

Jsem alkoholik nebo paranoidní?

Vložil tapor33 - 29/03/2017 23:21

Zdravím, začalo to před třemi lety na rozlučáku se základkou. Od té doby jsem se čas od času napil. Poslední dva roky jsem popíjel někdy i 2x týdně tvrdý, někdy pouze v pátek, ale většinou 1x za 14 dní. Vše bylo v pohodě. V poslední době však pravidelně od středy a čtvrtku mám hroznou chuť si pořádně dát a těším se na pátek. To dřív nebylo. Znáám lidi, kteří pijí klidně každý den a je to problém, ale já vůbec tak často ne. I přesto pociťuji nutkání a podrážděnost. Můžu být závislý? Doufám, že ne. Rady od zkušenějších moc rád uvítám. Snad jsem jen paranoidní. Alkohol mi chutná, ale nechci mít kvůli tomu problémy.

Radši se ptám anonymně než osobně u lékaře.

Je mi 19 let.

Předem děkuji za odpověď od zkušenějších.

=====

Re: Jsem alkoholik nebo paranoidní?

Vložil pert - 30/03/2017 08:15

Zkus si jen tak orientačně udělat ty testy závislosti tady na fóru v rubrice alkoholismus a napiš jakš dopad.

Ale jak už máš nutkání a býváš podrážděný tak k tomu psychu -kolotoči se blížíš řekl bych rychle... Je dost možné, že jakš začals dřív (organismus není zcela vyvinutý a je tudíž náchylnější) víc kalit tak už máš závislost dost prohloubenou, já začínal víc pít tak po 20, předtím opravdu jen nárazově a vyvíjelo se to dlouhá léta potom...

=====

Re: Jsem alkoholik nebo paranoidní?

Vložil pavel - 30/03/2017 11:21

tapor33 napsal:

....V poslední době však pravidelně od středy a čtvrtku mám hroznou chuť si pořádně dát a těším se na pátek. I přesto pociťuji nutkání a podrážděnost. Můžu být závislý?....

Ahoj, závislý ještě asi nejsi ALE máš k tomu docela slušně našlápnuto....měl jsem to dost podobné - přes týden nepít a o víkendu si tzv. vylít palici... a těšil jsem se na to už od té půlky týdne jako ty :) :) :)

Z toho se ti může vyvinout kvartální alkoholismus jak z učebnice... doporučoval bych "zlehka přibrzdit" a zkusit se podívat co si tím pitím vlastně v životě kompenzuješ.

=====

Re: Jsem alkoholik nebo paranoidní?

Vložil Double D - 30/03/2017 12:59

vo vseobecnosti alkoholik zrejme este nie si, to chce dlhodobejsie usilie :)
v kazdom pripade ale provozujes rizikove pitie. za den by si nemal vypit viac nez povedzme 20-40g cisteho alkoholu, co je 1-2 piva (prpadne 1-2 2dc pohare 10% vina, alebo 1-2 poldeci destilatu). samozrejme sa da o tejto hranici diskutovat, kazdy stat ma toto odporucanie inak, niekde to je 10-20g, inde aj 60-70g, ale na tom zase az tak nezalezi. ked sa opijas, tak to proste prekracujes a to so sebou obnasa urcite riziko (urazu, rozvoja zavislosti a pod).

nikto teraz nevie, ci sa stanes problemovym pijakom alebo alkoholikom, ak budes celu strednu/vysoku pit v rovnakom rezime, tj cez tyzden nic a v piatok na salat, ale rozhodne tym sancu na rozvoj nejakeho problemoveho vzťahu s alkoholom zvysujes.

vela ludi takto "prechlasta" skolske roky a potom so vstupom do zamestnania prirodzene prestanu, ale opat je to loteria, lebo dopredu to nikto nevie.

pravdepodobne by si sa najradsej docital, ze to, co robis je v pohode, nemusis sa nicoho bat, vsetko je cajk, ale to ti tu nikto nepovie. moze to byt ok a nemusis.

vo vseobecnosti ale plati, ze ak mas pocit, ze s tvojim pitim nemusis byt vsetko s kostolnym poriadkom, je na mieste opatrnost, je to rozhodne varovny signal.

ja by som ti mozno poradil dat si nejaky limit, napriklad "teraz v piatok vypijem maximalne 3 piva". ak to dodrzis, fajn. ak nie, je to dalsi vyznamny varovny signal.

a dalej je celkom mozne, ze sa tesis aj na spolocnost a zabavu, nie nutne na slopanicu. mozno keby si par vikendov nepil, tak by si sa zabavil rovnako a zistil, ze ten alkohol tam zas tak nutne nemusis hrat rolu, aj ked zrejme budes musiet odist domov skor, lebo ludia budu mlieť strasne sprostosti po X-tom pive/poldeci :D

=====