Jsem alkoholik?

Vložil Martin - 18/11/2013 21:18

Dobrý den, vidím, že podobnou otázku zde ve fóru položilo již více lidí: jsem alkoholik? Po přečtení těchto příspěvků a odpovědí doufám, že snad ještě ne, přesto se podělím o svůj problém.

Pít jsem začal, když mne opustila přítelkyně a já nemohl v noci usnout, protože jsem na ní myslel. Když se to opakovalo několik týdnů po sobě, zjistil jsem, že trocha alkoholu mi umožní bezbolestně usnout. Do té doby (asi 23 let) jsem byl naprostý abstinent.

Časem bolest z rozchodu vyprchala, ale večerní láhve jsem se nevzdal. Vypiju láhev vína za večer, výjimečně, ale opravdu výjimečně si dám ještě jedno pivo. Piju však skoro každý den již 5 let.

Zatím jsem s tím neměl žádné problémy. Přes den normálně funguju, s novou přítelkyní jsme soplu již tři roky a ničeho si zatím nevšimla. Když jsme třeba spolu na dovolené, vydržím týden nebo víc nepít vůbec a zatím jsem nepozoroval následky.

Až tento týden se stalo něco, co mne trochu vyděsilo. Ještě řeknu, že kromě toho, že chodím do práce a volný čas trávím s přítelkyní, když jsem večer sám, většinou pokračuju v práci. Často se tak stává, že jsem docela přetaženej a láhev vína mi pak pomůže snáze usnout. Když jsi ji nedám a pracuji dlouho do noci, neusnu.

Právě do toho stavu jsem se dostal za poslední dva týdny. Věčná únava. Připisoval jsem to klasickému přetažení. Ale pak jsem několik dní docela hodně spal a nepřechází to. Ráno se vzbudím svěží, ale po několika hodinách (i méně) cítím stejnou ospalost jako den předtím. Kromě toho cítím tlak v krku kolem tepen.

Může jít o abstinenční příznaky? Vyděsilo mne to, takže s pitím okamžitě přestanu, ale nevím, co mám čekat? Budu během přístích dnů vystaven nějakým zhoršujícím se příznakům?

Nejhorší je to, když jsem sám doma. Tehdy se kontroluju, pořád si hmatám puls a bojím se, že omdlím. Když jsem v práci, sice se necítím stoprocentně, ale nemyslím na to a celý den můžu pracovat. Ale potom doma to zase přijde, ten pocit hrozné únavy...

Myslíte si, že jsou to abstinenční příznaky nebo je to spíš dlouhodobá únava? Děkuji vám za názory a rady, budu si je moc vážit.

Přeji všem hezký den

==========

Re: Jsem alkoholik?

Vložil Justýna - 18/11/2013 22:28

Ahoj Martine, myslím, že na tvůj dotaz ti nejlépe odpoví nějaký odborník - lékař. Můj názor ber pouze jen jako reakci, ne jako platnou věc. Myslím, že obecně je špatně, pokud se alkoholem řeší nějaký problém (rozchod s přítelkyní, problémy s usínáním). Myslím si také, že není dobře, pokud člověk popíjí alkohol dlouhodobě a denně, protože si na to tělo zvykne a u některých jedinců se může rozvinout závislost. A špatné také je, pokud člověk užívání alkoholu z nějakých důvodů před někým tají (asi ví, proč, že dělá

něco nestandardně). Na druhou stranu jsem toho názoru, že pokud člověk zvládá všechny své povinnosti (např. práce, péče o domácnost, děti apod.), má dobré sociální vztahy (přítelkyně, rodina) a pití pro něj není středobodem, je to ok. Býváš opilý? Míváš okna, kocoviny? Myslím, že bys měl změnit tento zvyk. Alkohol spánkový cyklus narušuje, takže i když po něm usneš, organismus si neodpočine tak, jak by se zregeneroval, kdyby jsi šel spát střízlivý. Zkus vysadit ten alkohol třeba na měsíc a na noc se zkus unavit sportem nebo si dej mléko s medem (bez rumu:) a i kdyby si koukal dvě hodiny do stropu, tak si víno nedávej. Asi to na začátku nebude příjemné, ale tak každá změna s sebou něco nese... A taky jsem hlavně chtěla říci, aby jsi nepanikařil a zbytečně se nepozoroval a úzkostlivě si neměřil tep a zbytečně sám sebe nevystresoval. Kdyby ti bylo nějak zle, tak si skoč k nějakému psychologovi nebo doktorovi, co řeší závislosti a uvidíš. Já jsem úplně jiný případ než ty, snažím se nepít vůbec, protože když čuchnu ke špuntu, zdivočím a jedu :) No a následky samozřejmě nebyly dobré pro mé tělo a hlavně psychiku. Tak se drž a dej vědět, jak ti je.

==========

Re: Jsem alkoholik?

Vložil Standa - 24/11/2013 21:57

_____

Nepij a pracuj na sebedůvěře. Pokud to nejde. Hledej dál. Problém není v práci ani v přítelkyni,ale v tobě. Abstinenční příznaky neřeš, nejsou důležité. Moje zkušenost říká, nejdřív se zeptej sám sebe proč piješ každý večer víno. Bývá to hlavně emoce strachu=malá sebedůvěra. no a když přestaneš večer s vínem, odpadne únava.
Je to v podstatě velmi jednoduché..jen si to toužíme dělat složité, že to máme jinak, že jsme na tom hůř...a tak chlastáme a řešíme zbytečnosti, které jsou podle nás děsně důležité...

==========