fyzická závislost

Vložil marcela - 16/08/2011 10:24

Ahoj, už tak 2 roky nadměrně užívám alkohol, piji víno, tvrdý ne, moje norma je tak 1 litr, jednou za tři dny, když mám špatné dny tak i obden. Nejvíce jsem za poslední roky vydržela nepít 5-7 dní.Když jsem byla v klidu, nepila jsem skoro vůbec, ale pravde je, že jsem nikdy už od mládí nedokázala dát si jednu 2 a jít domů. Mám velké osobní problémy, ale vím, že alkohol není řešení, spíš naopak. Jde o to, že mě uklidňuje, a prostě, když už to nemůžu vydržet, v tu chvíli, kdy se napiju, vím, že vše zvládnu a bude to lepší, víc si věřím. Potřebuji najít sílu vůbec nepít. Taky se mi poslední dobou stává, že když se nenapiji ten druhý, třetí den, pociťuju neklid a nervozitu, která přejde, když se napiju. Je to už fyzická závislost? Pokud by byla, jak jí překonat?
Taky nevím, v čem by mi mohl pomoct doktor? Moc nevím, k čemu je dobrý antabus. Myslím si, že je to stejně v mé hlavě, navštívila jsem jednou AA, ale nemyslím si, že by mi to mohlo výrazně pomoct. Jak jste překonali chuť napít se? A taky, není v Praze nějaká skupinová terapie, krom AA? A hlavně,může to člověk zvládnout sám vůlí? Díky za rady a info.

==========

Re: fyzická závislost

Vložil Anna - 16/08/2011 21:37

Marcela je tady spousta otázek, na některé jsi si,ale odpověděla sama. Máš velké osobní problémy, které zapíjíš, i když víš, že to není řešení. Na jednu stranu ti alkohol "pomáhá", ale už moc dobře vidíš jak ubližuje..Nemá smysl polemizovat jestli jsi na tom ještě dobře, když piješ jen víno. I já jsem pila jen víno, ale i to je alkohol. ty stavy, které popisuješ, když se nenapiješ, to je psychická závislost. A ta fyzická přijde taky. Teď se klepeš na alkohol, aby ti bylo lépe a pak se budeš klepat jen,aby jsi mohla existovat. Že tě to nepotká, to si myslí každý.Ale bohužel nakročeno už máš.Neřeš, jak překonat chuť, je potřeba se naučit žít vedle svých problémů, naučit se je zvládat a ne od nich jen utíkat a ulevovat si. Někdo neřeší léčebnu, terapi a hned sáhle po antabusu. Ten funguje tak, že když se na něj napiješ, tak ti bude hodně, ale hodně zle. Prý jde někdy i o život, protože se naprosto rozkolísá tlak. A víš co udělá většina lidí, které znám, co zkoušeli tuto cestu, prostě si ho nevezmou. Většinou ho podávají jen na AT ambulancích. Podle mě je to jen berla pro lidi, kteří prošli léčením a chtějí určitou jistotu. Ale těch stavů, které máš tě nezbaví.A kdo jiná by ti měl pomoct, než lékař, jsi totiž nemocná. Ale ne jen psychiatr, ale psychoterapeut. AA určitě pomohou, ale zase je nebezpečí, že jsi na "svobodě" a můžeš přestat chodit. Myslím, že v Praze víc než jinde najdeš, jak svůj problém začít řešit. Především je tam i léčebna v Bohnicích. Už vidím co si asi myslíš, proboha jen ne léčebna, ale tak si můžeš dát život do pořádku, aby jsi už nemusela řešit, kde hledat sílu jak nepít. A pokud se ti to podaří, tak se dočkáš okamžiku, že zjistíš, že je alkohol všede kolem tebe, ale ty ho nepotřebuješ. Jen vůle k vyléčení z alkoholismu nestačí. Teď pro začátek najdi sílu a vůli s tím něco dělat.

==========

Re: fyzická závislost

Vložil Liba - 17/08/2011 05:58

1x AA, nestačilo Ti to?Dva roky leješ, pak chceš hned zázrak, okamžitou pomoc?Za jednu návšťěvu jsi nic nemohla pochopit, nic Ti nedošlo.To jako s rakovinou přijdeš k lékaři a čekáš hned

uzdravení?!Trochu pokory, vůle přestat pít, a půjde to.Je to dlouhá cesta, stojí za to.Na AA Ti jistě usnadní přežít krize, absťáky, ukáží, jak na to.

==========