Jsem alkoholik?
Vložil Livar - 03/12/2014 19:10

Dobrý den, chtěl bych se zeptat zda má někdo stejne pocity jako já. Nedávno jsem se opil (do němoty) a od té doby mám problémy s myšlením.... mám pocit zmatku v hlavě, splývají mi myšlenky, špatne se koncentruji a mám i třes.. Byl jsim u psychiatra mám antidepresiva.. je to o něco lepší, ale pořád cítím zmatenost a úzkost. Pil jsem od 15 let(je mi 28) a to převážně na akcích a opekačkách a skoro vždy jsem se opil (převážně z piva a vína) později jsem začal často docházet do hospody a po maturitě na koleji jsme pili hlavně tvrdé... pokažde jsem se spil do němoty.... v posledních dvou letech jsem pil hlavně o víkendech a opět do němoty... poslední půlrok jsem se snažil brzdit a nepít, ale nedávno mi to ujelo a nastaly pocity zmatku a deprese, kter=e trvai už měsíc a půl po poslední opici (sedmička rumu a pár piv) Zažil tyto pocity někdo? Odezní to když budu abstinovat? Mám strach.. Děkuji

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Rachel - 03/12/2014 20:42

Ahoj, s alkoholem jsou spojený různý divný pocity. Já se propadnu do šílenejch depresí, pocitů nenormálnosti, nevydržitelný úzkosti. Když se opiju hodně, mam strach, že skončim v blázinci. S alkoholem máš rozhodně problém, když se opíjíš do němoty, to je jasný. S abstinencí by to ale mohlo odeznít. Držim palce!

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Livar - 03/12/2014 20:52

Děkuji za odpověď... Pil jsem hodně, ale přestal jsem a byl jsem dlouho ´´hodný´´ a teď po té jednorázové opici tohle...

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Petr N - 03/12/2014 20:58

Livar: nemusíě být nutně alkoholik a pravděpodobně nejsi. Pokud jsi nepil měsic a půl a psychický stav se nelepší, tak si myslím, že problém je někde jinde. Metabolizmus, psychické onemocnění.
Zajdi za psychiatrem.

A co se týká chlastu zkus psychologa - asertivita (říct NE sám sobě)atd.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Rachel - 03/12/2014 21:09

Měsíc a půl je dost, ale já mam třeba tejden divnej stav i po půl litru vína. a jsem přesvědčená, že to je z toho alkoholu, i když mi všichni říkaj, že to neni možný. Dneska už vím, že já to mam jinak...
Může to samozřejmě souviset i s něčím jiným, pokud by to neodeznívalo, ale by bylo dobrý zajít k doktorovi, at ti udělaj krevní testy, atd. Ale pokud ti ty problémy vznikly hned po párty, může to mít souvislost. Zkus ještě vydržet nepít, zvolnit životní tempo, poslouchat svoje tělo a uvidíš.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Liba - 04/12/2014 04:55

Záleží na tom, jak moc je člověk propitý.Deprese jsou po tahu velké, pak nastoupí další, z abstinence, tělo žádá další alkohol.Zkus vydržet aspoň půl roku úplně čistý, pochopíš tu očistu od alkoholu, jak se ti zregeneruje celé tělo, hlavně mozek.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Livar - 04/12/2014 09:36

Děkuji za příspěvky.

==========

Re: Jsem alkoholik?
Vložil Standa - 04/12/2014 19:38

Nemusíš být alkoholik a stejně můžeš být typ pijáka, který by neměl pít alkohol vůbec. Abstinencí nic nemůžeš pokazit, naopak můžeš tak zjistit v čem máš opravdu problém.
Alkoholik je 1.)psychicky, 2.)fyzicky a 3)duševně nemocný člověk..třeba jako já.
1.- Emoce- nezvládá svůj život vlivem emočních výkyvů(strach, hněv, výčitky,nadšení,elán..)
2.- Jakmile se dostane alkohol do krevního oběhu, ztrácí kontrolu nad vypitým množstvím a nedokáže přestat
3.- (Posedlost)Přestože ví, jak mu alkohol ubližuje, je ochotný zase si dát sklenku i ve chvíli kdy to není vhodné(řízení auta,zkouška,jiné povinnosti...)

==========