nervy. Alkoholik mívá také problémy s krevním tlakem, zažívací a jaterní potíže, postižení periferních nervů, celkové oslabení imunitního systému a tím i větší náchylnost k běžným nemocem, častější úrazy, impotence. Ještě více znepokojující než tělesné změny je způsob, jakým chátrá alkoholikova mysl a osobnost. Kolísání nálad, úzkosti, nespavost, poruchy paměti, špatné sny, stavy smutku, nejistota, neupřímnost k sobě i k druhým. Typické vlastnosti, podle kterých se pozná alkoholik:

A/ špatně snáší stavy psychického napětí

B/ citová nezralost

C/ nechut' k odpovědnosti

D/ nízký práh zranitelnosti

E/ neschopnost jednat na základě předchozích zkušeností

Pravidelné pití alkoholu postihuje především mozek. Existují čtyři různé psychické následky požívání alkoholu.

1. Delirium tremens - životu nebezpečné onemocnění s vizemi malých zvířat např. pavouků, myší, ještěrek, s prudkým rozrušením, úzkostí a dezorientací.

2. Korzakova psychóza - duševní slabost spočívající v selhávání paměti

3. Alkoholické bludy – většinou ve formě chorobné žárlivosti

4. Alkoholické halucinace – klamné představy pronásledující nemocného, např. nějaké hlasy, které ho tupí a obžalovávají

Naštěstí však není nutné dostat se až do stadia tělesného a duševního úpadku. V každém z těchto sedmi stupňů se může alkoholik postavit tváří tvář svému problému a zbavit

se alkoholického návyku. Musí se však ve svém životě dostat k bodu krize, v němž je otevřen natolik, aby přijal vedení a pomoc. V jazyce alkoholiků to znamená „dostat se až na dno.“ Toto dno však může být pro každého něco jiného. Různé přehledy dokazují, že jen 3 -12% alkoholiků se propije až na samé dno – 7. stupeň fyzické a duševní zchátralosti. Obrovská většina jich žije chráněna svými rodinami, kolegy a známými, a ani si nechtějí připustit, že by měli problémy s alkoholem. Musí být něčím natolik otřeseni, aby dosáhli svého „dna,, a začali hledat řešení. Někdo dosáhne svého dna, když poprvé ztratí zaměstnání kvůli pití, jiný, když si jeho děti uvědomí, že jejich otec či matka má problémy s alkoholem a začnou o tom bez obalu mluvit, jiný když ho kvůli alkoholu opustí žena a tak podobně. Čím dříve člověk dospěje k takovému rozhodnutí a začne hledat pomoc tím je větší naděje, protože daleko rychleji reaguje na léčbu i na rady. Naneštěstí nelze pomoci alkoholikovi, dokud o to sám nestojí. Můžeme přesně stanovit příznaky, vědět, co onen člověk potřebuje, ale nic s ním nesvedeme, pokud on sám nebude o pomoc stát.

Bc. Dana Vítová

A ještě něco ode mne...

Vážení přátelé, máme tady duben a po jarní zimě následuje jaro kalendářní a s tím i náš časopis STRÍZLIVOST, vydávaný pod záštitou KLUSU (Klub Usilující o Střízlivost). Bude věnován všem věkovým skupinám včetně dospívající mládeže. Chceme Vám ukázat, co obnáší droga zvaná alkohol. Někteří z Vás jsou abstinenti, občasní konzumenti, pijáci, skrytí alkoholici nebo alkoholici léčení, lépe řečeno alkoholici, kteří prošli léčebnou a uzdravení. Ne však trvale vyléčení. Na rozdíl od jiných skupin KLUSU a ANONYMNÍCH ALKOHOLIKU je náš svitavský orientován nejen na alkoholiky, kteří prošli léčebnami ale i pro Vás, kteří pijete jen občas. Chceme Vám ukázat co je to démon alkohol a jak s ním nakládat.

Je pro nás těžké psát tak, aby to někoho neurazilo, nedej bože navedlo k něčemu horšímu, nebo jenom pobavilo.

Protože jsme ve vydavatelské činnosti amatéry, promiňte nám, pokud se nám občas vloudí nějaká chybička, ať odborná k danému tématu, či v pravopise. Jsme nezisková organizace a máme svoje útočiště v prostorách čajovny pana Plívy. Nulté číslo zde máte a můžete tak zhodnotit naše poslání a snahu osvětlit příčinu alkoholizmu, případně jiných drog.

M. Doubrava

O víně a pravdě

„ IN VINO VERITAS „

ten citát zná snad každý z nás.

Avšak je pravda ve víně ?

Začíná to nevině -

nejdřív sklenka pro zdraví

(jedna přece nevadí)

potom dvě, tři pro radost...

(teď by si měl říci dost!)

My ale s další číší vína

*hledáme pravdu, která se
zapomíná.*

Pravdu a lásku. A jsme si jisti

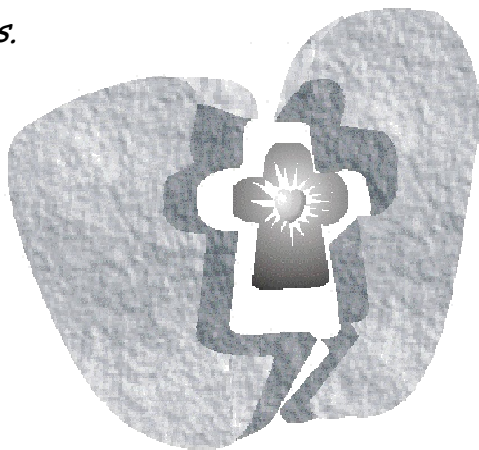
že zvítězí nad nenávisť.

I ty ji hledáš. Ač ještě nevíš

že rozjetý vlak nezastavíš.

Tak když tě síla vína poleká

pravdu hledej v srdci člověka.



O střízlivosti

Snad každý, kdo se vydal na cestu abstinence, považuje střízlivost za samo-zřejmost. Ovšem není tomu bohužel vždycky tak. Střízlivost znamená posun abstinence na jinou úroveň - na úroveň pohledu na svět.

Jistě každý čtenář zná pocity, kdy si v době svého pití budoval vzdušné zámky a mnoho iluzí o sobě. Asi nejsem sám, kdo tento rozpad iluzí nesl těžce. Mnoho lidí se i po ústavní léčbě těžko smiřuje s tím, přiznat si vůbec, že je například alkoholik. Také mnoho gamblerů se dostalo po závislosti díky svým iluzím a stavění vzdušných zámek. Získat znovu střízlivost a žít střízlivým stylem života je hodnotou, kterou jistě vyznávají čtenáři tohoto časopisu a snaží se upřímně tomuto stylu přiblížit.

Čtenářům tohoto časopisu přeji mnoho úspěchů na cestě ke střízlivosti. Víím, že to není lehká cesta, ale že se vyplatí, to mám prověřené životem. Mnoho příjemných chvil strávených nad tímto časopisem přeje



Zdenda Hláška

Setkání

*Stisk ruky, objetí,
polibek na shledání.
Úsměv a dojetí,
že smím být mezi vámi.*

*Přátelské setkání.
Chci dávat i brát.
Jít se srdcem na dlani
přítom cenu svou znát.*

MOJE CESTA K STRÍZLIVOSTI

Příběh

Chtěl bych vám vyprávět příběh, ale nejzajímavější na něm je, že je zcela pravdivý. Jsou v něm věci krásné, zamilované, ba i naopak špatné a smutné. V největší míře však hlavní roli zde hraje alkohol. Na druhé straně zde i velkou roli hraje dobrá volba, jak s ním skoncovat a dát se na novou cestu lepšího života. Tento příběh jsem nazval:

„CESTA OD OPILSTVÍ K OLYMPIÁDĚ!“

Vše vlastně začalo v zimě roku 2001. Já jako kdysi bývalý hráč (v mládí, na učilišti) v ledním hokeji, jsem velmi rád jezdil s hokejisty Spartaku Polička na hokej. Sice jen jako fanda, ale jezdil jsem. A jezdil jsem právě proto, že při každé brance, kterou obdržel náš soupeř, bylo co slavit. Co branka, to jeden panák “Zlatého Ferdinanda“ (tedy hořký Fernet Stock).

A pak se to stalo. Jednoho krásného dne, bylo to v sobotu, jsme hráli se žáky ze ZS Spartaku Hlinsko. A zde právě díky malé šestileté Lucii jsem se seznámil se svojí (budoucí) přítelkyní Jitkou. Blížily se Vánoce a já jsem začal chápat, co mě k Jitce stále víc a víc přitahuje. Bylo to pouto plné lásky k této mladé ženě. Později jsem se dozvěděl, že Jitka je již čtyři roky vdovou a její manžel tragicky zahynul, když byly Lucince dva roky. I Jitka potřebovala kus nové lásky a štěstí.

Vše jsem si uvědomil a s alkoholem jsem přestal, ale ne úplně. Přehoupaly se Vánoce, přišel nový rok 2002 a já každou volnou sobotu a neděli jezdil do Hlinska za Jitkou a za Lucinkou a Jitčiny rodiči, kteří si mě velmi oblíbili. Možná právě kvůli tomu, že rád vařím a rád jsem s Jitkou vymýšlel nové a někdy divné recepty. Čas plynul jako voda v potoce. Leden byl pryč, únor utekl velmi rychle a byl tu březen

a s ním se přiblížilo i jaro. Věděl jsem, že musím začít pracovat na svém dárku k Jitčiny 33. narozeninám. Měla je sice až 26. května, ale čas utíkal velmi rychle. Začal jsem tedy malovat obraz a námět byl jasný. Vysočina – Žďárské vrchy! Pracoval jsem na obraze s radostí, protože mi k tomu pomohla vždy nějaká ta kapka zlatého a hořkého moku.

Dlouho jsem však nemaloval. Proč? No protože nějaká závistivá „svině“ z naší bytovky mi ten obraz přemalovala a stejně tak dopadla i paleta s barvami a stojan na obrazy byl na kousky. Lidi jsou zlí a závistiví. Když nastal ten den, pro Jitku den s velkým Dé, přivezl jsem jí k narozeninám dárkový balíček. Bylo mi však zle, když jsem si pomyslel, že místo toho jsem mohl mít pěkný obraz.

Bratr Jitky Jirka byl starý fanda do motorek. Sám nevím kde, ale sehnal starého Zündappa z druhé světové války a zmodernizoval jej na nový typ Zündapp 650ccm. Prý pojedje s Jitkou koncem června na sraz motorkářů do Poděbrad. Potom budou prázdniny, prý chce jet na něm do Španělska.

Malá Lucka se též těšila na prázdniny, ale myslím si, že víc na to, až v září usedne do lavice v I. Třídě. Nijak jsem tomu nevěnoval pozornost, ale už tu byl červen, blížila se sobota 22. června. Jirka s Jitkou odjeli na sraz motorkářů do Poděbrad a já se rozhodl, že příští týden vezmu Jitku k nám do Poličky.

Ale nestalo se a nikdy se již nestane! V pondělí jsem volal do Hlinska, ale nikdo to nebral. Ani v úterý ráno. Bylo mi to divné, co se mohlo stát? Byl jsem v rozpacích. Ve středu jsem dostal prapodivný dopis. Když jsem otevřel obálku a list, přelil mě studený pot, a já si v tu chvíli připadal, jak když dostanu „ránu kladivem do hlavy“. Bylo to parte, parte mé milované Jitky. Poslední rozloučení s mojí milovanou a možná i později budoucí manželkou Jitkou se konalo v Jihlavě. Zde byla též zpopelněna a urna uložena do rodinného hrobu. Sám jsem netušil, že se při takovéto příležitosti podívám do města, kde jsem 725 dní sloužil své vlasti!

Začal jsem pít, do slova a do písmene tvrdě pít. Často jsem si říkával, že když je Jitka v nebi, že já se upiji k smrti a půjdu za ní. Nic mě nebavilo a to, co mě bavilo, tak přestalo. Teď mě bavilo pouze pití, chlast, vyledávání v hospodě a každodenní opice. A druhý den nanovo. Na jídlo nyní nebylo ani pomyslení. Mým koníčkem nyní bylo jen pivo a tvrdý chlast. Časem mě přestalo chutnat i pivo, ale kde sakra brát peníze na kořalku? Různé věci jsem rozprodal, něco do zastavárny. Chodil jsem špinavý, ošuntělý, neoholený. Vrávorál jsem po městě a vše mi bylo úplně jedno. Den co den na „šrot“!

Pak se opět přehoupl rok 2003, za chvíli tu byl únor a já nemělni tu dvacku na pitomou čokoládu. Moje maminka totiž slavila své 60. kulaté jubileum.

Sice trochu pozdě, ale přece, jsem si uvědomil, že takhle nemohu dál žít. Ve čtvrtek 13.3.2005 jsem se zpil „jako dělo“ naposledy. Den na to jsem byl hospitalizován na

psychiatrickém oddělení ve Svitavách. A tam asi za týden jsem se rozhodl pro ústavní léčbu. Mohl jsem si vybrat, protože jsem chtěl dobrovolně. A díky MUDr. Dynkové jsem se rozhodl právě pro léčbu v Bílé Vodě u Javorníka v okr. Jeseník. V úterý 15. dubna jsem nastoupil ústavní léčbu na tři měsíce. Asi po šesti týdnech jsem si sám od sebe léčbu ještě o měsíc prodloužil. Domů jsem se tedy vrátil v pátek 15. srpna – přesně za 4 měsíce, tj. za 17 týdnů a 3 dny = a 122dní. Za tuto dobu jsem stačil nasbírat za různé prohřešky pouze 3 čárky. Hned první týden po léčbě jsem chytil doma skvělou práci – výpomoc při malování bytu. Jinak práce jako zaměstnání pro mne nebyla žádná. Známi mi tvrdili: Prosím tě, co chceš, vždyť máš ČID, takže prachy jistý. Nojo, jistý peníze z důchodu byly, ale též byla nuda. Když však přišel říjen, rozhodl jsem se navštívit ve Svitavách spolek zvaný KLUS. A zde díky paní Daně Vítové jsem docela dobře a rád zapadl do kolektivu. Každý měsíc jsem se těšil a samozřejmě těším, až se opět sejdeme, poněvadž je zde si o čem povídat. Ale co dál, vždyť doma se nudím, říkal jsem si. Přišla zima a já, abych zabil nudu, podařilo se mi dostat do oddílu ledního hokeje, nikoliv jako fanda, ale již jako funkcionář. V družstvu dorostu a juniorů dělám jako kustod – u žáků technického poradce. A věřte nebo ne, letos již táhnu 3. sezónu. Zima utekla, přišel březen a hokejová sezóna skončila. A nyní co dál? Tak jsem se dal na pěší turistiku. Ve čtvrtek 22. dubna 2004 jsem se stal novopečeným členem KČT v Poličce. A hned od počátku jsem začal pilně trénovat, abych si mohl dovolit na větších akcích i delší tratě, než jen 20 či 25 km. V tomto roce (2004) pro mě turistická sezóna skončila pochodem „Za posledním puchýřem“ v Brně – Mediánkách. Dva týdny nato jsem se podrobil operaci pupeční kýly na chirurgii ve Svitavách a do konce roku a na začátku roku 2005 jsem musel mít klid. Stejně jsem ale stihl za 6 měsíců našlapat 540 km. A v letošním roce 2005 jsem se do turistiky zakouzl víc než dost. Skoro každý víkend na

nějaké akci a kilometry nabíhaly. Stal se ze mě polykač kilometrů. A proč by ne? Vždyť jsem musel trénovat na olympiádu, na kterou jsem se nesmírně těšil. Dny pomalu ale jistě ubíhaly a IX. Světová olympiáda turistiky byla za dveřmi. Konala se ve dnech 28. - 31. 7.2005 v Plzni. Nebudu to rozebírat, ale za tři dny jsem ušel celkem 84 km. Ale největší radost mám z toho, že jsem ušel Maratónský pochod na 42 km. **Na to i na sebe jsem velmi hrdý!**

Kdyby mi někdo na začátku tohoto roku řekl, že ujdu turisticky 800 km, asi bych mu dal pár facek. Ale ono je pravda, že asi trhnu svůj rekord a překonám hranici 1000 km! A přátelé, věřte mi nebo ne, ještě před dvěma lety se na mě lidé v Poličce koukali přes prsty, ale dnes díky pěší turistice mě každý den lidé zdraví, dokonce i podají ruku, potřesou s ní a řeknou –„Romane, jsi borec!“ a mně se chce z toho normálně radostí plakat.

Čas běží rychle a neúprosně, snad ještě rychleji, než-li voda v potoce. Dnes je již rok 2007 a já 22. dubna oslavím 3. výročí svého účinkování v KČT Polička. Letos se ale také uskuteční v červenci X. světová olympiáda v turistice Estonsku, ale já na ní budu chybět a velmi mě to mrzí! Já si ale říkám: „No bůž, život jde dál, zdraví mi slouží, tak můžu šlapat nové kilometry u nás nebo na Slovensku!“ A věřte mi nebo ne, počet mých našlapaných kilometrů se pomalu blíží ke hranici 3000 km bez nehody, a to jen díky mému stálému zdraví, pevné vůli a tvrdé abstinenci. Letos to budou „již“ 4 roky mé abstinence a jen tak mohu dosáhnout dobrých výsledků!!

Sám musím uznat, že jsem byl kdysi velmi hloupý, když jsem požíval alkohol v nadměrném množství. Přestál jsem však ústavní léčbu, zdárně se dostal z alko-opojení a alko-závislosti a díky léčbě v Bílé Vodě jsem se stal opět normálním člověkem – abstinentem. Vždyť letos v r. 2007 to budou již dlouhé čtyři roky, co zdárně abstinuji!!!

Jen jedno mi však stále hlodá v mé paměti. Mám já stále ještě právo na to, protože jsem stále svobodný, abych se mohl seznámit s hodnou, milou a tolerantní ženou, která až si přečte tento pravdivý příběh, bude mi ještě vůbec důvěřovat? A to je na tom asi to nejsmutnější – Bude mě mít alespoň trochu ráda, bude mě vůbec milovat? Budu mít ještě na to vůbec právo?!

Roman Škorpík

Variace

*Láska. Desítky variací
o mně a o tobě
stále se ke mně vrací
vždy v jiné podobě.*

*Hluboká, klidná řeka
rozvážný majestát,
když na mě někdo čeká.
Když má mě někdo rád.*

*Je slovem v rozhovoru,
něžným, jak květina,
touhou být stále spolu,
když láska začíná.*

*Může být hromem,
bleskem,
i nevýslovným steskem,
když láska odchází.*

Redakční rada: Básničky: Ilustrace:

Dana Vítová
Vladimír Michl
Miloš Doubrava

Dana Vítová

Luděk Šimek
SAM OUK



**Těšíme se na Vaše připomínky, návrhy,
dotazy.**

**Kontakt: Dana Vítová Tel.: +420 605 454 598
e-mail: vitova@tos.cz**



Admirál

sam ouk '06