Abstinence, alternativy alc., dlouhé

Vložil Zdeněk - 21/09/2017 23:42

Zdravím

zase na mě jednou přišla spisovatelská až grafomanská nálada. Potřebuju si srovnat myšlenky, vypovídat se. Tak, jak se mám a co můj vztah k alkoholu. Napadá mě přirovnání ke kategoriím na facebooku, dříve to bylo "ve vztahu (s alkoholem)" před rokem po velké pitce s několikahodinovým oknem, ztracenými věcmi apod. se stav změnil na "je to komplikované". Potom jsem cca 2,5 měsíce nepil, potom se to pokazilo na jedné večerní akci. Později jsem už na nepití nebazíroval, moje fungování s alkoholem se zlepšilo - asi půl roku občasného popíjení doma (cca 2-3 skleničky vína cca 2-3x týdně) nebo ve společnosti (cca 1 lahev vína) se obešlo bez okna, bez ostudy. Po půl roce se se začaly sporadicky objevovat mírné ostudy ve společnosti, kdy jsem to trochu přepísknul a moc žvanil, z toho naštvaná přítelkyně. Přišlo léto a dovolená - té jsem se obával, přítelkyně si totiž prosadila all-inclusive vč. alkoholu... Takže skoro dva týdny u moře, bez povinností s neomezeným výběrem a přístupem k alkoholu. Některé dny jsem tak mírně popíjel přes den, třetinkové pivo cca po 2h, k večeři jsme pili víno dle chuti. Střílizvý jsem byl nanejvýš den v kuse. Asi dvakrát jsme se pořádně zhádali. Jednou jsem skončil zakrvácený s rozseknutým rtem, potom co mi přítelkyně hodila plnou silou do obličeje lahev - v tomto případě jsem ale teda já byl zrovna zcela střízlivý a přítelkyně namol. Druhý den měla naprosté okno a celý den se omlouvala. Také tam měli dobrou whiskey, tak jsem ochutnával zejména při komunikaci na facebooku, ráno jsem se pravidelně děsil, co jsem psal. Ale dobrý, dovolenou jsme ve zdraví přežili. Potom doma mi bohužel pokračovalo takové to popíjení, dalších několik týdnů jsem pil téměř denně, byť minimálně (1-2 skleničky vína), ale pil jsem i přesto, že jsem si každý den říkal, že už ne, že si dám pauzu, ale večer jsem si pak stejně řekl "Ale co už.." a dal jsem si. Chtěl jsem přestat popíjet, ale cítil jsem, že mi chybí impuls, taková ta "úvodní rozbuška" pro zahájení procesu změny. Potom koncem srpna přišel pracovní večírek, kde se jedlo a pilo. Ze začátku jsem upíjel pomalu, hodně jsem se najedl. A pořád mi přišlo, že ten alkohol mi ani nic moc nedělá. Tak jsem trochu přidal na tempu. Pak si pamatuju asi tak hodinku jsem byl veselejší a najednou nic, usnul jsem. Pak mě probrali, domů jsem dorazil bez obtíží, ale vlastně si to vůbec nepamatuju. Podle všeho jsem naštěstí neudělal žádné ostudy. Druhý den ráno jsem probral ještě značně opilý, naštěstí do práce jsem nemusel. Dopoledne teda zajímavý stav - opilost a úplně změněné myšlení, priority, divné nebezpečné nápady, naštěstí jsem žádnou další akci nestihl zrealizovat, dal jsem si 1 pivo na zmírnění kocoviny a usnul. Večer pak ještě 1/2 tbl diazepamu. Další den kocovinová katastrofa. Potom ještě tak 2-3 šedivý dny se strašnou leností a s odporem k lidem.
Ani jsem potom teda neměl nějakou výraznou morální kocovinu, jen jsem se cítil fakt unaveně, unaveně těmito epizodami, tímhle stylem života, rezignovaně. Rezignovaně, to je to správné slovo. Opět jsem došel k tomu, něco s tím udělat. Ale tentokrát to je právě spíš taková hlubinná rezignace na alkohol než plamené nadšení jak budu abstinovat. No minule jsem dal 2,5 měsíce a teď si říkám alespoň 4 měsíce do konce roku, ale nejlépe a nevidím žádný důvod proti, nejraději bych nepil už vůbec. Na druhou stranu jsem realista, alkohol je všude okolo, příležitosti dělají zloděje. Takže čistě empiricky počítám, že na 99% v dalších měsících nebo letech se zase napiju, ikdyž nechci. Přemýšlím o tom tak, že když se to stane, nebudu z toho dělat tragédii, ale racionálně k tomu přistoupím jako ojedinělýmu incidentu a budu dále pokračovat v nepití. Zároveň jsem rozhodnutý vyhledat i odbornou dopomoc, s někým to probírat a neusnout na vavřínech. A tady jsem se chtěl zeptat na radu - v mém případě doporučili byste mi spíš psychiatra, psychologa, psychoterapeuta nebo ty AA? A co antabus? Na ten bych měl opravdu strach se napít, ale i když ho člověk bere a nepije, nemá to vedlejší účinky? Aktuálně se mi daří skvěle, asi po 2 týdnech bez alkoholu jsem pocítil celkový vzestup energie, nálady, chuti komunikovat s lidmi, mám větší chuť řešit věci.. Přesný opak poalkoholového šedivého "hlavně ode mě nic nechtějtě a radši na mě ani nemluvte". Teď jdu ráno do práce, cítím studený vzduch na tváři, pozdravím se se čtyřnohou kočkou a úplně mě zaleje radost, jak je na tom světě krásně. :) Stejnou změnu jsem cítil i minule po pár týdnech, nepití je velmi silné antidepresivum. :) Když se nad tím zamýšlím, on alkohol vlastně svým

mechanismem účinku a silou je velmi tvrdá droga. Malinká molekula, která funguje na tolika různých receptorech v mozku v závislosti na koncentraci, že to není pořádně jasné. Tím se liší od většiny jiných drog, které fungují na celkem jasně definovaný jeden nebo několik málo receptorů. Tím je alkohol vlastně takovou Legií, je v něm kousek efektu benzodiazepinů, kousek opioidů, kousek amfetaminů a kdovíco ještě. Mechanismu účinku alkoholu je asi nejpodobnější toluen, to je taky malá molekula, která rozhazuje všechny systémy.. To si připomínám, když přemýšlím o alkoholu - že toluen bych přece nečuchal, tak taky nebude pít tady to rozpouštědlo ethanol. :) Když už drogy, tak nějaké lehčí a méně škodlivé viz další příspěvek..

==========

Re: Abstinence, alternativy alc., dlouhé

Vložil Zdeněk - 21/09/2017 23:49

_____

Tím bych se dostal k další části, proč si teď dovedu už snadno představit život bez alkoholu. Dřív by hlavní překážkou byla vidina, že se už nikdy na žádném večírku nenapiju, intenzivně nepobavím. Už jsem to tady někde psal, asi před 3 lety jsem objevil účinky MDMA (extáze, E). Krátce řečeno účinek mě nadchnul - je to v něčem podobné alkoholu, v něčem úplně jiné. Střízlivá opilost. Je to taková naprostá spokojenost, veselost, sebevědomí a ukecanost podobně jako od alkoholu. Je tam ten rozdíl, že z vás ale neudělá blekotajícího blbečka, zůstává mnohem lepší úsudek, silná empatie, bez ztráty paměti. Těžké to popsat. Právě mě zaujalo, jak tu někdo popisoval, že alkohol pro něj byl "euforie extrémní". To mě alkohol taky dělal samozřejmě dobrou náladu, ale nikdy to nebylo nějak extrémní, jako hlavní aspekt bych u sebe popsal spíš ukecanost a pocit zábavy. Když porovnám euforii z alkoholu a E, tak bych řekl, že E je násobně lepší. Takže vedle E mi alkohol připadá jako whiskey vedle okeny. Takže to beru tak, že cca 1x za 3 měsíce si můžu dovolit E. To je takový konsenzus na internetu, že 1x za 3 měsíce je to velmi odpovědné užívání. Je to opravdu takový kvartální typ drogy, co jsem četl, v těle na to hrozně rychle vzniká tolerance. V experimentu, když denně podávali lidem dávku E, tak první den ohromný efekt, sedmý den efekt blízký nule. Já za 3 roky jsem E měl celkem tak 11-12x co počítám. Vždy to je na speciální akce, kde mám hodně blízké lidi a plánujeme to týdny dopředu. Že bych jen tak sám někam vyrazil a vzal si to, to jsem nikdy neudělal, to by bylo hrozné plýtvání, špatně se to shání a hlavně chyběli by mi tam ti moji lidi. Účinkem je to vlastně takové extrémní antidepresivum, je to reuptake inhibitor pro serotonin (empatie, nálada), noradrenalin (probranost, vzrušení, energie), navíc i pro dopamin (takový ten receptor odměny, závislosti), dále vyplaví i oxytocin (souvisí s láskou spíš rodičovskou). Navíc je to mírný halucinogen, ale to si představte spíš jako změnu intenzity vnímání hudby, světel, okolního světa, vše je takové více svěží, krásné, zajímavé. A držet někoho koho máte rádi za ruku je v tomto stavu naprosto nebeské. Vlastně se ten účinek dá přirovnat i k pocitu akutní zamilovanosti. Nějaké vizuální nebo sluchové halucinace či zmatenost jsem s tím nikdy neměl. Samozřejmě, každá zábava něco stojí. Takže následující den nespavost, únava, podle frekvence a dávky může být taky určitá psychická labilita a zranitelnost někdy až depresivní ladění až týden. Mě osobně to teda vždycky udělá takový psychologický fičák v hlavě, že se s tím vyrovnávám týden, ale to spíše v pozitivním slova smyslu. Obvykle se ten inkriminovaný večer zamiluji do jedné kamarádky se kterou už pravidelněji takto paříme (zajímavost: ona 41 velmi slušná spořádaná matka 2 odrostlých dětí, já 29). Jen tak tančit, dívat se do očí, držet se za ruku, úžasné souznění.. Tak jsme domluveni, že když se někdy ona rozvede a já rozejdu, tak se vezmeme :D Pak se vždy ten týden odmilovávám z akutní do chronické fáze. Akorát mám teda trochu obavy, až budu zase mít večer s E, abych to pak nedokrmoval alkoholem, když efekt vybledne, to mi minule pokazilo období nepití. Vyložene ani kapku alkoholu jsem k E neměl akorát jednou, tam pak bylo zajímavé, že asi po 6h efekt náhle během několika minut odezněl a stal jsem se zcela normálním, jen unaveným a trochu nervozním ze všech těch lidí okolo, doma pak už bylo dobře. Dá se říct, že když to člověk nemá často, není to velká dávka a neopije se k tomu, tak éčková kocovina je velmi mírná, někdy naopak trvá takový post efekt, kdy je člověku hezky pár dalších dnů, když ten večer nejde na krev. Teď to asi vypadá, že pomalu nemyslím na nic jiného než na E, ale to

je právě tím, že za pár dní bude plánovaná party, tak se holt už těším. Ještě dalšího pomocníka jsem si našel - kratom. Zkráceně je to rostlina příbuzná kávě, roste v Asii, kde ji tradičně žvýkají domorodci, kterým usnadňuje práci. Kdyžtak viz wikipedia. Má to v sobě zejména mitragynin, který funguje podobně jako nějaký opiod, ale slaběji, navíc další látky. Prakticky to funguje nejdřív tak stimulačně jako silné kafe, ale vylepší to i náladu, člověka pak baví činnosti. Za dvě hodinky to má naopak takový relaxační efekt. Takže to mám na takové občasné vylepšení nálady v domácích podmínkách. Navíc jsem dříve vypozoroval, že když si na kratom dám alkohol, tak ten stav je něčím změněnej, ten alkohol jakoby pořádně nefungoval a nemám pak tendenci se opít, neladí to k tomu. Ale to může být akorát moje subjektivní záležitost. Dobře se to slučuje s běžným fugováním, tak například dnes jsem si dal kratom odpoledne, napsal většinu tohoto textu a teď jsem se vrátil z hodinky běhání. Navíc jsem si ještě experimentoval s nikotinem ve formě prostředků na odvykání kouření (sprej, žvýkačky, pastilky nicorette), cigarety nemám rád, ale tyhle náhražky jsem si oblíbil. Ty naopak jsou fajn při stresu v práci, to teďka zvládnu cca tak 2 pastilky za pracovní dobu, což by odpovídalo nikotinem 8 cigaretám, ale co jsem si studoval tak nikotin sám o sobě v podstatě škodlivý není. Doma mě pak ani nenapadne shánět se po nikotinu, to mám teď spojené fakt k té práci.

==========

Re: Abstinence, alternativy alc., dlouhé
Vložil Agi - 22/09/2017 08:45

_____

Zdeňku, moc pěkně popsané ty stavy nepití pití a přemýšlení nad tím. To asi zná většina z nás tady,co si svůj problém uvědomuje. Nicméně, ja chci najít něco pěkného na strizlivem životě jako takovém, se vším všudy, a ne si složitě hledat další berličku a hodiny trávit přemýšlením nad dávkování a účinky.a vzhledem k tvé evidentně velmi inteligentní chytré a evidentně velmi složité hlavě, bych doporučila spíše psychologa

==========

Re: Abstinence, alternativy alc., dlouhé
Vložil Agi - 22/09/2017 08:58

_____

Ach jo, mobil si píše hlouposti a vynechal smajlíky. Tak ještě upřesním... Zdeňku, celé to bylo posete smajlíky, které vše zlehcovali :-). Tak tu moji odpověď neber tak vážně :-). K psychologovi nemusíš běžet ještě dnes :-) a v každém případě měj krásný den :-) bez alkoholu aj...

==========