Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu

Vložil utajeno - 12/11/2012 00:27

Až teď vyšlo na světlo, že jsem alkoholička. Já si tento stav začala uvědomovat po neustálem doplňování alkoholu v období samoty. Po rozpadu manželství a mé vytoužené představě o plnohodnotné rodině držící pospolu, po úspěšném umělém oplodnění a zrození nádherných dvojčat, šlo vše do kytek. A to byl ten osudový okamžik, jak nebýt sama a mít při sobě láhev alkoholu. Piji denně, možná jeden - dva dny v týdnu vynechám - vyjímečně. Většinou začínám večer, 2 krát týdně odpoledne a 1 krát za 14 dní i ráno a vždy ve velkém množství - 1 litr vína, 0,3 litru tvrdého alkoholu. Uvědomuji si nesprávnost požívání alkoholu, ale ten pocit po napití je silnější a odboural vše zlé. Prosím, potřebuji pomoc - ale anonymní. Dnes jsem se poprvé přiznala na veřejnosti a mám z toho strach. Předem děkuji za radu..... 48 hodin jsem nepila.

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu

Vložil Liba - 12/11/2012 07:34

Na antabus, na AA, k odborníkovi můžeš chodit , aniž by se to někdo dozvěděl.Vůbec to neoddaluj a upaluj tam, něco se sebou dělej, než padneš na dno, přijdeš o děti, zničíš se.

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu

Vložil Jana Mertosová - 12/11/2012 16:23

Náš život musí být o životě ne o splněných přáních.Zcela jistě to vyjde napodruhé,když už první vztah nevyšel.Podmínkou je aby jsi přestala pít-to už víš.Tvé děti potřebují mámu-to víš taky.Všechno ostatní o co se ted´cítíš okradená přijde docela nenápadně a samo.Jediná podmínka utvořit si pozitivní vztah sama k sobě,který je založený na nepití,ale na sebepřijetí.Potřebujete psychiatrickou pomoc nejlépe s AT problematikou.Držím Vám palce Hodně štěstí a síly.

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu

Vložil Petr - 12/11/2012 20:45

Ahoj.
Nechci vás nijak strašit, ale napíšu vám to asi takhle.
Litr vína a tvrdý do toho denně nebo téměř denně je již vcelku slušná dávka.Měl jsem to podobně, po práci na pivo, tam šest kousků a ke každému panáka bechera. (3 litry piva a 0,3 litru tvrdého cca. 4x týdně) abych měl vůbec hladinu. toto jsem provozoval cca. 2 roky.
Po krevních jaterních testech mi bylo oznámeno, že je u mně prokazatelně jasné zneužívání alkoholu (do práce jsem chodil, vše bylo jinak ok) GMT 16x zvýšené, ALT ku AST zhruba 1:2 v poměru ukazujícím abusus alkoholu.Játra mám po půlroční abstinenci v normálu, díky bohu, ale pít takto ještě

půl roku selžou játr (prostě otrava a poškození jater) a bud vás z toho dostanou a pak rovnou odvezou na pakárnu, protože to bude doktorům zcela jasné, nebo vás někde najdou polomrtvou ne-li mrtvou. Věřte že bez jater žít dlouho nebudete. A zánět slinivky vyvolaný vysokýma dávkama alkoholu, no takovou bolest si nepřejte zažít..
Tím jsem vám chtěl naznačit, že množství alkoholu které pijete v krátkých intervalech je řízená sebevražda a nejde to vydržet dlouho..a jestli mi nevěříte, nechte si vzít krev dokud je čas, protože játra mají obrovskou schopnost regenerace, ale nesmí být poškozená!!
Berte to jako dobře mířenou radu, protože jednou pít stejně budete muset přestat, ted záleží na tom jestli to bude ještě v čase kdy bude tělo jakžtakž zdravé, nebo přestanete abyste vůbec přežila..
s pozdravem a držím palce Petr abstinující alkoholik

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu

Vložil utajena - 12/11/2012 21:19

Ahoj, Petře,
první řadě ti musím pogratulovat k abstinenci. Tvůj vzkaz jsem si přečetla a musím trošku poupravit moji míru pití. Denně, až na vyjímku, si dám buď 1 - 1,5 litru alkoholu, většinou večer, nebo 0,3 litry 40% alkoholu. Bohužel jsem alkoholu holdovala již dříve, ale pouze příležitostně. Teď už se léčím na hodně vysoký tlak, na dispoziční prognostice mi zjistili velké problémy s játry (Ostropestřec zlepšil stav) a problém se slinivkou. Bohužel byl alkohol stále můj partner, který odboural všechny mé každodenní problémy a teror exmanžela. Vím, že nechci skončit v márnici, ani na vozíčku, ani dementní. A proto hledám pomoc, protože to sama nezvládnu.
V požívání alkoholu jsem ve skupině pokročilých, ale v léčbě nemluvně.
Budu ráda za každou radu.
Díky...

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu

Vložil utajena - 12/11/2012 21:22

Libo, děkuji moc za radu. Tohle jsem potřebovala. Kontaktovala jsem AA v mém okolí. Možná bych to zvládla, dle názoru člověka z AA, i bez odborníka a antabusu. Díky....3 den bez alkoholu. Nic se neprojevuje, ale to je asi velice krátká doba, že? Jen jsem trošku nepříjemná na své okolí.

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu

Vložil utajena - 12/11/2012 21:27

Jani, s psychiatrickou pomocí máte možná pravdu. Díky nátlaku, teroru, vyhrožování, vydírání ze strany ex-manžela, s kterým stále nejsem rozvedená, jsem psychicky labilní a vše srovnal alkohol. Docházím na dispoziční prognostiku a doufám, že se moje psychika zlepší. Děkuji

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu
Vložil Petr N - 13/11/2012 05:04

Utajená, kup si B-komplex, B1 (thiamin), pij ostropestřec a na čas používej místo běžného cukru glukózu (dextrózu). Vitamíny klidně ber v prvních dnech v dvojnásobných dávkách. Tělo přebytečné vyloučí. Jinak Ti přeji, ať Ti dá ex-manžel pokoj. Prošel jsem si peklem před rozvodem ze strany mojí již naštěstí bývalé ženy. Tak tuším, že to nemáš vůbec lehké.
Petr

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu
Vložil Liba - 13/11/2012 05:15

Utajená, máš tolik vedlejších nemocí, na které je alkohol jed!!!Pozor!Játra, vysoký tlak.....3 dny bez chlastu je hezký výkon, každý den je malá výhra, na AA hodně pochopíš, naučíš se žít vedle alkoholu, a hlavně najdeš díky abstinenci sílu, kterou nutně potřebuješ pro své děti, a proti exmanželovi.On je na koni, jestli ví, že piješ, a tak schválně!!!Rozzuř ho a přestaň!!!úplně!Uvidíš, jak se Ti uleví, bude dobře.

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu
Vložil Utajena - 13/11/2012 19:31

Petře, děkuji za radu. Hned zítra si zaběhnu do lékárny. Vím, že jsem zatím v úplném začátku, ale chci se zeptat - budu mít nějaké vedlejší účinky? Třes, abstinenční příznaky, pocity tepla, chuť nebo něco horšího?
Je to šílené a nepochopitelné, jak se dokáže člověk, kterého si druhý vezme, tak změnit a udělat z něj trosku... Asi někteří mají dáno do vínka, aby si to zažili, upevnili sami sebe a pokračovali v životě. Bohužel jsem mluvila s pár lidma z okolí a tuší, že ex-manžel si nedá pokoj ani po rozvodu. Snad to zvládnu. Díky ti za podporu a doporučení vitamínů.

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu
Vložil Jana Mertosová - 13/11/2012 19:45

Noční pocení,třes a ostaní abstinenční příznaky jako nervozita neschopnost se soustředit jsou jen malým příznakem,než přijdou halucinozy a mnohem horší odvykační stavy.Žádný z nich mi nesmí říct,že na tom nejsem až tak zle,tak,že bych se otřepala a pokračovala v pití NIKDY NEVÍM,JAKÝ STAV BUDE NÁSLEDOVAT.hODNĚ TEKUTIN,nASADIt Magnesium a pokud se dá odpočívat

==========

Re: Jsem alkoholička a nevím, jakou zvolit léčbu

Vložil Petr N - 13/11/2012 19:56

Utajená, vitamíny by žádné vedlejší účinky mít neměly. Glukózu jsem doporučil, protože šetří játra, slinivku a přímo vyživuje mozek. B1 - thiamin, je pravděpodobné, že budeš mít při dlouhodobém nadměrném piti sníženou hladinu. Ovlivňuje mozkové funkce, vstřebávání glukózy mozkem.
Konzumací vitamínů by ses mohla některým abstinenčním příznakům vyhnout. Chuť napít se asi mít budeš.
Jsem rozveden teprve od srpna, momentálně mám relativní klid. U nás to došlo tak daleko, že jsem na ex-manželku podal trestní oznámení pro ublížení na zdraví. Pomalu se za pomoci psycholožky ze všeho vyhrabávám.
Držím palce.
Petr

==========