

Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil svetlaska - 25/05/2014 14:31

Ahoj všichni,

už dlouhou dobu trpím nesnesitelným třesem, třesou se mi ruce, třesou se mi nohy když stojím na místě, cítím vnitřní třes.

Posledních 12 let jsem pila téměř denně, hlavně víno, někdy málo, někdy více, při společenských akcích hodně. Pak se k tomu přidala úzkost, možná i deprese a strach z toho, že to na mně někdo pozná.

Došlo to tak daleko, že když má přijít na návštěvu moje vlastní rodina, rozbuší se mi srdce, cítím tlak na hrudi a roztřesu se ještě víc, nejsem schopna postavit na stůl kafe ani komunikovat, jako bych najednou měla v hlavě prázdno, nedokážu se soustředit, na něco si vzpomenout, reagovat spontánně, prostě to nejsem já.

Kolem Vánoc jsem si řekla, že s tím musím něco udělat a začala jsem hodně číst o alkoholu, závislosti, depresích a pod. Četla jsem, že alkoholik nedokáže kontrolovaně pít, ale já s tím problém nemám. Už jsem se neopila, dokážu si dát jen jednu skleničku vína nebo malé pivo a ani ho nedopít, nebo nepít několik týdnů vůbec a pak si dát dva panáky a zase nic.

Jenže třes a strach ze setkání s někým a pocit, že budu úplně nemožná a nebudu se mít o čem bavit nepřestal. Je mi 45 let, bývala jsem společenská, oblíbená, veselá. Teď nevím, co s tím mám dělat, antidepresiv se bojím jak čert kříže. Myslím si, že kdyby pominul ten třes, pominuly by i úzkosti, protože ten třes mě omezuje ve společnosti nejvíc. A kvůli tomu všemu se před určitou situací napít musím, i když zoufale nechci.

Zažil to někdo z Vás? Jak se s tím dá poprat?

Děkuji za jakoukoliv reakci a přeji všem krásný den.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Jana Mertosová - 25/05/2014 15:28

Co popisuješ jsou typické ABSTINENČNÍ PROBLÉMY. Máš je spojené se sociální fobií, způsobenou osamocněním v izolaci. Chráněná před zraky jiných lidí, aby tě neviděli, že piješ. Už tenkrát jsi trpěla strachem z pití. Že by tě někdo mohl vidět, přistihnout. Teď ti zůstal strach i z tvých nejbližších. Nemáš vůči nim čisté svědomí, trápí tě výčitky svědomí. Já se upíjela k smrti a stále jsem věřila, že mám pití pod kontrolou. Porovnávala jsem kolik toho zvládnou, udělám, jak jsem dobrá a věřila že jsem ještě dobrá. Toto jsem viděla já. Můj alkoholismus mi nedovolil vidět více a už vůbec ne pravdu. Mé nejbližší okolí pravdu vidělo a vědělo mnohem dřív, než jsem si byla schopna přiznat já sama. Taktéž jsem před nimi byla nejistá, cítila jsem strach, paniku a úzkosti. V podstatě jsem se bála pravdy tím jich samotných, stejně jako ty nyní. Vyhledala bych odbornou pomoc a začala se sebou něco dělat.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Davo - 25/05/2014 15:53

Ahoj, používám na třes magnesium z lékárny, v tabletách (ne ty sumive). Dneska mi rodina dovezla b komplex a vitamin C. Na pocení jsem je poprosil o ovocné jogurty. Zabírá to na krátkodobě abstaky. Z

dlouhodobým třesem bohužel nemám zkušenosti. Na paniku pomohl docela dobře nenavýkovaný Citalec-antidepresivum. Bere se to dlouhodobě, já to bohužel vysadil, byla to chyba, ale až se dám trochu do kupy, tak si to nechám napsat znovu. Píše to psychiatr a není na to žádný doplatek. Bohužel to zabírá až po několika týdnech, ale nenech se tím odradit.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil svetlaska - 25/05/2014 16:03

Děkuji za reakci Jano.

Možná jsem to nenapsala úplně srozumitelně, ale u mě to bylo a je trochu jiné. Nikdy jsem nepila osamocně v izolaci, aby mě nikdo neviděl. Nežiji sama a v našem okolí popíjí všichni, takže při každé návštěvě nebo akci bylo a je naprosto běžné, že se otevře flaška. Já se nebála, že mě někdo uvidí pít, já se bála, že si někdo všimne, že se třesu. Naopak, když jsem kolem Vánoc propadla panice, že jsem alkoholik, tak mi můj přítel i rodina doteď tvrdí, že nejsem a že to způsobují nervy. Pravda je, že výčitky svědomí mám, ale ty se netýkají pití. Doma máme plno alkoholu a já se ho ani nedotknu i když jsem sama doma, nebo když přítel sedí vedle mě u televize a něco si naliže. Ale ten šílený třes! Ten prostě nezmizel, ani když od Vánoc prakticky nepiji nic.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil svetlaska - 25/05/2014 16:17

Ahoj Davo,

děkuji Ti za reakci. Minerálku Magnezium piji, B-komplex i B1 beru, čajičky na uklidnění jsem zkoušela taky, dokonce jsem přestala pít i kávu s kofeinem a na té jsem snad byla závislá víc než na alkoholu. Těch antidepresiv se strašně bojím, neumím si představit, že je budu brát půl roku nebo rok. To co se se mnou děje mi strašně bere energii a antidepresiva ještě utlumují. Jakým způsobem psychiatr určí, který druh antidepresiv je pro tebe vhodný? Jen podle toho, co mu řekneš? Nebo probíhají i nějaká jiná vyšetření? Existují prášky, které se berou jen před určitou zátěžovou situací a zafungují hned a nemusí se brát dlouhodobě? Díky.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil petrch - 25/05/2014 16:37

Může to být panická porucha. Jsou to návaly špatně definovatelných úzkostí, třesů, depresí... S tím by jsi měla jít k psychiatrovi, dá se to léčit za pomoci antidepresiv. Je jasné, že ti na to na chvíli pomůže chlast, působí silně protiúzkostlivě

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Liba - 25/05/2014 18:37

Světluško, dojdí si k lékaři, může jít o úplně jinou příčinu, než je alkohol, normální to není, potřebuješ odborníka. Je to i nějaká nemoc, dědičná, moje kamarádka jí má, po tátovi, takže radši ten lékař.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Davo - 25/05/2014 18:53

Urci to podle tveho duševního stavu, co mu reknes, jaké má stavy atd. Ale asi si pletes antidepresiva s benzodiazepeny (rivotril, neurolept ..) Ty se užívají jen zpočátku, ne dlouhodobě, je na nich závislost. Mi je doktor třeba nepředepisuje vůbec. Antidepresiva, třeba i celý život. Jak říkám, já strážlivý mezi velkým množstvím lidí skoro nemuzu. Když už nekam jedu, tak vyhradně na kole... Ten Citalec, mi ty stavy spravil, že jsem mohl třeba do kina. Možná, že někde na netu najdeš příbalový leták. Ale je jich víc druhů. A ještě "stabilizatory nálady" .. o tom víc najdeš na netu, o tom já nevím, jak to funguje.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Jana Mertosová - 25/05/2014 20:04

Zajdi každopádně k obvodnímu. Porad se s ním. Může tě přeposlat na neurologii ale také psychiatrii. Každopádně jim řekni celou pravdu. Otázka pro tebe. Umíš kvalitně odpočívat? Myslím tím zcela vypnout jak mozek, tak tělo? Pochopitelně bez alkoholu?

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Hana H. - 25/05/2014 20:18

Ahoj, tím, co popisuješ, trpím už delší dobu také. Stále se nemohu rozhodnout k psychologovi nebo psychiatrovi, protože nevím, jak to chodí. Nuže, mohl byste mi někdo poradit? Mám tři otázky - 1) může antidepresiva předepsat i psycholog nebo pouze psychiatr? 2) Jak se k psychologovi či psychiatrovi mohu objednat? Musí mít doporučení od praktické lékařky nebo si mohu psychologa vyhledat a ozvat se mu sama? 3) Jsou sezení u psychologa či psychiatra hrazeny pojišťovnou? Děkuji předem za odpovědi, moc mi pomůžete. Praktické lékařce se bojím něco říct, protože mám strach, jak na to bude reagovat.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil petrch - 25/05/2014 20:49

Antidepressiva může předepsat pouze psychiatr.

Najdi si na netu psychiatra, zavolej mu a objednej se

Sezení jsou hrazena jako u každého jiného lékaře, 30kč poplatek. Existují ale i terapeuti, kteří si cenu stanovují sami, za sezení..ale na to se samozřejmě zeptej, až se budeš objednávat

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Jana Mertosová - 25/05/2014 22:14

psychiatr diagnostikuje a léčí na základě léků-často je užívání nezbytnou součástí léčby a u psychiatrických nemocí se jedná o dlouhodobé užívání. Toto nemusí být nutně jen psychiatrické onemocnění. Může se jednat o somatickou -tělesnou stránku. Nebo o psychosomatickou. Toto je záležitost obvodního lékaře. Toho bych navštívila nejdřív a poradila se tam. Může se tak projevit Parkinson, Alzheimer, Roztroušená skleróza, onemocnění nervového systému či mozku. -toto patří pod neurologii-tam je nutné doporučení obvodním lékařem. Psycholog neléčí. Pomocí psychologické terapie-sezení má každý možnost porozumět sám sobě, najít svoji duši, své autentické já. Vyřešit tím svoji minulost a vyrovnat se s životními traumaty. Je to cesta do lidské duše.

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil svetlaska - 25/05/2014 22:44

Moc všem děkuji za reakce, je to úleva, když o svých problémech můžu s někým mluvit. Zatím jsem to dokázala jen s přítelem, ale mám pocit, že je zlehčuje. Bohužel, nebo možná bohudík, že si to uvědomuji, si po tom všem co jsem všude přečetla myslím, že za to může alkohol, že jsem si poškodila mozek, nebo jak to laicky říci. Akorát mi není pořád jasné to kontrované pití, jak to, že mi nedělá problém, když se všude píše, že to závislost nedovolí a nikdo to nedokáže? Také mi není jasné, co znamená, že když se abstinující alkoholik jednou napije, lítá v tom znovu. To znamená, že si nedokáže říct dost a opije se do němoty a pije dál, nebo si umí říct dost, víc se nenapije, ale vrátí se mu po jedné skleničce nějaké špatné stavy a tím se dostane na začátek léčby?

Přeji všem krásný večer.

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil svetlaska - 25/05/2014 23:03

Jani, odpočívat umím jedině ve vaně, když si pustím svoji oblíbenou muziku, nebo když ležím u nějakého filmu nebo seriálu. Ale stejně mi hlavou pořád lítají nějaké myšlenky, skutečně vypnout umím jen málokdy. Podle mě v tom hraje velkou roli i strach z toho, že jsem opravdu závislá a že nevím, co se se mnou děje, co mám dělat a kde a jak začít.

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Karel Preisler - 26/05/2014 06:21

Ahoj všichni. Světluško podle toho co píšeš ve svém prvním příspěvku - dokážu si dát jen jednu skleničku vína nebo malé pivo a ani ho nedopít, nebo nepít několik týdnů vůbec a pak si dát dva panáky a zase nic - si nemyslím, že tvůj problém souvisí s alkoholem. Určitě vyhledej odborníka, jak ti doporučují ostatní. No a pokud tě trápí, jestli jsi nebo nejsi závislá, na těchto stránkách najdeš i test závislosti, ten ti možná napoví...

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Petr N - 26/05/2014 07:51

Zdravím,

antidepresiva již několik let může předepsat obvodní lékař. Sám jsem si je nechal předepsat od obvodáčky. K psychiatrovi jsem šel jen kvůli úpravě dávkování. AD nemusí zabrat na poprvé, často je nutné vyměnit za jiná.

K psychiatrovi i psychologovi nepotřebujete doporučení. Seznam pojišťovnou hrazených psychologů, je možné získat přímo na pojišťovně.

Pro Svetlušku:

Jak radí Jana, zajděte k obvodákovi. Pokud se neprokáže fyzické onemocnění, tak vám může předepsat AD.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Hana H. - 26/05/2014 09:39

Děkuji všem za info, moc jste mi pomohli. Já se o tomhle svoji obvodní lékařce právě svěřovat nechci, protože v ní nemám takovou důvěru (vzhledem k tomu, že k ní chodí i někdo z mojí rodiny, přátel). Ještě jednou děkuji a přeji hezký den.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Liba - 26/05/2014 11:06

Proč se bojíš, že by jim to hlásila, nesmí!!!

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Petr N - 26/05/2014 12:17

Líbo, to že se něco nesmí papírově, neznamená, že se ve skutečnosti neděje. Platíto především pro malá města a vesnice, kde zná každý každého. Drbny a slepice jsou i mezi zdravotnickým personálem.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Hana H. - 26/05/2014 12:27

Právě. Tady se jedná o menší sídliště ve městě. Hlavně jsem byla svědkem toho, že doktorka se sestrou začaly někoho drbat hned po jeho odchodu, a to už jsem tam třeba seděla já. Takže diskrétnost ta tam.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil petrch - 26/05/2014 12:52

A až se po tý tvý malý vesnici budeš motat vožralá jak pumpa to ti jako nevadí,jo :))
Typický stav : Chci pomoc ale nechci proto nic dělat, čekám na zázrak, který se ovšem nestane

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Petr N - 26/05/2014 12:58

petrch:

Hana má možnost jít přímo ke specialistům, psycholog nikam nic nehlásí a psychiatr také nemusí dávat zprávu obvodákovi. Mě se psychiatřička ptala, jestli chci zprávu pro obvodního nebo ne.

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Hana H. - 26/05/2014 13:03

To, že si chci zajít k někomu jinému, než chodím, znamená, že nechci pomoct? Aha, tak to jo. :)

=====

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil sad not anymore - 27/05/2014 00:27

Před par rokmi som tiež písala, že dokážem vypít jednu skleničku a viacej už nepít... Aj mne celé okolie vyvracalo moje podozrenie, že som alkoholická... Hľadala som príčinu svojho trasenia vsade-možne, zaujímalo ma, aké je to byť závislý od alkoholu a akonáhle mi niekto napísal príznaky, hneď som mala argumenty, preto to ja byť nemožem... Ano, zvládala som si vypít s priateľom len jeden pohárik a ani ten kolkokrat nedopít, alebo sa ani nepridať k ostatným, ktorí pili... Lenže roky išli a išli a zrazu už to tak úplne nebolo.... Aj napriek tomu som navštevovala vselijakých lekárov a hovorila im o svojom probléme s trasením sa a oni mi vsdy ochotne "potvrdili", že to bude zapríčinené iba stresom, že mam panickú poruchu, že mam zlé obdobie, že to mam z rochodu s priateľom atd atd... Zakazdým som im ale zabudla povedať (alebo len veľmi jemne naznačila), koľko a ako často pijem... Pomaly som začala vyhľadávať stránky týkajúce sa alkoholu (čo ma to asi tak napadlo?) a pýtala som sa na moj problém aj ľudí tam... Zaujímave, predtým by som asi hľadala odpoveď na svoje problémy na nejakých medicínskych stránkach alebo psychologických... holt už som asi vedela, odkiaľ vietor fúka, ale aj tak som si stále tvrdila svoje a bojovala s tým. Všetky iné diagnózy boli prijateľnejšie, ako že som alkoholická, alebo že mam problém s alkoholom... nevyhla som sa tomu, nedalo sa utiecť... ostatných sa mi oklamať podarilo, ale seba nie... škoda že je to u väčšiny vsdy to isté a príliš neskoro prideme na tú správnu príčinu... keby som bývala skončila s alkoholom skor, mohla som sa vyhnúť mnohým neprijemnostiam, napr. možno aj tejto "diagnoze". Ale asi som si tým prejsť musela :) .

=====

Re: Nesnesiteľný tres, úzkosť a neschopnosť komunikácie

Vložil Liba - 27/05/2014 04:26

Hanko, údajne nepiješ toľko, abyš mala diagnózu alkoholičky, máš tres rukou, tak neviem, prečo sa bojíš obvodní lekářky, drbů?

=====

Re: Nesnesiteľný tres, úzkosť a neschopnosť komunikácie

Vložil petrch - 27/05/2014 05:47

Tim pádem nechápu, prečo jí napadlo navštíviť zrovna tieto stránky..když už červík hľodá, vsdy na tom bohužel už něco bude

=====

Re: Nesnesiteľný tres, úzkosť

Vložil Petra - 27/05/2014 07:17

Hani,

sama neprijdeš na to, jestli jsi alkoholička a máš tres anebo máš nějakou duševní nemoc/ sociální fobii - cokoliv a piješ, aby ses toho zbavila. I pro lékaře je těžko určitelné, co bylo první.

Já ti naprosto rozumím v tom, že nechceš k praktické lékařce, kterou znáš. Mám to samé. A na lékařské tajemství můžeš mnohdy zapomenout. Mojí lékařku znám léta a nikdy bych za ní nešla. Moc dobře si pamatuju, jak mi řekla cokoliv, co jsem potřebovala vědět o svém muži (tenkrát jsem jí byla vděčná) a i ona to fakt myslela dobře. ALE.

Navíc si myslím, že to je kravina i z jiné stránky. Podle mě jsou antidepresiva ta poslední možnost a až

na základě určení diagnózy by ti je měl předepsat specialista a to takové, které půjdou přesně na tvoji případnou diagnózu. To praktik fakt nedokáže.

Mnohdy ale stačí začít pracovat na odstranění bloků, pochopení nějakých životních traumat, uvědomění si něčeho, začít se mít ráda, přijmutí sebe sama atd. To je ale případ od případu a NIKDO tady ti takhle na dálku neporadí.

Sedni si k netu, přečti si nějaká doporučení na lékaře, pocitově si vyber někoho, kdo ti sedne a vyraž do světa řešit svůj problém. Já bych na tvém místě asi začala psychologem, anebo nějakým psychosomatickým lékařem, ale je to jen můj názor.

Měla jsem také fobii z lidí. Když jsem přišla do hospy a někdo na mě promluvil, zrudla jsem a tvářila se jak debil. Objednala jsem si pivo, pak další, pak mi dobrodinci objednávali panáky. Pic, pic, sranda, huba od ucha k uchu. Obdiv přítomných mužů, jak jsem vtipná, krásná. Další panák.

Myslela jsem, že jsem středem světa. Pak jsem se odpotácela domů. Druhý den katastrofa. A co jsem si uvědomila? Všichni ze mě měli prdel, protože jsem neměla klapku a "kamarádi" se bavili mým znemožněním. Přestala jsem tam chodit a pila doma. To jsem na to vyzrála!

Petra, který píše hodně depresivně pochop, nepíše o tobě, píše o sobě. Je moc nešťastný, neví si rady. Budeme mu přát, aby našel světlo na konci tunelu.

Běžím do práce, dnešek bude ve znamení střízlivosti. Začínám si na to zvykat.

Heslo dne - vzhůru k výškám, vzhůru k výškám:-).

P.S. Je nádherné, že se už zase směju, i bez chlastu. Jupííí

Re: Nesnesitelný třes, úzkost

Vložil Petrch - 27/05/2014 08:14

Píšu ze svých zkušeností s alkoholem, to máš pravdu. Stejně jako asi ty a každý tady..Nejsem v tomto směru vůbec optimista, spíš pesimista

Re: Nesnesitelný třes, úzkost

Vložil marti - 27/05/2014 13:16

Peťo, rozumím ti, já např. přijala svůj alkoholismus se vším všudy a zas taková tragédie tato nemoc není, našla jsem si v tom i výhody, a opravdu to jde, musíš ze sebe jen vytlačit trochu optimismu:), nevidět vše tak černě, ono se líp abstinuje s úsměvem na tváři, snaž se trochu chlape furt nebruč :) Na mítinku jsem tě dlouho neviděla, flákáš to :) Pěkný den !

Re: Nesnesitelný třes, úzkost a neschopnost komunikace

Vložil Ja - 28/05/2014 13:57

Stalo sa mi, po mnohoročnej úplnej abstinencii, že sa mi v rozhodujúcej chvíli tak začali triasť ruky, že som neudržal pero, ktorým som sa chcel podpísať. Bez zjavnej príčiny. Žeby zvláštny prípad suchej recidívy? Odvtedy som už nič podobné nezažil. Možno to bol stres z prílišného očakávania alebo vypätia. (Bol som prehodnocovaný LPK.)

=====

Re: Nesnesiteľný tres, úzkosť a neschopnosť komunikácie

Vložil Ja - 29/05/2014 11:19

Ja napsal:

Stalo sa mi, po mnohoročnej úplnej abstinencii, že sa mi v rozhodujúcej chvíli tak začali triasť ruky, že som neudržal pero, ktorým som sa chcel podpísať. Bez zjavnej príčiny. Žeby zvláštny prípad suchej recidívy? Odvtedy som už nič podobné nezažil. Možno to bol stres z prílišného očakávania alebo vypätia. (Bol som prehodnocovaný LPK.)

Podpísal som sa. Emócie poľavili asi po hodine. Vysvetlenie hľadám doposiaľ!

=====