

Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Kuba - 19/09/2012 22:49

Zdravím Vás,

je mi 26 a jsem poměrně ještě mladý člověk, nicméně díky tomu, že jsem z postupných "party víkendů" začal holdovat alkoholu i více, třeba o volném čase doma ve všední dny, začal jsem mít zdravotní problémy, o kterých si myslím, že jsou způsobené alkoholem.

Začal jsem pít 4x - 5x týdně, někdy 3x, bylo to různé, nicméně to rozhodně bylo nad míru lékařsky doporučené dávky alkoholu. Zvládl jsem za večer 8 - 10 piv (12° Plzeň). A tento styl jsem vedl intenzivně dva roky nepřetržitě. Předím to bylo od mých patnácti let do 22let jen víkendy, sem tam 1x v týdnu na 4 pivka s kamarády.

Jeden den se to vyvrcholilo...

Po jednom obrovském delíriu na koncertě se mi druhý den po střízlivění spustilo něco, co jsem doposud nezažil a hrozně jsem se toho bál.

Dnes vím, že šlo o ATAKA panického charakteru. Svírání na hrudi, rychlejší tep, mdloba, dizorientace, pocit přicházející smrti, strach ze strachu.

Věc ustala po střízlivění a půl roku o osbě nedala vědět. Nicméně zase jsem pil... znovu se to objevilo, nevěděl jsem tehdy z čeho to je a co to je, dnes vím, že jsou to příznaky panické poruchy, nebo nějaké poškození nervové soustavy alkoholem.

Nedal jsem si říct a myslel jsem si, že to je nějaká dočasná "blbost". Nicméně to byla osudová chyba. Ataka najednou jsou 4x do týdne, neustále jsem nervózní, podrážděný, nic mě nebaví. Pořád myslím na to jak je krátký život a jak mám rád své rodiče protože brzy umřou. Úplné nesmysly se mi honí hlavou, přitom jsem byl takový klidšas a nikdy toto neřešil.

Momentálně jsem týden bez alkoholu, ataka dost ustaly, ale říkám si, s tím se nedá žít, chci proti tomu bojovat.

Doktoři ? navštívil jsem neurologa, který vyloučil, že by toto bylo alkoholismem, prý blbost v mém věku. Nasadil mi chemické antidepressiva a dál to neřešil, nic to neudělalo...

Nemáte někdo podobné zkušenosti, které by Vám takové způsobil alkohol ? jak proti tomuto bojovat ? Jak postupovat ? nevím si s tím rady. Doktorům nevěřím, je to business jako každý jiný, hlavně u nás v kocourkově. Nechci být také doživotně společensky degradovaný tím, že nesmím si dát ani sklenku piva, přesto že momentálně se umím ovladat a alkohol nepožívat, nicméně představa že po jedné oslavě se sesypu, je v 26ti letech děsivá

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Liba - 20/09/2012 05:58

Proč bys měl být degradován, když si nedáš žádný alkohol?Ve svých letech můžeš být už

alkoholik.Najdi si jiného lékaře.Hlavně nepij, vydrž a pak uvidíš.Rad , jak na to, máš na této diskuzi dost.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Aneta - 20/09/2012 07:35

Kubo, máš panickou poruchu, a ta se může vyvinout i bez alkoholu. Jde o to, že jsi zažil panickou ataku /asi v souvislosti se střízlivěním /, a Tvoje mysl si to pamatuje, a jak se bojíš toho stavu tak si to v podstatě přivozuješ. Je to začarovaný kruh, najdi si na netu něco o panické poruše, jsou tam i příběhy lidí,třeba úspěšných manažerů, kterým se to stalo a tam leccos pochopíš. Samozřejmě alkohol tomu nepřidá, ale nemusí to být jediný spouštěč.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Michal Pooh - 20/09/2012 09:11

Kuba: "Svírání na hrudi, rychlejší tep, mdloba, dezorientace, pocit přicházející smrti, strach ze strachu."

To všechno jsem taky měl, zvláště kolem třicítky se to stalo neúnosným. Myslím, že vyhnout se alkoholu i jakýmkoli jiným látkám pozměňujícím vědomí je ve Tvém případě nutné. To je první nevyhnutelný krok k uzdravení.

Ze své zkušenosti mohu říci, že tyto stavy se hodně zlepší, pokud nepiješ. Většinou ale úplně nezmizí. Každopádně se dá najít způsob, jak s tím existovat, nakonec, on má každý nějaké trápení..

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Jessie - 20/09/2012 11:52

Podle me to mas z alkoholu a mel jsi uz predtim dispozice k uzkostnym/panickym stavum, alkohol ti to vyvolal, stejne tak ti to mohl vyvolat prozity silny stres nebo nehoda atd.

Mel by si okamzite prestat pit, jestli neprestanes, bude se ti to vracet a nasledky muzou byt i hodne znepokojujici, nechci te strasit, precti si o tom neco.

Me alkohol vyvolal paranoidně-persek.bludnou produkci, auditivni i vizualni halucinace a nespavost, zavolala jsem si záchranku a dostala na do Bohnic, brala prasky, pak jsem stejne prestala a pila zdarma dal, clovek pokud nechce tak ho nic nezastavi, pak jsem mela asi ataky jeste dvakrat trikrat..ted zdarma abstinuju a verim ze navzdy, alkohol v mem zivote nechci, poucila jsem se a nestoji mi za to. Prasky neberu a funguju. Je hodne veci ktere ti muzou pomoct, pokud je budeš hledat a budeš si CHTIT pomoct. Jsi mladej, me je lehce po tricetce takze te chapu..

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Jana Mertosová - 20/09/2012 20:09

Kubo!Co řešíš?Ve tvém mladém věku Delirium, které jsi přežil ti jasně dává vědět že jsi alkoholik. Budeš-li nadále pokračovat v pití? Budeš-li nadále podceňovat alkoholismus, kterým trpíš budou se úzkostné formy vracet větší intenzitou, přidruží se spousta jiných psychických poruch a sesypeš se jak balíček karet. Proti chlastu se nebojuje-je to vždy předem prohraný boj. Alkoholismus je třeba přijmout jako nevyléčitelnou nemoc. Jsou alkoholici, kteří začali pít v době zralosti-kdy už byla dokončená fáze nervového vývoje-ti se propíjí řádově léta. Jsou alkoholici, jejichž fáze ukončená ještě nebyla-tam dojde k porušení nervového a mozkového centra velice rychle.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Kuba - 25/09/2012 11:05

To by člověk ani nevěřil, co ta svině alkohol všechno dokáže. Teď abstinuji celkem již 12 dní a jsem jak nový člověk, jím B komplex vitamín, určený na nervovou soustavu, nějaké ty detoxikační čaje, pak další přírodní prášky na podporu mozku, produkci jeho buňek, sportuju obden, chodím plavat, posilovna, tenis a jsem jak nový člověk. Ataka úplně odezněly, ale občas je chytanu v autě, tam si to vyvolávám sám, protože jsem nervózní z toho, abych nedostal ataku v autě a zase strach ze strachu :-)) ale to je podle mě už detail, který jde léčit.

V mém věku, vlastně i člověk lehce po 30tce má růstovej hormon a tělo se poměrně dost zoceluje. Takže pokud vydržím abstinovat hodně dlouho, mohl by se mozek a já poměrně zregenerovat, opravdu při striktním hodně zdravém životním stylu, to souvisí i se stravou, sportem a pod...

Tím si nechci hájit, že bych chtěl propadnout v budoucnu alkoholismu, ale jde mi o normální život... třeba chci moc, každý nemá zdraví 100% ale já jsem člověk který chce za každou cenu svobodu, takže pro mě je těžké se v něčem pořád omezovat, ikdyž vím, že teď musím, chtěl bych to dopracovat tak, abych byl jako předtím, nepropadnou chlastu a být ok.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil zlata - 25/09/2012 11:16

Tak to znám taky...panickou poruchou trpím už roky.

Většinou to zvládám,už vím o co jde. Ale někdy je to hodně nepříjemný a omezuje mě to. Bála jsem se přejít i přes přechod,kde se mi to jednou stalo,tak jsem se mu začala vyhýbat. Jindy jsem tam zase šla v rámci "tréninku" své psychiky :) ale to jsem musela být psychicky silná.

Já třeba nemůžu pít ani kafe,kofein mě taky spouští ataky...alkohol samozřejmě druhý den nejvíc a někdy i cigareta. Já bych vlastně nemohla vůbec nic.

Myslím,že sportem jsi udělal to nejlepší,co jsi mohl. Taky se zaměřuji hlavně na sport a že tě to přepadá i

v autě? Tak to mě taky,ale říkám si v duchu - no co,tak zastavím,rozdýchám to a pojedu dál :)

Zajímá mě,když člověk přestane pít,mozek má tu schopnost se zregenerovat? Zlepší se i paměť?

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Aneta - 25/09/2012 12:08

Já trpěla panickou poruchou už jako dopívající holka, pochopitelně tenkrát jsem nevěděla, co to je, neuměla jsem to pojmenovat, teprve později, když jsem si o tom vyhledala díky netu různé informace, tak mi to došlo a uměla jsem vlastně i psychiatrovi to nějak vysvětlit a moc mi pomohl. U mě to nevyvolal alkohol, ale faktem je, že když jsem pila víc než je zdrávo, bylo to horší. Teď mě přepadne ten strach jen zřídka, ale celkem s tím umím pracovat, nenechám to dojít až do ataky. Jde to, i když jsem tomu nikdy moc nevěřila. Dneska mě v podstatě panická porucha a nijak neomezuje, byly časy, kdy jsem na tom byla podstatně hůř.

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Jana Mertosová - 25/09/2012 13:42

Pokud to vydržíte bez alkoholu?Bude líp a líp.Začne se všechno jenom zlepšovat.Jen je třeba být na sebe opatrný a červíčka v hlavě nepodcenit,protože do toho můžete vletět znovu rovnou po hlavě!Držím palce ať se daří!

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Jessie - 25/09/2012 16:59

Kubo gratuluji ti ze se ti tak dari! Jen tak dal a chtěla bych ti říct ze jestli si pohravas s myslenkou ze zase nekdy budes "normalni" a pit s mirou tak na to predem zapomen, jinak prijde recidiva, takže abstinenci zdar!

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Leesa - 25/09/2012 21:14

Připojuju se k Jessie, pití s mírou je pro člověka, který už má s pitím problém, pěkný hazard. Člověk může lhát sám sobě zatraceně dlouho, než sebere odvahu si to přiznat a seknout s tím. Hodně štěstí!

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Luděk - 26/09/2012 00:07

Nic není černobílé, třeba Kuba bude pít s mírou...je ještě mladý a myslím, že s kontrolovaným pitím bude ještě experimentovat, jako já - jsem asi taky alkoholik, ale nikdy jsem se nesmířil s myšlenkou, že bych měl do smrti abstinovat...teď je mi 33 a zdá se, že už mám větší kontrolu nad pitím než dřív, už se neopíjím do němoty a dokážu přestat...Nemám rád takové to kázání zejména od léčených alkoholiků, jako že když jednou máš problémy s alkoholem, tak se nesmíš napít už nikdy... Přijde mi, jako by jim bylo trochu líto, že oni už nesmí a někomu by se třeba nedejbože podařilo pít kontrolovaně...

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Liba - 26/09/2012 05:50

Ludku, věř, že mě je srdečně jedno, kolik pije nealkoholik, a přeji mu to.Já bez pití žiji hezký život,nemám vůbec co závidět,proč?Co?Jsem nemocná, léčím se abstinencí, to je snad normální.Vím ovšem, co alkohol dokáže s člověkem, proto varuji, snažím se pomáhat.....každý dospělý, svéprávný člověk má svou volbu, jak žít, jak umřít.Spousta lidí pořád netuší, co ten alkoholismus je, asi taky patříš mezi ně.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil ha13 - 26/09/2012 06:46

Nic není černobílé?Pro mě je.Buď budu pít a je se mnou konec,nebo nebudu a můžu žít plnohodnotně.A to dokonce bez závisti.Jestliže se alkoholik nesmíří s tím,že už nemůže ani sklenku,je to jeho blbost.Žádné kontrolovatelné pití u alkoholiků neexistuje.Zákonitě přichází pád.U někoho dříve,u někoho později.To není kázání,to je holý fakt a realita.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Jessie - 26/09/2012 07:50

Naprosto souhlasim - kontrolovatelné pití si myslím u nemocného člověka je téměř utopie, především jeho! Je to jen další sebeklam tehle nemoci, chybí opravdové vnitřní přesvědčení a pochopení své nemoci a hlavně PRIJETÍ. Navíc člověk, který se z toho dostane a chce opravdu žít plnohodnotně tak zjistí že ten chlást vlastně nepotřebuje, je radost sama o sobě mít radost a alkohol je pretvarka, nahrazka. Ano, připít si na oslavách, užít si Nový rok to je všechno hezky ale pro člověka, který nikdy nezžil takový pád a peklo co to všechno dokáže, je to příjemná součást života. Pro nás, alespoň pro mě to není možné a přijmula jsem to jako fakt a jde to, alkohol mi nechybí, s někým kamarád člověk je a s někým prostě není. Me přijde že jsem spíš hodně zjistila a získala určitou životní zkušenost a jdu dál cestou životem, avšak už ne sebedestruktivní, byla to a je tvrdá práce na sobě ale stojí to za to!

Krasny den bez chemie preji vsem!

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Michal Pooh - 26/09/2012 09:33

Také souhlasím s výše napsaným. Kontrolované pití u závislého alkoholika není možné.

Sám jsem to v životě zkoušel opravdu mnohokrát, ale vždycky jsem na to tvrdě doplatil. Tyto pokusy opravdu nikam nevedou.

Navíc mám zkušenost, že po nějaké době začne člověk tu abstinenci chápat jako úlevu. Zvláště má-li dobrou základnu a kamarády, kteří jsou také abstinující alkoholici.

Nakonec upozorňuji Ludka: Nemusíš učinit jednorázové rozhodnutí až do smrti. Stačí, když se rozhodneš nenapít se v příštích 24 hodinách.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Roman Roman - 02/10/2012 23:28

Jsou lidi, co pijou celý život. Nemají zásadní problémy a denně si svojí dávku dají. Říká se jim pokud vím pijáci.

Končí často na špatný játra atd.

Kubo...

Přečti si ještě jednou ty dávky toho co vypiješ a jak dlouho piješ. Pak se tedy ptám čeho se bojíš?

Tady na těchto stránkách najdeš hodně různých scénářů, jak by co mohlo případně ve tvém životě být dál.

Docela věřím tomu, že kdyby jsi byl opravdu upřímný, našlo by se ještě pár vět o tom, co a jak skutečně je.

Třeba o tvých pocitech a hlavně o psychice.

Pochybuju o tom, že tady na těchto stránkách, by chtěl někdo někoho strašit, nebo dělat ze druhých za každou cenu alkoholiky apod.

Nemáme tu moc někoho nutit, přesvědčovat apod. Ono to totiž nemá cenu a ani to nejde.

Máme jen tu moc psát o svojí zkušenosti s dobrou vírou v to, že to někomu pomůže, dodá odvalu apod.

Navíc si myslím, že téma alkohol není zdaleka jen o alkoholu.

Týká se to zásadně psychiky a věcí před a po....

Možná, se dá i říct, že alkohol je často jen důsledek něčeho jiného. Kdyby to nebyl alkohol, bylo by to cokoliv jiného z množství možností, jak se úspěšně zlikvidovat v "dobré víře", že "to tak opravdu chci".

Podívej...přestaň se bát ataky, boj se radši toho, co vlastně děláš.
Ta ataka je jen začátek.

Nebo jsi nenapsal vše.

Ahoj.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Jana Mertosová - 03/10/2012 19:27

Romane Romane.Fajn,že žiješ a že dáš o sobě aspon'občas vědět!Drž se.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Petr - 11/10/2012 23:41

Fajn téma. Nemohli byste ho ještě rozvést? Nechlastání je velice prima, ale psychika se s ním vyrovnává ještě dlouho. Panický úzkosti, vitamíny a minerály a dovícoještě. Prosím jenom erudovaně - žádný běž blběčku alkoholické k psychiatrovi! Děkuji.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Jessie - 12/10/2012 21:19

Makat na sobe a hledat v sobe odpovedi, jsou tam, chtít je hledat, analyzovat, být k sobe UPRIMNY, radovat se z malickosti, ZIT, bez chlastu to jde, najít si pozitivní věci, ne sebedestruktivní, zácít se MIT RAD, zabývat se SEBEPRIJETIM, milovat sebe, svůj život! Je to cesta. Je na tobě jakým směrem půjdeš. Najít důvody proč jsi pil.

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Sabrina - 17/10/2012 12:16

O panickém strachu již vím také svoje.....bohužel , je to opravdu způsobeno alkoholem.....strach, třes rukou, za jízdy autem se mi dělá úplně špatně (přitom jsem vasniva řidička, najeto mraky km). Jak vjedu na dálnici, mám strach z rychlosti být male, jakoby se nekam propadala. Hledám z toho cestu ven.....(v noci mám svírání na hrudi, jak kdybych tam měla cihly, rychlý tep.....pocení)alkoholem jsem resila svoje problémy, ale samozřejmě je člověk nevyřeší.naopak. Nyní, je to pár let, je to čím dál hůř.....kamsi se propadam, spousta nároku je na mě kladena a já to nezvládám.....nevím, co dál, ale vím, že musím ten boj vyhrát.....držím vše palce, když tak připíste Vase zkušenosti.....S

=====

Re: Alkoholismus mi poškodil nervovou soustavu

Vložil Jana Mertosová - 17/10/2012 14:07

Sabrino, je dobře, že si to uvědomujete - co vám pití způsobuje. Je to přesně tak. Máte zaděláno na problém. Je opravdu nutno zařídit se podle toho. A vzdát se alkoholu. Jinak bude hůř a hůř. Pokud budou stavy panické úzkosti trvat i když přestanete pít? je nutno začít léčit a vyhledat psychiatra.

=====