

Alkohol a deprese

Vložil Zita - 10/07/2015 00:12

Můj muž se jako lékař na vedoucí funkci před 10 lety přepracoval a ztratil schopnost spát. S tím přišla i deprese. Postupem času se stal závislým na hypnotikách, což s sebou přineslo závažné zdravotní problémy. Z této závislosti se mu podařilo dostat vlastními silami. Na co však už nemá sílu je boj s alkoholem, který používá jednorázově 1 - 3x týdně jako uspávací prostředek, když se mu nedaří den, dva usnout a je úplně vyčerpaný. Občas se snaží to zvládnout bez alkoholu, daří se mu i několik týdnů úplně nepít, ale zase se vrací zpět k již ověřenému "uspávacímu prostředku". K tomu všemu nyní čeká na termín operace a zažívá dlouhodobě velmi kruté bolesti..Točí se stále v kruhu deprese (v léčbě) - stav opilosti - krátkodobá, či střednědobá abstinence.Vidím, jak velmi inteligentní, schopný a skvělý člověk ubíjí sám sebe, že už si není schopen sám pomoci a bohužel si není schopen ani připustit, že ho začíná alkohol nekontrolovaně ovládat. Pobyť v léčbě odmítá s tím, že to zvládne stejně dobře, jako boj s hypnotiky. Mám obavu, že ne. Velmi mě to trápí, chci mu pomoci, ale odkud začít? Děkuji za profesionální radu.

=====

Re: Alkohol a deprese

Vložil anoine - 10/07/2015 02:35

Zito,profesionalne ti poradit nemohu.Ale,take jsem mela problem se zavislosti na lekach (predepsanych),zvladla jsem to sama,chtela jsem.Co se tyka hypnotik...cca 6 let trpim nespavosti.Drive jsem brala Stylnox,nyni,po domluve s lekařem,jine leky.Byly mi predepsane ve velkych dawkach,nyni jsem na "desetine"!?!(Snazim se sama).Opet-chci.Deprese take znam...po ruznych zivotnich "peripetiich",bohuzel...S cim ale bojuji jsou cigarety a alkohol (i kdyz tam jsem na tom nyni daleko lepe).To,co pises...doufa,ze zvladne alkohol stejne jako hypnotika...kdyby to bylo tak jednoduche,zvladnul by to.Zna to.To,ze to nezvlada,je neco jineho a o necem jinem...Nema motivaci.Tam,kde ji predtim mel.Navic,samozrejme,hypnotika pusobi "nejak" na mozek,alkohol jinak...Ma psychicke problemy...Kazdopadne oboji cloveka nejak ovlivnuje...Pokud nebude chtit,kvuli sobe,neprestane.Mas tu,na foru,hodne rad.Procti si je.Ale uvedom si,ze nejsi na lekarskem,odbornem foru.Co jeste muzu rici,urcite Ti odpovi Liba,se svym navrhem na AA ci jinym kontaktem.Konkretnim.Venuje se tomu.Jen se te zeptam,chces peofesionalni radu,manzel lekar,proc se neobratis na nejakeho odbornika??Navic tady,myslim,jen odbornik pres alkohol nepomuze...

=====

Re: Alkohol a deprese

Vložil Liba - 10/07/2015 04:52

Ono je úplně jedno, čím člověk je, jaké má vzdělání, naše nemoc prostě ničí každého, kdo je závislý na alkoholu.Lehčeji přestávají pít obyčejní lidé, V.I.P.mají ego, stydí se, většinou si myslí, že jsou nadlidi, o to hůř si připouští, že potřebují pomoc.Zito, manžel je nyní ve stresu, operace, využijte toho, protože chce žít, nechá se operovat, přitom se ničím chlástem.Co je alkoholismus by měl vědět, nepřipustí si, že on by nedokázal přestat sám, nedokáže.Na AA by poznal,jak se plete,Vy se spojte s někým z Al-Anon, je to společenství partnerů alkoholiků, úžasné, obdivuji je, jsou tam většinou ženy alkoholiků, jejich partneri přestali pít, jsou áčkaři, a jejich ženy, i muži pomáhají ostatním, jak se chovat, žít s alkoholikem,

jak mu pomoc, aby přestal pít. Zažili to, ví.

=====

Re: Alkohol a deprese

Vložil Zita - 10/07/2015 08:55

Anoine a Libo, děkuji vám za váš názor. Před mnoha lety jsem se sama léčila s depresí a vyhořením, vím, jak je motivace potřebná. Zvládla jsem to s podporou rodiny, práce a přátel, dnes už jsem na opačné straně, na straně podporujících. Problém mého partnera je hlavně malá víra v sebe. Jako partneri jsme spolu dosti krátce a on zatím nemá víru, že tento vztah myslím vážně, bojí se, že se jednou vzbudí ze sna, a já tam nebudu... Chápu, že tolik aspektů dohromady na jedno místo jako je malá víra v úspěch, bolest duše i těla, boj s alkoholem a kouřením, je jeden velký kámen, který nejde najednou odvalit. K tomu se přidává velké ego, protože někým významným do nedávna byl, byl zvyklý vše zvládnout sám a ještě pomoci druhým. Nepochází mu, že se situace obrátila a že sám potřebuje pomoci. Zkusil chvíli navštěvovat AA. Podle jeho názoru to není pro něj, protože kolektivní nadšení mu nesejde a necítí se tam dobře. Ve stavu, v jaké je zůstat nechce, hodně o tom přemýšlí, ale jakoby neměl sílu bojovat.. Opravdu nevím, z jakého konce začít, plánujeme svatbu, ale chci ji odložit až do doby, kdy budu vidět pokroky v léčbě. A nebo právě naopak by to byla ta motivace? Sama nevím...

=====

Re: Alkohol a deprese

Vložil Liba - 10/07/2015 13:33

To velké ego ho ubíjí. Jestliže je fakt alkoholik, deprese, nespavost, bázlivost, výmysly, vše patří k naší nemoci. Z braní prášků se nevyběhl, jen přešel na alkohol. Doufám, že nezkouší nyní obojí. Potřeboval by být v izolaci, léčebna. Jestliže už byl na AA, připustil si, že problém má. Nevydržel tam, protože nechce přestat, už mohl mít sponzora, dělat Kroky, moc by se mu ulevilo. Zito, vy honem zavolejte Al-Anon, spojte se, také pochopíte jeho z jiné stránky, dostanete odpověď, co dělat dál. A uleví se vám, tutově.