

Alkohol - mysl

Vložil konopka - 01/08/2018 12:41

Dobrý den, nejsem alkoholik ale alkohol piji a mám ho rád. Zajímalo by mě jestli se ale dá nějak trénovat mozek v tom smyslu, abyste byli jeho pánem a zvládli ho ovládat? Jako je to v tomto článku. Nejsem alkoholik ale někdy si nedokážu jednu skleničku odpustit.. Proto se ptám jestli máte nějaké zkušenosti s tímto problémem abyste prostě dokázali odolat tomu si dát. Děkuju

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Pijak - 01/08/2018 12:44

A jak nemůžeš odolat? Někdo tě přesvědčí, nebo dostaneš prostě strašnou chuť a přesvědčíš se sám?

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Krtek - 01/08/2018 12:54

...nějak trénovat mozek v tom smyslu, abyste byli jeho pánem a zvládli ho ovládat?...

My sme už v stave, že alkohol ovláda nás. Tak dlho sme trénovali, až sme z toho pretrénovaní. V alkohole v podstate nie je problém, ak ho piješ s mierou. Aj priveľa "trénovania" v tomto prípade je zlé. V malom množstve, raz za čas, bežnému človeku neuškodí. V mojom prípade je to tak, že je nevyhnutnosťou naučiť sa to zvládať tak, aby som odolal chuti napiť sa. Nemám na výber. Platí, "nezabije" ma ten desiaty pohárik, ale prvý.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Double D - 01/08/2018 13:38

Ano, da sa to trenovat. A to tak, ze neprekrocis odporucanu maximalnu davku alkoholu, ktora cini (momentalne - s pribudajucim vyskumom sa moze odporucanie menit) 140g etanolu na tyzden, z toho nie viac ako 50g pri jednej prilezitosti. 10g etanolu je priblizne bud 0,3dc piva alebo 0,1dc vina alebo 0,02dc (40%) palenky.

Keď dokážeš udržať konzumáciu v týchto medziach, je solidná pravdepodobnosť, že budeš panom alkoholu a nie jeho sluhom.

Keď to budeš (dlhodobo) prekracovať, budeš praktizovať rizikové pitie čo so sebou z definície nesie riziko rôznych komplikácií vrátane závislosti.

Pokiaľ teda pijes alkohol v týchto medziach, pravdepodobne sa nemáš čoho obávať a si bežný konzument. Ak to prekracuješ, pijes rizikovo. Nalož s touto informáciou ako uznáš za vhodné.

Ak je Tvoja otázka ale taka, ci mozes "chlastat" (pit rizikovo) a zároveň sa vyvarovať všetkých negatívnych účinkov, tak to sa natrenovať neda. Alkohol v tele spúšťa kaskádu rôznych chemických a biologických procesov, ktoré sa vedome nedajú ovládať.

Napríklad alkohol spôsobuje vyplavenie dopamínu, čo je (veľmi zjednodušene povedané) odmena, ktorú nám dáva mozog za niečo dobré - napríklad za jedlo alebo za sex - aby nás povzbudil, aby sme túto činnosť spravili aj nabuduce. Čím viac ale pijes, tým menej dopamínu sa vylúči, čiže tým viac musíš piť, aby si dosiahol rovnaký efekt (dobrý pocit). Pokiaľ si nevyhral nejaku masívnu genetickú lotériu, tak tomuto efektu nie je možné zabrániť. Neúspešne to skúsali milióny nielen alkoholikov, ale aj narkomanov a gamblerov.

Re: Alkohol - mysl

Vložil Martina - 05/08/2018 14:10

Ahoj, já to mám tak - jasná pravidla: piju jen s lidma, nikdy si neotevřu ani blběj cider sama doma, protože vím, že prostě ráda chlastám sama. Končilo to lahví činzána denně, přesto jsem se jako alkoholička nikdy neléčila - abšťák jsem rozchodila obcházením rybníka se psy a vysušením domu. Občas suším dům i teď a skoro pokaždý nabízím návštěvě cider, abych si mohla sama dát! I když mě neopije už skoro nic.. Tak co to do sebe lít. A na stres a nervy to leju radši do dřezu a píšu své cvokačce o pomoc. To bych vypila půl láhve vodky na ex., normálně to jen leží ve skříni. Chodím sem na alkoholika, ale pít můžu a alkoholička asi nejsem. Takže jsem to možná zvládla, ale zas tak boží mi to teda nepříjde. No.. A ráda čtu, co píše Krtek:-)

Re: Alkohol - mysl

Vložil Notor - 05/08/2018 17:15

Ahoj, vono ovládat alkohol je taková ošemetná věc. Já jsem si prvních pár let myslel, že ho mám pod kontrolou, bylo to jen v tejdnu těch 6 piv denně, ale dokázal jsem to utnout. Potom to už nebylo jen občas, ale každěj den. Potom to bylo piv 15 a už to jelo až do léčebny totálně zuboženéj. Jak jsem opustil vrata tak jsem začal chlastat zas a jsem tam kde jsem byl. No nic. Přeju silnou vůli.

Re: Alkohol - mysl

Vložil Krtek - 05/08/2018 22:35

Martinka, je tiež piť môžem. Nikto mi v tom nebráni. Ale ja akoholik som. A s titulom Zaslúžilý alkoholik. Ale v záujme bezpečnosti ľudstva a svojej, radšej to potešenie nechám už iným. Ja mám svoj rybník už vypitý do dna. Dokonca mám pocit, že už som pil z cudzieho.

Re: Alkohol - mysl

Vložil Krtek - 05/08/2018 22:40

Zajímalo by mě jestli se ale dá nějak trénovat mozek v tom smyslu, abyste byli jeho pánem a zvládli ho ovládat?

Myslíš trénovat mozek ovládat v zmysle toho, že ustrážíš hranicu kedy už máš dost' alebo v v zmysle, že chceš zvládnuť chuť napiť sa a vôbec nepiť?

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Krtek - 05/08/2018 23:21

A ráda čtu, co píše Krtek:-)

No neviem či mám byť tým nadšený, že som tu. Radšej by som písal na iné stránky. Ale vďaka. Ak to pomôže aspoň jednému človeku, tak to poteší.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil ForestGump - 06/08/2018 18:22

Notor napsal:

Ahoj, vono ovládat alkohol je taková ošemetná věc. Já jsem si prvních pár let myslel, že ho mám pod kontrolou, bylo to jen v tejdnu těch 6 piv denně, ale dokázal jsem to utnout. Potom to už nebylo jen občas, ale každě den. Potom to bylo piv 15 a už to jelo až do léčebny totálně zuboženej. Jak jsem opustil vrata tak jsem začal chlastat zas a jsem tam kde jsem byl. No nic. Přeju silnou vůli.

Notor: A jak to vidis u sebe dal v budoucnosti? Proc chodis sem na tuto stranku? Hledas motivaci v abstinenci nebo sem chodis jen tak - jako vystraha tem, kteri toho nechtej nechat? Behem lecky ses celou dobu tesil, az vylezes ven a das si chlast nebo to prislo, az kdyz se otevrela brana? Dik za uprimnost.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Notor - 06/08/2018 18:54

Ahoj, já sem chodím, protože se tak nějak cejtím mezi svejma. A ano možná jsem i trochu výstraha. Když jsem byl v blázinci tak jsem samozřejmě nepil, ale jak to skončilo, tak jsme okamžitě koupili basu piva a zase jsem to rozjel. Budoucnost jsem například dnes ráno před prací viděl růžově, říkal jsem si, že se prostě nenapiju. Naplánoval jsem si poctivě činnosti, které budu dělat abych se odreagoval. Vše bylo připraveno. Jenže nějak se u mě vystupňovala z ničeho nic úzkost a já se bál a jediný co mě

napadlo bylo to přechlastat. A tak se bohužel i stalo. Přišel jsem z práce a už se otvíral lahvac a tím moje povídání vlastně končí.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil zdenek.dry - 04/09/2018 21:33

Ahoj Notore,kolego..jak to jde,na druhé straně?

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Notor - 05/09/2018 16:37

Ahoj Zdeňku, no jako nic se nezměnilo. Práce, chlást, práce, chlást.... Teď momentálně mám asi pátý pivo a bude jich víc. Asi proto mám přezdívkou notor, protože každéj, úplně každéj den to do sebe leju. Včera bylo jen 13 piv, ale víš co? Já prostě druhej den normálně funguju a pak se vožeru zas a už to dokážu ustát. Tak asi tak. Dobrá zpráva je, že krom psychiatra jsem se konečně objednal k psychologovi. Akorát se bojím, že mě prostě nebude schopnej nasměrovat jinam, než k té flašce, po který tak tíhnu. Akorát dobrá zpráva je, že když beru ty prášky od psychiatra, tak už nemám takový ty hrozný abstáky, co jsem míval. No nic mám rozčepováno, tak si jdu pro další.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil zdenek.dry - 05/09/2018 16:53

..jo,lej to tam,pěkně chlazené,a drž se nadále.Co je to za prášky,jak se jmenujou?

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Ja - 05/09/2018 18:25

Notor,

dokedy Ti takéto tempo vydržia asi obličky/(ledviny)?

Filtrujú nonstop, bez oddychu - zaslúžili by si už aj komfortný relax alebo ideš (imrvére) "na doraz"?... (...až do exitu; cez dialýzu.) :ohmy: :silly: :angry:

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Notor - 06/09/2018 17:08

Hele Zdeňku, beru největší nálož antidepresiv co se dá (Ještě trochu víc než je doporučeno, ale psychiatr mi to dal, jmenujou se Wellbutrin), potom na chronickou úzkost Lyricu, to je magickej prášek, kterej odbourá úzkost, potom antidepresivum Mirzaten a zase Lyricu na večer a na noc antipsychotika abych dobře spal. Potom mám pořád po ruce Diazepam a Lexaurin, když dostanu záchvat úzkosti, to je bomba, když to do sebe napereš hodně. No a když to do sebe takhle peru od rána do večera tak jsou pryč ty hrozný abstáky co jsem míval, takže všem co chcete chlatat a nemít absták tak doporučuju psychiatra a hafo prášků a budete moct chlastat a nemít absták.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil MichalB - 06/09/2018 17:19

Jezis, ze ja prestal piti .. :))

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Gennosuke - 06/09/2018 17:46

Notor: Takze pokud to spravne chapu tak denne kropis a vedlejsi ucinky kropenice rozhanis lekama? Den za dnem, tyden za tydнем...

Husty. Myslel jsem si o sobe ze jsem docela drsnak (a totalni debil samozrejme) kdyz jsem jeden obzvlast hnusnej a nechutnej abstak zkusil "rozehnat" kokainem (abych nemusel volat sanitku) ale tady se sklanim pred mistrem :-).

A na trochu vaznejsi notu... uvedomujes si co Te ceká? A ze ciste statisticky asi nebudes mit kliku a nebude to rychle a bezproblemovy :-(?

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Michal - 06/09/2018 18:09

Notore otázka času, kdy Ti odejdou játra....tento koktejl dlouho nevydrží...vzpamatuj se proč nejdeš na léčbu?! A proč vůbec bereš léky na úzkost a deprese, když chlastáš a úzkost a deprese Ti alkohol znásobuje-promiň za ten výraz ale debilita...vzchop se chlape! Může být líp....

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil zdenek.dry - 06/09/2018 18:42

..aha,takže bylo nebylo..Závislost na benzácích mám za sebou,a jsem taky alkoholik,takže ti tu pohádku nevěřím,tohle mívá rychlejší konce než chlast,a spolu do kupy tuplem.Nene

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Michal - 06/09/2018 18:56

No ono alkohol a benzáky je poměrně běžné u alkoholiků a záleží imnožství obou látek a tělo vydrží opravdu neskutečně mnoho...takže reálné to je, ale sebedestruktivní cesta také..ted' zmíním např. Katku Bradáčovou celorepublikově známou heroinovou královnu, která užívá drogy přes 20let-heroin, pervitin,opiaty, cigatety, metadon a žije, ale mš to "za pár" takže je to individuální a vzhledem k vysoké toleranci benzáků (tělo snese až přes 60mg) také reálné...

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Maris - 06/09/2018 19:06

Ahoj všichni,

Notore ,buď si tu děláš z nás všech srandu a pokud ne tak si prosím změň přezdívku na Totální debil .

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil MichalB - 06/09/2018 19:26

Maris, a my jsme byli jini v nasem pristupu? Ja teda ne. Chlastal jsem kazdy den a AD do toho uzival (cipralax a trittico a obcas jeste neco na lepsi spani) a kouril tabak a pred tim k tomu i travu/thc.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Maris - 06/09/2018 19:36

No nevím,na to že každý den pije 15 piv chodí do práce a ještě stihne jít střízlivý k psychiatrovi a tady píše bez chyby a srozumitelně tak věřím jiným pohádkám.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil MichalB - 06/09/2018 19:51

Ja lil 10 piv denne (od cca 20h do 23, 24h) a taky jsem komunikoval a psal plus minus normalne :-). A hlavne - neni to jedno? :)

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Maris - 06/09/2018 20:04

No.mi je to fakt srdečně jedno ,z pohádek jsem vyrostla. Vím jen že jestli si přečtes jeho příspěvky tak tam není žádný blábol a to většinou ozrali s benzakama a jinýma lékárna dohromady nejde.a pracovat taky ne , dlouhodobě. A psychiatr taky není padlý na hlavu pokud si tam chodí pro léky.ale jak píšu mi je to srdečně fuk a je to jen můj názor se kterým nemusí nikdo souhlasit.to je mi totiž taky jedno.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil MichalB - 06/09/2018 20:12

No neni na tom svete krasne? :)

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Krtek - 06/09/2018 20:25

Pamätám ako tu vypisovali Láďa a Zdeno, keď mali hrknuté. To vážne vyzeralo trochu ináč. Lexaurin určite zmierni absták. Ale piť na neho? Ja keď som trochu vypil na lieky, tak som nebol opitý, ale vyšinutý magor. A keď som na tie lieky vypil viac, tak to bol des.To som bol ožratý magor. Ja si fakt neviem predstaviť piť toľko na takéto spomínané lieky. Minimálne takéto kombinácia má vplyv na mozog, ktorý sa neskôr, v staršom veku, odmení demenciou.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Maris - 06/09/2018 20:28

Michal ano mě už je konečně na světě krásně.
Krtek naprostý souhlas,ještě že jsme toho nechali,vid' ?

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Ja - 06/09/2018 22:44

Notor,

koľko takýchto *hoaxov/bludov* denne vyfabuluješ (ako tento dnešný)? Zábavaš sa pri tom?

Uvedomuješ si, že sa vysmievaš "iba" sám-sebe?... :silly: :blush:

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil David - 06/09/2018 23:13

Já taky беру k chlastu léky, antipsychotika na to, abych vůbec usnul. Když mám chlast, trochu si snížím dávku a naopak.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Michal - 07/09/2018 00:42

Tady totiž bere snad léky každý druhý jak čtu ne-li každý :) trošku mi to mění názor na abstinenci vyměnit chlast za léky tomu říkám deal :D (samozřejmě se dá lépe fungovat o tom žádná), ale ničení těla pokračuje dál jen jinou látkou... :/ smutný....

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Double D - 07/09/2018 09:53

To je úplne scestne. Alkoholizmus je daleko, daleko destruktivnejši (nie len pre zavisleho, ale aj pre jeho okolie) ako dlhodobé uzívanie psychofarmak (negatívne účinky sú v podstate obmedzené na pacienta). Ok, nie je to ideálny stav, ale pre mnoho ľudí je to v danom momente najlepší možný a nejake mudrovanie o ničení tela inou látkou nikomu nijak nepomáha. A zvlášť to platí keď také recie vedie niekto cez internet bez prístupu ku zdravotnej dokumentácii tých ľudí a ktorého jediné medicínske vzdelanie je titul z Google University.

Som na to trochu haktivejši, pretože mám kamarátku, ktorá mala veľké problémy s anorexiou a zverila sa mi, že od vyhľadania pomoci (a nastúpenia liečby) skor, než to urobila, ju odrádzali aj recie o tom, že tie lieky sú tiež len z dazda pod odkvap, že je to zlé, že ju to zabije. Že ma na vyber len medzi "byť zdravá sama od seba" alebo rôznymi inými stavmi, ktoré sú ale všetky rovnako veľmi zlé.

Možno som to napísal trochu ostrejšie, ako by sa patrilo, ale už sa mi to nechce teraz prepisovať :) Michal, ospravedlňujem sa za formu príspevku, snad sa (veľmi) neurazíš - ale za obsahom si stojím, za ten sa ospravedlňovať nebudem :)

PS : Ja ziadne psychofarmaka neuzivam, ani som nikdy neuzil.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Michal - 07/09/2018 13:11

DD,

nic sprostého jsi nenapsal vpořádku :) zcestné to bohužel není, můžu Ti tu dát třeba 2-3 odkazy na fb stránky od lidí, kteří je dlouhodobě užívají, když jsem zjišťoval informace a příběhy, moje poznatky nejsou přes google nejsem pc medical nebo jak jsi to napsal, ale od lidí-velký rozdíl :) snad vždy jsem a Tebou souhlasil-jsi chytrý chlap, tady jsi vedle a je to o Tvé nevědomosti ne o mé na toto téma :) fajn den přeji :)

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Double D - 07/09/2018 13:44

Nepochybujem o tom, že je hromada ľudí, ktorí si myslia (ci už opravnene alebo nie), že psychofarmaka im "dodrbali" život. A som si istý, že títo ľudia budú oveľa, oveľa nachylnejší k tomu, aby svoje príbehy napísali na internet než ľudia, ktorí psychofarmaka užívali a pomohli im, alebo nepocitovali nejake negatívne účinky.

Preto si myslím, že keď sleduješ nejakú podobnú FB skupinu, tak zastúpenie tých príbehov nebude zodpovedať realite. Keby som založil skupinu "Zelené ponožky spôsobujú svrbenie", tak by tam tiež na 99% písali len ľudia, ktorých svrbeli nohy akurát keď mali zelené ponožky. V hre sú dva fenomény (ktore ale neviem, ako dobre preložiť do nasej reči) - self selection bias & non-response bias.

Nemúšis mi dávať preto žiadne odkazy na FB skupiny - nie zeby som s tými ľuďmi nesúcitil, alebo spochyboval, že problémy, ktoré majú, sú skutočné, ale som presvedčený o tom, že tá vzorka nie je štatisticky správna.

Dalsia vec, na ktorú si treba dávať pozor je, čo vlastne píšeš do vyhľadávaca. Keď tam napíšeš "negatívne účinky alprazolamu" tak treba počítať s tým, že uvidíš milión stránok, kde ľudia nadávajú na alprazolam - ale nesmieš podľahnúť dojmu, že to je reprezentatívne, pretože presne na toto si sa sústredil pri vyhľadávaní. To je ako keby si dal do Google "zelené ponožky", uvidel odhora dole stránky o zelených ponožkách a povedal, že zelené ponožky sú najrozšírenejšie na svete.

Ohľadnúc od toho všetkeho je medzi nami ešte ďalší rozdiel - Ty prikladáš anekdotám (osobným príbehom) veľkú váhu, ja naopak veľmi málu. Teda čo sa týka vyhodnocovania efektivity trebárs lieku. Anekdoty majú obrovskú hromadu rôznych problémov (Wiki : Anecdotal evidence), pre ktoré ich nemožno brať v tomto smere príliš vážne.

Moj názor je taký, že je lepšie užívať psychofarmaka než chlastať. Ostatné tie lieky sa možno budú dávať neskôr vysadiť. Ak si myslíš opak, je to v poriadku. Ja to tiež nemám vystudované :) Možno tu o rok budem písať litanie o tom, ako som sa veľmi mylil, nevyklucujem to :)

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil zdenek.dry - 07/09/2018 14:50

..DD,tolik taktu,diplomacie,obdivuji,máš výdrž

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Gennosuke - 07/09/2018 14:55

Michal napsal:

vyměnit chlast za léky tomu říkám deal :D

Byly casy kdy jsem se pri jizdach po dalnici rozhlizel kolem sebe a vybiral nejlepsi misto kde zaslapnu plyn do podlahy a skoncim to. Byl jen chlast, beznadej a nenavist k sobe samemu :-(. Kdyby mi v te dobe nekdo nabidnul vymenu zavislosti na alkoholu za zavislost na lecich tak bych mu okamzite a bez vahani za tu vymenu dal svoji dusi :-).

Fungovani na alkoholu je 100% cesta k fyzicke, psychicke a socialni likvidaci. Fungovani na lecich znamena problemy a omezeni ktere jednak nemusi nastat a nebo mohou nastat v takove mire ze zustane stale zachovana moznost normalniho zivota.

A nebo jinak - chlast je ruska ruleta kde mas naboj v 5ti komorach z 6ti. Lepy jsou ruska ruleta kde mas v 6ti komorach naboj jeden :-).

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Michal - 07/09/2018 15:09

DD,

já jsem člověk co o některých věcech ví strašně moc, pře mě zajímají a o některých nic. Konverzaci např. na téma IT (tuším Tvůj obor) nebo auta jsem total lajk, můžu říct max pěkné auto to se mi líbí to ne :) Problém je v tom, že ty máš svůj názor (což je v pořádku) a přesto nejede vlak, ikdyž napíšeš, třeba se mýlím...nemyslíš, že někdo kdo se o danou/jskkoukoliv tematiku zajímá může vědět mnohem více než ty, který sice uvažuje logicky a objektivně, ale dává názor na základě příběhu jedné anorektičky? Použiju třeba hned jednu větu AD se dají lehce vysadit-ale důkazy a REALITU lidí, kteří to zažívají (ne jako ty se domnívají) vidět a slyšet nechceš -tak o čem se bavíme :) nech si svůj názor a příště některé věci nech být a nekomentuj, když o diskuzi a pravdu nestojíš (nemyšleno ve zlém) AD, benzáky apod pomáhají ze začátku jako alkohol, ale přijdou časem stavy stejné ne-li větší než abstáky na chlastu :) peace

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Michal - 07/09/2018 15:13

Genossuke zajdi si "za zed" do PL...oddělení pro alkoholiky není víc plné než oddělení na odvykání závislosti psychofarmak :) ahoj :)

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Double D - 07/09/2018 15:35

Michal, o farmáciu (a medicínu celkovo) sa takisto veľmi zaujímam, aj keď sa tým nezivím. Usudzuješ, že o tom viem menej ako Ty na základe toho, že môj názor sa rozchádza od Tvojho. Skutočnosť je taká, že obaja o tom vieme objektívne prd, pretože ani jeden z nás sa tým neziví (doporučené citanie : Dunning-Kruger efekt). Kamarátku anorektickú som vytiahol len na vysvetlenie, pretože som v prvom príspevku reagoval tak prudko, nie ako dôkaz toho, že psychofarmaka sú super a každý by ich mal mať. To si nemyslím, rovnako ako si nemyslím, že nikto z ich užívania nemá problémy.

Ty svoj názor opieras o príspevky ľudí vo FB skupine. Mňa keď naposledy zaujímala napríklad účinnosť AD, tak som si precítal toto <https://bit.ly/2sHoraw> . Ako som písal vyššie, toto je kritický rozdiel v našom pohľade na problematiku. Prikladáme váhu úplne iným druhom dôkazov o nejakom tvrdení. Zároveň si nemyslím, že niekto z nás zmení na základe tejto diskusie názor a preto tiež hovorím "peace" a budem sa už ďalej držať Tvojej rady a stichnem :) (aspoň čo sa tejto debaty týka)

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Michal - 07/09/2018 21:56

To nepřeložím starý :) :D

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Krtek - 08/09/2018 01:14

Obaja máte pravdu. Ak si budem chcieť niečo kúpiť, zjdem na odborné recenzie, ale aj na diskusie so skúsenosťami zákazníkov. AD majú určité svoje opodstatnenie v ťažších prípadoch, keď umožnia normálne fungovať. Problém ale dnes je, že psychiatri dnes predpisujú lieky aj pri každej "blbosti. Tie AD aj keď možno nespôsobujú závislosť, menia to nastavenie v hlave. Ak ich používaš roky, mozog si na to zvykne. Ak ich vysadíš nemáš ani tak absták, ale si iný. To správanie je iné. To by si musel zažiť. Nevieť to vysvetliť. A vrátiš sa k tým AD, lebo mozog si zvykol za roky fungovať na nich a ináč to nevie. Ja z tohto dôvodu neuznávam tzv. neodôvodnené užívanie AD, teda v prípadoch keď stačí možno psychológ alebo určité zmena životného štýlu. A nie hneď lekár šupne lieky. A potom sa robia pokusy, ktorý liek zaberie a nezaberá nič, pretože podstata problému môže byť niekde úplne inde a nie v ochorení mozgu.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Krtek - 08/09/2018 02:32

Je to z rodinnej skúsenosti nie vlastnej. Ja som bral lieky len pri abstáku. Lexaurin, diazepam, neurol a pod. Podľa toho čo som mal k dispozícii.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Allie - 08/09/2018 06:37

Myslím Krtku, že se to dá aplikovat na všechny typy léků.

Dobrý sluha, špatný pán.

Hodně se v práci pohybuju mezi lidmi, vesměs staršími a tam je ten rozdílný postoj k farmácii hodně znát. Lidi, co raději sežerou pul lékárny než aby zkusili ze sebou dělat něco jiného. A pak lidé, kteří navzdory! doktorum neberou skoro nic.

A pak samozřejmě vážně nemocni lidé, kteří se bez léků neobejdou.

A farmaceutický průmysl, o kterém se taky dá najít spoustu zajímavých informací o tom, jak to s námi koulí .. a kde je vlastně pravda?

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Agi - 08/09/2018 07:25

Dokud si stále ještě myslím, že nemám závažnou diagnózu, tak za sebe mám opravdu strach, respekt, nedůvěru z použití "berličky" v podobě AD aj. Mám obavu, že bych se jí asi hodně těžko chtěla vzdát. Navíc si myslím, že moje tělo ještě stále dokáže fungovat samo za sebe, postarat se o sebe jen na základě kvalitní stravy, méně stresu, spánku, vitamíny, bylinky aj podpurných věcí. Ale určitě je to i otázka času, který potřebuje dostat. A mít se rád a chovat se k sobě konečně zodpovědně. Nehledat stále, že někdo a něco za mě vše vyřeší. Že spolknou zázračný prášek a bude dobře. Proč stále chceme mít všechno jednoduché a bez práce, přemýšlení. Znovu opakuji, nemluvím o závažných psych onemocnění, ale jak psal Krtek, přijdu k doktoru s blbou náladou a okamžitě mi nabídne prášek AD. Proboha, kde to jsme. Ne pohyb, vzduch aj...ale prášek .Hlavně, že farmaceut firmy jásají a z nás dělají otroky a stádo ovcí.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Drahoslava - 08/09/2018 10:40

Dobré ráno všem, dovolím si přispět svým příběhem. Jsem odjakživa odpůrce farmacie a prášky jím, až když je nejhůř. Už dříve jsem pociťovala velký stres a napětí až do bušení srdce, ale řekla jsem si málo hořčičku a pila nějakou meduňku atd. Nepomáhalo, v té době mi zabíralo pouze víno a jiný alkohol. Opravdu jediné to zabíralo, bohužel ani chození do lesa, chození na bazén, užívání kozlíku atd.

neodstranilo můj problém, vždy jen tak chvilkově, ale přišel zase nějaký stres, převážně skrz manžela, a ataky bušení srdce, pocity na zvracení, celý den plačtivost, pocit zoufalství bez možnosti úniku, nemožnost se nadechnout se zhoršovaly. Pořád jsem zvažovala pomoc od doktora, ale já přeci žádné prášky na nervy jíst nebudu! Tak jsem si radši otevřela víno a pomohlo, úleva. Až jsem se dostala do pěkné závislosti a pak už ani to nezabíralo, jak víme dlouhodobě to má pak depresivní efekt. Po té eskapádě o vánocích, kdy jsem si řekla, že dál už takhle nemůžu jsem zašla za obvodní lékařkou a řekla jí celou pravdu. Popravdě jsem se jí tam rozbředla a nebyla ani skoro schopna popsat, co mi je, jen že mi asi selhává srdce a nemůžu dýchat. Dostala jsem slabý neurol a okamžitě mě objednala k psycholožce. Po měsíci jsem přešla na SSRI protože jak mi bylo vysvětleno, ten neurol může být návykový, resp. se z něj pak hůře přestává, zůstal mi pouze na pokrytí doby cca 14 dní, než zaberou AD. Co se mnou dělají? Nejsem jiný člověk, možná trochu jo, když mám stres, nedostanu se do úplné krize, ale naopak když prožívám radost, tak zase jen tak na 80%. Stabilizují náladu do rovnováhy, nepociťuji už ty úzkosti při stresu. Proto možná nemám ani potřebu pít, lépe se vyrovnávám s náročnými situacemi. Možná, že by to bylo i tak, když jsem přestala chlastat, to už neřeknu. Víím jen, že je budu brát asi 2 roky a potom pozvolna, velmi pozvolna dlouhou dobu vysazovat. Nechápu moc lidí, kteří zobou tyhle léky aby neměli abstákové stavy a mohli vesele dál chlastat. Pro mě je to prostě lék, doberu ho jak mám, stresovou příčinu se mi podařilo odstranit(střízlivý manžel) a budu dělat vlastně už dělám svůj život pestrý a hezký a vyrovnaný. Není to o tom, že si necháš napsat AD, aby ti pomohli přestat chlastat, ale svým způsobem vlastně když chlastáš kvůli tomu, že nezvládáš ustát své nervy, tak ti mohou pomoci. Ale rozhodně je blbost na ně pít. To musí být každému jasné, že buď a nebo, protože mix je vražedná kombinace. tak se omlouvám za román, jdu něco dělat. Mějte se. Včera jsem si objednala ukulele, juppiií

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Michal - 08/09/2018 14:14

Krtku ahoj, díky za objektivní názor konečně někdo, kdo nemá růžové brýle a zkreslené informace...je to tak právě AD mění chemické procesy v mozku (při dlouhodobém užívání nenávratně) a proto se musí pak k AD vrátit a užívat dál, což je hrozné...jediné s čím nesouhlasím jsou, že po vysazení nejsou abstáky- pokud člověk bere dlouho a vysadí, mívá takové stavy (je to individuální), že má chuť skočit z okna...o benzodiazepanech se nemusíme bavit :) Díky ta názor, který je konečně racionální :)

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Notor - 08/09/2018 15:41

Někdo výše si myslel, že si tu jen dělám srandu o tom jak žiju. Bohužel to co píšu je pravda, proč bych si sem chodil něco vymýšlet? Můžu toto téma alespoň obohatit svými zkušenostmi, možná jsem na tom podle vás špatně, já nevím. Prostě piju jako duha a do toho jedu ve všech možných práškách(AD, antipsychotika, benzodiazepiny a bůh ví co). Kdo chce, tak ať se mě zeptá jak je život, já s radostí odpovím. No nic kamarádi, piju od rána a budu pít do noci. Co je smutný, je to, že už vlastně nevím kdo jsem. Buď jsem nafetovaný práškama, nebo chlastem. Nejlepší obojím najednou.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Drahoslava - 08/09/2018 16:36

Ahoj notore, někdo i já jsme tě podezřívali, protože píšeš velmi spisovně a srozumitelně, dokonce pravopisně 10x líp než já, což vzhledem k tomu co vše konzumuješ je dost nereálné. Chtěla bych tě normálně vidět jak funguješ. Ale spíš tvoje játra:-) Klidně piš, ale tohle fórum využívají lidé, aby s tím skoncovali. Tak co první pokus nevyšel, to ti řekli všichni, že koupit si do zálohy pivo byl hodně pitomej nápad a co dál? Nechceš zkusit znova léčebnu? Chceš takhle žít dál? Není už čas na radikální změnu?

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Ja - 08/09/2018 16:47

Notor,

asi budeš z rodu Matuzalémov keď detoxikuješ lepšie ako čistička odpadových vôd/(ČOV).

Ako je vôbec možné, že si takto zmuťoval? :P

Alebo zmuťoval "iba" Tvoj mozog a policajtom v Tvojom okolí povinne odobrali testery alkoholu? :blush:

Nie je toto už na zápis do Guinnessovej knihy? :silly: :ohmy:

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Krtek - 08/09/2018 17:20

Michale, ja nie som proti užívaniu AD. Sú stavy keď skutočne pomáhajú. A musia sa užívať hoci celý život. Skutočné depresívne, úzkostné stavy(nie depky po alkohole) sú svinstvo. A bez liekov to asi fakt nejde. Manio-depresívne poruchy a kopec iných psychických ochorení detto. Tých AD je veľké množstvo, s rôznym účinkom. Takže ich neodsudzujem. Majú svoje opodstatnenie. Prúser nastane pri AD, ak ti lekár predpíše pre teba nevyhovujúce lieky. AD, ktoré jednému pomôže, iného môže priviesť do šialenstva. V tom sú nebezpečné podľa mňa. Ovplyvňujú fungovanie mozgu. Vo fungovaní resp. nefungovaní AD na konkrétneho človeka zohráva úlohu veľa faktorov, vrátane genetiky.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Notor - 11/09/2018 18:59

Ahoj Drahoslavo, funguju úplně normálně a játra po krevních testech prej taky, tak jim každej den servíruju další nadílku. Změnu nechystám, hodlám to do sebe lejt. Už teď jsem pod parou. Nechápu proč s mojí psychikou neudělali něco v blázinci. Mají k dispozici hromadu psychoaktivních látek. Hovno.

Nechali mě válet se přes 3 měsíce ve sračkách. Pak logicky přišel můj pokus o léčbu sám sebe. Nákup lahváčů a jejich následná konzumace byla neodvratná. Moje diagnóza zněla Emočně nestabilní porucha osobnosti. Nespavost, úzkosti a strachy, které jsem na počátku přechlastával se znásobily a teď už nejde couvnout. Zašlo to moc daleko.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Ondřej - 11/09/2018 21:15

TVL Notore proč sem vlastně lezeš?

Byl jsem stejnej blbec jako ty. Mám pro tebe docela dobrou zprávu: bude to jen horší a horší a pak ukrutně hnusně chcípneš. Ale to ty víš....tak nazdraví.

=====

Re: Alkohol - mysl

Vložil Krtek - 12/09/2018 07:05

Takmer každý, kto dostane v nemocnici na psychiatrii diagnózu F-10, vyfasuje aj diagnózu Emočně nestabilní porucha osobnosti.

=====