

Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 03/09/2017 18:55

Dobrý den, dostala jsem se na tyto stránky z jasného důvodu a to, že mám pocit, že mi užívání alkoholu ovlivňuje život. Nikdy jsem si nemyslela, že jsem typický alkoholik jako fialový pórovitý nos, od rána v lihu atd.

Jenže jsem si začala uvědomovat, že i "normálnímu" uživateli alkoholu to může přerůst přes hlavu. Alkohol jsem pravidelně začala pít tak před 7mi lety. Nyní už několik let si dávám denně (večer) láhev sektu. Je to pro mě takový večerní rituál, kdy už mám vše hotovo a můžu si v klidu sednout, zapnout TV a uvolnit se se skleničkou v ruce. Nikdy nepiji přes den, nikdy nepiji ani na oslavách, protože jsem vždy autem a nikde nevypiji ani míň ani víc než 1 láhev. Zato pravidelně večer co večer. Navíc se cítím pouze příjemně uvolněná, necítím se opilá, že bych špatně artikulovala, či se motala. Ráno nemívám žádné typické abstáky po propažené noci.

Jenže... Právě posledních pár let se cítím totálně vyčerpaná, unavená. Přibrala jsem 25 kg, doma mám nepořádek, 3 roky neumytá okna. Dělán jen základní práce. Nádobí, prádlo, vaření. V jednu dobu jsem prospala celé dny, cca 2 roky. Teď už sice tolik nespím, ale jsem bez nálady, nikam nechodím, obtěžuje mě mluvit, někoho poslouchat. Nyní, ač beru AD (Sertralin) se mi zhoršily deprese a jsem plačtivá. Vše a všichni mi leze na nervy. Hluk, štěkání psů, řev dětí v obchodě atd.

Tak se chci zeptat, jestli je to důsledek dlouholetého pití alkoholu nebo spíš psychický problém. Děkuji za názory a zkušenosti.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Allie - 03/09/2017 21:02

Ahoj, těžko říct, každodenní pití určitě člověku nepřidá, jestli sis vypestovala závislost poznas jednoduše, zkus další láhev neotevrit...

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Double D - 04/09/2017 10:18

Takto cez internet ti nikto nebude vediet fundovane povedat, ci je to rydzo psychicky problem alebo nasledok dlhodobeho popijania.

Kazdopadne ale vieme, ze alkohol je psychoaktivna latka, ktora ovplyvnuje vylucovanie viacerych neurotransmitterov a mozgu (serotonin, dopamin, endorfin). Mozog samozrejme ked je vystaveny alkoholu casto, tak reguluje vylucovanie tychto neurotransmitterov smerom dole, pretoze vie, ze majitel sa nabumba a vyluci sa ich vela (to je ten znamy efekt s mnohymi navykovymi latkami, ze ich treba uzit stale viac a viac na dosiahnutie rovnakeho efektu). Na zaklade tohto mozme zrejme predpokladat, ze uzivanie alkoholu bude tvoje problemy skor prehlbovat nez cokolvek ine.

Na naberanie vahy to bude mat rozhodne takisto negativny ucinok. Flasa sektu (podla rychleho google) moze mat okolo 400-500kcal. Samorejme neviem, ci je to pre teba vela alebo malo (co ak pracujes ako drevorubacka? :D), ale viem, ze ak prijmes za nejaky casovy usek o priblizne 7000kcal viac, ako za ten

usek spalís, príberies približne 1kg. To znamená, že ak nepríberas ani nechudnes vôbec, a do toho začneš piť flásku sektu každý večer, budeš príberať približne 0,5kg za týždeň, iba čisto z toho.

Secteno a potvrzeno neda sa povedať, do akej miery sa alkohol podpisuje na tvojom aktuálnom stave, ale podľa mňa sa môže s kludným svedomím domnievať, že dopad popijania je negatívny (do miery väčšej alebo menšej, ale pozitívny zrejme nie).

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 11:14

Děkuji za komentáře.

Špatně snáším léto, tak to může i k mé depresi dopomocť. Dnes už je zase normální den a já se rozhodla (před pár dny), že tímto bych zkusila přestat pít. Třeba i jen na zkoušku, co se se mnou stane či nestane za změny. Navíc je to i finančně nákladné to pití, tak i z toho důvodu. A v neposlední řadě potřebuji zhubnout.

On je to začarovaný kruh, vše se na sebe nabaluje. Z alkoholu jsem přibrala, mám tak zažívací problémy (i ze sektu), beru léky. Už můj reflux způsobil, že mám astma a dokonce jsem se dopracovala k 1. stupni chronické obstrukční plicní nemoci. Všechno se vším souvisí.

Tak doufám, že večer budu na tolik silná, že si nepojedu pro flášku a dodržím své předsevzetí.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Double D - 04/09/2017 11:22

Si na tom trochu tak, ako som bol ja. Tiež som popíjal len po večeroch v rámci relaxu a nemal som z toho žiadne realne problémy. Nemal som ani fyzicky návyk (nemal som fyzické abstakty, ako tu popisujú mnohí), ale skor si myslím, že môj návyk bol behaviorálny. Proste som bol naučený, že večer = víno. Prvý týždeň-dva boli náročné, pretože som nevedel, čo so sebou bez alkoholu robiť, ale potom to už slo, keď som prelomil ten stereotyp. Trvalo mi to hádam vyše pol roka, od kedy som si prvýkrát povedal "od dnes UZ FAKT nepijem", kým sa mi to podarilo naozaj dodržať, ale na druhej strane ja som aj pil viac, ako ty (1,5-2l vína za chlastací večer, ktoré som mal 3-4x do týždňa).

Drzim palce!

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil pavel - 04/09/2017 11:24

Veronika napsal:

... Právě posledních pár let se cítím totálně vyčerpaná, unavená. Přibrala jsem 25 kg, doma mám nepořádek, 3 roky neumytá okna. Děláám jen základní práce. Nádobí, prádlo, vaření. V jednu dobu jsem prospala celé dny, cca 2 roky. Teď už sice tolik nespím, ale jsem bez nálady, nikam nechodím, obtěžuje mě mluvit, někoho poslouchat. Nyní, ač beru AD (Sertralin) se mi zhoršily deprese a jsem plačtivá. Vše a

všichni mi leze na nervy. Hluk, štěkání psů, řev dětí v obchodě atd.

Tak se chci zeptat, jestli je to důsledek dlouholetého pití alkoholu nebo spíš psychický problém. Děkuji za názory a zkušenosti.

Milá Veroniko nechci ti brát nějaké iluze ale ono se to stejně zachvíli sesype samo... ty totiž "normální" uživatel alkoholu už dávno nejseš... bereš AD-čka, schválně se podívej do příbalového letáku - co tam píší o alkoholu :) - piješ o samotě doma...pravidelně - každé večer padne lahvinka - pěkně to máš zracionalizovaný a womluvený "večerním rituálem"..... :laugh:

Jestli se teda nějakým "nedopatřením" :wooho: dostaneš do léčebny ...taková plačtivá a sebelítostivá osoba... typická představitelka takového "bezpečného alkoholismu" žádná kořalka!!! jenom víno a jenom večer!!! a jenom už asi 25 let..

Přibrala jsi 25kg a divíš se, že jsi unavená ? To by unavilo každého takový ranec tahat pořád sebou.

Nevím jestli žiješ sama nebo s někým, ale asi sama, protože si neumím představit chlapa který by TOTO toleroval a neodvezl tě obratem na psychiatrickou kliniku!!!

Protože to vypadá jednak na nějaké psychiatrické onemocnění + asi i poruchu osobnosti a teď už i závislost na alkoholu a nevím v jakém pořadí se to bude léčit , resp. odléčovat či zaléčovat.

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 11:40

Double D, přesně. U mě jde o psychický návyk. Kolikrát ani na to pití nemám chuť. Rozdělám si láhev a půl hodiny ji nechám bez povšimnutí. Ale pak si naliju, když už je ten večer a jede TV. Přes den mi alkohol nechybí, ani když jdu na nějakou oslavu, nemám potřebu pít s ostatními. Všude jsem autem a tak mě to ani neláká. Jen ta psychická závislost.

Před rokem jsem přestala pít kávu. Bylo to jednoduché, přestala mi chutnat. Ale prvních pár dní jsem byla taková nesvá, že mi ráno něco chybí. Dnes už si na ni ani nevzpomenu.

A máš pravdu, když jsem měla nějaké období, kdy jsem nepila, večer jsem se nudila. Jako bych přišla o parťáka. Budu muset změnit večerní program, asi nebýt vůbec v obýváku a třeba si v posteli číst.

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 11:42

Pavle, díky za podporu! Přesně tohle jsem chtěla slyšet. Nic o mě nevíš, ale už jsi mi diagnostikoval poruchu osobnosti a léčebnu :D

K tomu se ani nebudu vyjadřovat. Jsi mimo mísu.

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 12:22

Jo a Pavle, děláš chybu jako 99% lidí a zaměňuješ antidepresiva typy SSRI za anxiolytika (Lexaurin, Neurol...). Pak se ovšem vystříhej dělat psychiatrické diagnózy. Nejsem alkoholik, co vyžere flašku

rumu, 3 lexauriny zapije vodkou a pak se válí ve vlastních zvratkách. To je právě tvůj úhel pohledu

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil pavel - 04/09/2017 13:13

Já moc dobře vím co to je ten Setralin, ten inhibitor zpětného vychytání serotoninu, ale neodpověděla jsi na otázku. Co je napsáno na příbalovém letáku o konzumaci alkoholu?

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Allie - 04/09/2017 14:14

A co chceš vlastně Verčo slyšet? Někdy i ten, co ti to řekne trošku drsneji může pomoci víc než kdyby tě chlácholil, že vono je to jenom psychický a von je to jenom sekt a ne rum a tak je to ok.....

Sama cítíš, že tě to směřuje nekam, kam nechceš, jinak bys tu nebyla, a tak možná by bylo fajn postavit se k tomu čelem a zarazit to dokud se to dá.....

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Krtek - 04/09/2017 14:59

Veronika napsal:

Nejsem alkoholik, co vyžere flašku rumu, 3 lexauriny zapije vodkou a pak se válí ve vlastních zvratkách. To je právě tvůj úhel pohledu

Pri závislosti vôbec nejde o to, kto koľko a čoho vypije a v čom sa váľa. Okrem fyzickej, je aj psychická závislosť. Vyskúšaj to bez tej fľaše a zistíš, ako ti to po toľkých rokoch kamarátstva s fľašou chýba. Cez deň ti to nemusí chýbať, pretože už máš v hlave podvedome zafixované, že večer si dáš. Organizmus si už na ten rituál zvykol. Niečo ako keď niekto nepije cez týždeň a nechýba mu to, ale cez víkendy "relaxuje".

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Gennosuke - 04/09/2017 16:15

Veronika napsal:

Zato pravidelně večer co večer. Navíc se cítím pouze příjemně uvolněná, necítím se opilá, že bych špatně artikulovala, či se motala. Ráno nemívám žádné typické abstáky po propařeném noci.

Velmi dlouho jsem to měl přesně tak jako Ty. Nebudu Ti psát že jsi alkoholická protože to není jisté ale

dovolím si tvrdit že máš problém který by jsi měla zacít co nejrychleji resit. Zkus alkohol vysadit. Uplně. Zadné vymluvy, zadné "kontrolovane" pítí, zadné snizovani davek - proste nekompromisni stop stav na alkohol. Schvalne jak dlouho to bez alkoholu vydrzis... a podle toho uvidis jak dal.

Jinak príbalovy letak Sertralinu jasne nedoporucuje kombinaci s alkoholem - pokud to delas tak to muze mít velký podíl na Tvých problémech.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 16:24

Gennousuke, já už to takhle vysazovala párkrát a vydržela jsem i víc jak měsíc. Ale pak se to zase nějak uchytilo. Dnes už nemám nic koupeného, chci právě dneškem zkusit přestat, co to se mnou udělá.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 16:29

Allie, já nejsem ten typ, co potřebuje, aby ho někdo urazil a pak začala se sebou něco dělat. Já obecně ve všem preferuji empatii a takt. Nikdy nikoho neurážím, zvláště, když ho neznám a ani nechci, aby to někdo dělal mně. Proto má reakce na Pavla.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 16:30

Krtek, ano, proto si chci dnes najít jiný program než je TV, abych mozek zmátla :)

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Krtek - 04/09/2017 16:39

Ide o to, čo vlastne chceš. Chceš to pitie obmedziť, aby to nebolo každý večer alebo nechceš vôbec piť. Ja si nedovoliím tvrdiť, že si alkoholička. Ale píšeš, že si už vydržala aj mesiac a začala si opäť. Takže, keď si si nekúpila tu fľašu, už vieš čo ťa čaká. Neviem ako chceš zmiasť ten mozog dlhodobo, ale on je taká sviňa. Pripomenie sa ti možno každý deň, že to s tým vínkom bolo predsa len lepšie, hlavne jednoduchšie. Stačilo tak málo. Len otvoriť a piť. Žiadna námaha.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 16:42

Máš pravdu. Mně by stačilo pouze nepít doma, ale jak si dám někde jinde, tak si uvědomím, jak mi to chutná a proč si nekoupit ještě něco na doma. Takže asi bude nejlepší nepít nikde.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Double D - 04/09/2017 16:44

Veronika napsal:

Takže asi bude nejlepší nepít nikde.

To je najlepšie vždy :)

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Gennosuke - 04/09/2017 16:54

Veronika napsal:

Takže asi bude nejlepší nepít nikde.

To je dobrý začatek - minimalne totiž zjistiš jestli alkohol (a jeho mixovacka s AD) opravdu nestoji za Tvými problémy.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Krtek - 04/09/2017 17:00

Ono nie len chutná, ale aj účinkuje. A je jedno kde ho piješ.

Písala si nemáš ráno abstáky. Skôr zmeny nálad, obťažuje ťa hluk, depresie atd. Ako to bolo kedysi, pred tými 7 rokmi, keď si začala pravidelne piť tú fľašu? Mala si podobné stavy? Vzhľadom na tie plúca, asi aj dosť fajčíš. A ako píšeš, všetko so všetkým súvisí.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 17:10

PhDr. Michaela Peterková v poradně: "Antidepressiva nemusí nutně zhoršovat účinky alkoholu. Záleží na tom, jaká AD Vaše máma bere – pokud jsou to např. SSRI antidepressiva (dávají se v současné době nejčastěji), tak ty s alkoholem nereagují."

=====
Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Krtek - 04/09/2017 17:15

Nemusia, ale môžu. Čo je zrejme tvoj prípad. U teba totiž ide o pravidelné pitie, nie raz za čas, keď to môže byť pravda. A pravidelné pitie fľaše denne je niečo iné, ako pohár vína raz do týždňa.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Double D - 04/09/2017 17:18

Najlahšie to vyriesis tak, že az si pojdes po ďalší recept, opytas sa doktorky, či by ti skor odporučila na tie lieky piť sedmicku vína denne alebo radšej nie. Ale myslím, že môžeme celkom bezpečne predpokladať odpoveď.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 17:38

Jsem objednaná na říjen, ale přiznám se, že se stydím na něco takového zeptat. Už jen pravidelné popíjení alkoholu mě staví do podřadné pozice ve svých očích, natož, když se k tomu přiznám :) Ale pokud bych to do té doby s alkoholem nezvládla, určitě se zeptám. A nebo jen tak jakože pro informaci ;)

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Double D - 04/09/2017 18:02

Ze sa hanbis je samozrejme, ale lekarke, co ti predpisuje lieky "na hlavu" by si to mala povedat, uz len preto, aby vedela adekvatne modifikovat liecbu, ak je to nutne. Hanba musi ist bokom. Takych pacientov uz jej presla rukami hromada a ked je profesionalka, nebude sa k tebe chovat povysene, ale skusi ti pomoct.

Ja by som ti navrhol, že ak vydrzis dovtedy nepiť, tak jej nič nehovor. Ale ak si das čo i len malé pivo, mala by si sa k tomu postaviť celom a vyrukovat s pravdou von. Systematicky si večer za večerom robila rozhodnutie, že sa nabumbas, možno sa blízko času poniesť za to zodpovednosť. Alebo samozrejme je tu možnosť predstierať, že sa nič nedeje, a že máš všetko pod kontrolou, až to jedného dňa prestane byť pravda (možno ten deň už svitol, a v nadchádzajúcich týždňoch zistíš, že už tak celkom dobre prestať nevieš). There is no free lunch ;)

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 18:19

Teď jsem právě ještě poslala placený dotaz na stránky Poradna u Lékaře. Do 5ti dnů by mi měla přijít odpověď, což je dřív než je říjen u mé doktorky.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Iadis - 04/09/2017 18:30

Odpovím ti hned, zdarma: alkohol=droga

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 04/09/2017 18:45

Ale moje otázka byla v poradně jiná. Tohle vím taky :)

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Iadis - 04/09/2017 18:51

Odemne to bylo zdarma

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Gennosuke - 04/09/2017 19:56

Veronika napsal:

Antidepressiva nemusí nutně zhoršovat účinky alkoholu.

To je naprosto individualni a nesmis se na to spolehat! Jsou lide kteri desitky let, cely svuj zivot, piji 1-2 lahve vina denne. Nejsou alkoholici, nemaji problem piti vysadit a roky a roky piti jim nepusobi zadne vaznejsi problemy. A pak jsou taci co se dokazou za necelych deset let proclastat z nuly do lecebny a k deliriu a alko-psychozam. Bohuzel kazdy jsme jiny...

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil pavel - 05/09/2017 06:36

Veronika napsal:

PhDr. Michaela Peterková v poradně: "Antidepressiva nemusí nutně zhoršovat účinky alkoholu. Záleží na tom, jaká AD Vaše máma bere – pokud jsou to např. SSRI antidepressiva (dávají se v současné době nejčastěji), tak ty s alkoholem nereagují."

Paní Peterková je psycholožka a ne psychiatricka a nemá oprávnění předepsat AD. Jinak u Setralinu, když mě ho lékařka (Mudr.) předepisovala tak mě vyloženě upozornila na NEDOPORUČOVANOU konzumaci alkoholu, při užívání léku.... a na to jsem se samozřejmě vy.... a podle toho to taky dopadlo. Takže mě přijde, že pořád hledáš někde nějakou skulinku, kde ti potvrdí, že AD-čka + alkohol je vlastně košer a nic se neděje...

Předpokládám, že tvůj ošetřující lékař(ka) neví že leješ láhev vína denně...

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Krtek - 05/09/2017 07:56

Nevie, to aj napísala. Hanbí sa jej s tým priznať.

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 05/09/2017 10:32

Pavle, vím, že Peterková je psycholožka, absolvovala jsem u ní několik kurzů. Ona nic nepředepisuje, jen v poradně někomu radila.

Jinak je to naopak. Já se chtěla dopátrat příčin své únavy, vyčerpání, jestli to nesouvisí s AD a konzumací alkoholu. Že by to pro mě byla větší motivace s tím přestat. Já nehledám důvody, proč pít, ale způsoby, jak s tím přestat. A mmch, včera jsem už nic nepila. Dnes to mám v plánu taky. Jsi moc nedůvěřivý a podezřívavý. Možná vlastní zkušenost :) Ale každý je jiný...

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Double D - 05/09/2017 10:54

Nedovercivost je spravidla na mieste. Ludia, co maju problemy s navykovymi latkami, nepatria medzi najdoveryhodnejšiu skupinu populacie, ak to mam povedat tak nejak setrne :D

Mozno sa v tych pricinach netreba az tak nimrat a zacat tym, ze vysadis alkohol, skusis si v ramci možnosti skonsolidovat spankovy rezim a zaradis do denneho programu fyzicku aktivitu (aj keby trebars len prechadzku zo zaciatku).

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 05/09/2017 11:12

Ano, mám to v úmyslu. :) Jinak mě naštěstí nikdy alkohol nezasahoval do života natolik, že bych byla nespolehlivá, nezodpovědná. Tak daleko jsem to naštěstí nenechala dojít. Ani si to nemůžu vzhledem k okolnostem ve svém životě dovolit. Proto jsem se vždy držela, aby se mi to nevymklo z ruky. Nejsem zodpovědná jen za sebe. I když byla chuť napít se ještě víc, nikdy jsem to neudělala. Svou stopku jsem vždy dodržela.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil MichalB - 05/09/2017 11:27

Dobře dopoledne Veroniko,

v prvním příspěvku píšeš: "Přibrala jsem 25 kg, doma mám nepořádek, 3 roky neumytá okna."
V posledním: "Jinak mě naštěstí nikdy alkohol nezasahoval do života natolik, že bych byla nespolehlivá, nezodpovědná."

To přece nejde dohromady - vylučuje se :-)

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 05/09/2017 11:34

To s tím nesouvisí. Vždy jsem byla spolehlivá k ostatním. Doma nemám smeták, jen prostě nemám naklizeno a naleštěno jako dřív. Jako např. umytá okna. Jinak klasicky vysávám, umývám nádobí, peru, vařím...

Já právě jen chtěla přijít na kloub, čím to je. Nadváhou, alkoholem, sklonem k depresím...

Nikdy se mi nestalo, že bych zaspala, měla zbytkový alkohol, nepřišla na schůzku a v životě bych neřídila po požití alkoholu. Mám to nastavený tak, že pokud by se mi jen začala lehce motat hlava, přestanu pít. Nesnáším tyto stavy. Nikdy bych to nenechala dojít do takové míry, že bych blábolila, motala se.

Chápu, že jste všichni skeptičtí a už mě vidíte jako totální trosku v léčebně, protože tyto zkušenosti tady jsou. Ale můj dotaz byl pouze na to, zda může alkohol způsobovat únavu, vyčerpání. :)

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Double D - 05/09/2017 11:44

Jednoduchá odpověď je : Po napití sa alkoholu sice zaspis rychlejsie, ale kvalita spanku je zhorsena (vacsia fragmentacia, menej casu stravenych v hlbsich fazach spanku). Nekvalitny spanok (konstantny

spankový deficit) = únava, vyčerpanost. A sme doma.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil MichalB - 05/09/2017 12:30

Ja te nikde nevidim. Jen jsem v tech dvou vecich videl rozpor.

> zda může alkohol způsobovat únavu, vyčerpání.

Ano. Muze. U me to tak bylo.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil pavel - 05/09/2017 14:35

Veronika napsal:

...

Jsi moc nedůvěřivý a podezřívavý. Možná vlastní zkušenost :) Ale každý je jiný...

Jó to jsem - trefa :)

jinak příčin únavy může být - a je - spousta a pokud "požíváš" tak na tu pravou příčinu nebude nikdy vidět...alkoholem blokuješ játra a ty pak nepracují jak mají

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Gennosuke - 05/09/2017 17:18

Veronika napsal:

Ale můj dotaz byl pouze na to, zda může alkohol způsobovat únavu, vyčerpání. :)

Ano, u me to tak bylo. Krome pocitu unavy a vycerpani tam byla i postupna ztrata zajmu o sebe sameho, o zajmy a konicky nebo zeny. A do plneni pracovnich povinnosti jsem se musel vic a vic nutit.

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 05/09/2017 18:45

Gennosuke, tak to je přesně jako u mě.

Pavel, ano, játra určitě dostávají zabrat. I když před rokem jsem byla na předoperačních krevních

testech a překvapivě bylo vše OK. Jsem si oddechla :)

Double D, dnešní noc jsem byla zvědavá, jak proběhne, ale nějak stejně jako ty předchozí. Asi už jsem navyklá se probudit ve 3h a být hodinu vzhůru, než zase zaberu. Tak snad to vyjde tuto noc :)

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil pavel - 08/09/2017 12:53

Veronika napsal:

.... Asi už jsem navyklá se probudit ve 3h a být hodinu vzhůru, než zase zaberu. Tak snad to vyjde tuto noc :)

To je zvláštní :) ve tři ráno, jak povědomé :P někde jsem četl, že je to čas "očisty jater" ale jestli je to tak opravdu nevím. Co vím tak pokud ti to v hlavě "šrotuje" tak nemůžeš spát - to ze začátku v léčebně měl asi každý... v noci asi tak 2-3 hodiny spánku a dost...a 14-dní nebo i déle v kuse.

A třeba i po několika letech abstinence to může pokračovat.

Jinak příčin únavy může být spousta jako třeba málo pohybu - moc pohybu, nějaká potravinová alergie (leptinová citlivost nebo inzulínová resistance...apod.) ale tohle má smysl řešit po minimálně tak 1 až 1,5 měsíci totální abstinence, kdy se tělo zbaví všech stop alkoholu v organismu.

Nebo budeš třeba mít introvertní povahu a pro ně je energie poměrně "nedostatkové zboží" a alkohol všeobecně hooóódně špatně snášejí.

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 08/09/2017 13:32

Od pondělí ani kapka alkoholu a cítím se skvěle. Ale možná je to i tím, že mám radost z toho, že zvládám. I když chutě jsou, ale jde o minutové stavy. A taky nesedím u TV, což byl spouštěč, ale dělám jiné věci.

Takže nyní se cítím fakt dobře, navíc mám hodně aktivit. Zítra nastupuji na 3letý kurz Psychologie v poradenství a moc se těším. Tak snad mě to bude držet v mém odhodlání. :)

Jinak introvertní rysy určitě mám.

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil MichalB - 08/09/2017 16:49

Gratulace :-)

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 08/09/2017 23:15

Děkuji, ale na gratulace je ještě příliš brzy :D

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil rosnička - 09/09/2017 08:22

Veroniko: každý den se počítá. Já jsem na tom stejně...od pondělí ani kapka. Opět jsem se snažila o kontrolované pití a opět to skončila dlouhým tahem. Nikdy jsem jsem nebyla v léčebně a vlastně podle ostatních příspěvků jsem vlastně v poho. Myslím, že u mě(pokud se to dá nějak odstupňovat)jsem na tom prvním. Zatím jsem o nic nepřišla, ale jsem alkoholik. A naštěstí to vím. Tohle forum mi pomohlo si uvědomit, kam až se můžu dostat. Takže lidi dík, že píšete a držím palce. :)

=====

Re: Příznaky alkoholismu

Vložil Veronika - 09/09/2017 20:26

Rosničko, super! Držme si palce, ať to dáme bez alkoholu a bažení další den a zase další a další :) Já se zatím za alkoholika nepovažuji, pouze vím, že mám našlápnuto a pokud to neudržím na uzdě, už se povezu. Včera jsem měla osobní schůzku s jedním naším známým zpěvákem (poněkolkáté) a uvědomila jsem si, co z něho častá konzumace alkoholu udělala. Nezodpovědného člověka, bažícího po láhvi vína a vše kolem něho neexistuje. Že šel pak zpívat na pódium i v tomto stavu už jen ukazuje, jak to má na háku. A je to velká škoda. Mám ho ráda, miluji jeho písničky, hlas, ale začíná klesat v mých očích jako člověk. Na pódiu či v TV to samozřejmě není vidět. Nastoupí maskéři, zapudrují profialovělý nos a vše je super!

Jinak dnes, jak už jsem psala, jsem nastoupila na tříletý kurz Psychologie v poradenství a jedno z témat je i Závislosti (alkohol, drogy, rozpouštědla...). Tak už se těším :D

=====