Neviem ako dalej

Vložil Marek28 - 14/05/2019 21:52

Dobry den. Som tu novy. Mam 28 rokov a mam problem s alkoholom. Posledny rok som zacal velmi vela pit. Zapijal som stres a uzkosti a momentalne som na tom psychicky velmi zle. Od rana do vecera myslim vkuse len na to kedy sa napijem a na nic ine sa v praci neviem sustredit. Pijem 2dc vodky denne(alebo 4piva), ale neviem sa z tej davky ani opit. Uz na mna alkohol vobec neucinkuje. Bez alkhoolu neviem v noci zaspat, ak som opity tak sa v noci casto budim a doplnujem alkohol po glgoch. Neviem uz ako dalej, citim sa ako troska..Ak mam volne dni tak ich vkuse prechlastam..Pijem cca iba rok (predtym iba prilezitostne), ale zvrtlo sa to velmi rychlo. Neviem ako dalej. :(Triezvy vydrzim byt tak 2-3dni, a aj to sa musim veeelmi premahat.

==========

Re: Neviem ako dalej

Vložil Erika - 15/05/2019 08:26

Ahoj, myslim si, ze tady na tomtu foru se vsichni snazi byt strizlivi. Nekteri dlouhou dobu a ti druzi den po dni.
Kdyz si prectec ty prispevky, co sem kdo pise, tak zacatky abstinence nejsou prijemny. Vzdycky je cloveku blbe. Kazdy to ma jinak, nekdo zvraci, nekdo se klepe. Me je zima :)
A chces zmenu? Uz jsi se nekde radil?

==========

Re: Neviem ako dalej

Vložil Gennosuke - 15/05/2019 09:12

Pokud citis ze to sam nezvladnes a pres opakovane odhodlani nepit do toho padas stale zpet tak na nic necekej a vyhledej lekare. Pokud totiz budes pit dal... no mas tady na foru stovky stran cteni o tom jak to bude probihat dal. Pises o stresu a uzkostech ktere "resis" alkoholem - to je neco co lze resit vhodnou medikaci. Je klidne mozne ze po navsteve lekare, par konzultacich s psychologem a nasazenim vhodnych leku zjistis ze problem ktery Te ted tak desi nakonec vubec neni tak nezvladnutelny jak Ti treba ted pripada.

==========

Re: Neviem ako dalej

Vložil Marek28 - 15/05/2019 11:28

Povodne som začal pit koli stresu a uzkostiam, ale teraz je to už koli tomu že neviem prestať pit.

Najhoršie na tom je že vkuse myslím na alkohol, je to hrozne, neviem sa na nič iné sústrediť a čakám iba na to kedy sa opijem. Neexistuje nejaký liek ako tie myšlienky zažehnať?

A ďalšia vec, najradšej by som si dal 1-2piva a bol by som opity ako kedysi ale dnes aj keď si ich dám 6 tak som úplne triezvy. ????

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Gennosuke - 15/05/2019 11:48

_____

Marek28 napsal:
A ďalšia vec, najradšej by som si dal 1-2piva a bol by som opity ako kedysi ale dnes aj keď si ich dám 6 tak som úplne triezvy. ????

Protoze telu stoupa resistence = presunul jsi se do dalsi faze viz.
https://1url.cz/gMdfE

Ber to jako varovani ze se problem prohlubuje a pokud ho sam nezvladas tak je opravdu cas vyhledat pomoc! Ja jsem se takto dopracoval na sedmicku vodky denne a uz jsem nedokazal na primo vysadit bez odpornych abstaku. To nechces, ver mi :-(. Zastav to dokud to jde relativne bez problemu...

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Marek28 - 18/05/2019 11:07

_____

Včera som vypil fľašu vina a nič mi nebolo. :(

Najhoršie je že mám nonstop myšlienky na alkohol. Na nič iné sa neviem sústrediť. Len na to jedno. Kedy to konečne prejde??

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Ja - 18/05/2019 12:55

_____

Marek28, píšeš:
"Včera som vypil fľašu vína a nič mi nebolo." :(

Najhoršie je že "mám nonstop myšlienky na alkohol. Na nič iné sa neviem sústrediť. Len na to jedno. Kedy to konečne prejde??"
Marek28,

asi/(zrejme) TO nastáva preto, že si vypil "IBA" jednu fľašu a "nič Ti nebolo"... :ohmy:

...A tieto nutkavo-vtieravé/ (obsedantné) a otravné myšlienky sú ČO??!... (...vari, tiež nič???) :silly: :P

"Pi dovtedy, až TO začne z Teba samo vytekať; vrchom alebo spodkom (!)... :silly:

Vtedy spoznáš svoju správnu mieru ~ urob si zárez/(čiarku) aby si nabudúce už nepretiekol. :dry:

"Bola by TOHO škoda = keď už slopeš, tak až "na doraz", či??!" :angry:

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Marek28 - 18/05/2019 12:58

Takze mi nedáte ziadnu radu? Podobne vety si nechajte pre seba. Dakujem.

Ja idem radšej na pivo, dve tri...

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Ja - 18/05/2019 13:07

Marek28 napsal:
Takze mi nedáte ziadnu radu? Podobne vety si nechajte pre seba. Dakujem.

Ja idem radšej na pivo, dve tri...
Marek28,

..."vrelo Ti odporúčam; zadaj (si) do vyhľadávača:
"ako prekonávať craving/(baženie)?"

...tam sa dočítaš všetko potrebné. B) :)

"Prajem Ti mnoho zdaru a úspech!!!" :laugh:

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Marek28 - 18/05/2019 13:10

Craving prekonavam jedine alkoholom. Nič iné nepomáha. :(

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Ja - 18/05/2019 13:19

Marek28 napsal:

Craving prekonávam jedine alkoholom. Nič iné nepomáha. :(
...tak si prečítaj toto:

https://1url.cz/bMdxa

https://1url.cz/VMdx3

...a možno zapojíš aj mozog a um; a ~>... ;)

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Marek28 - 18/05/2019 13:21

Vďaka. Na uvedenej stránke píšu že proti cravingom pomáha Campral. Naozaj to funguje alebo je to len placebo??

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Ja - 18/05/2019 13:30

Marek28 napsal:
Vďaka. Na uvedenej stránke píšu že proti cravingom pomáha Campral. Naozaj to funguje alebo je to len placebo??
...účinné placebo. ;)
(...dokážeš ho prepiť! Nie je ako Antabus... :( )

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Marek28 - 18/05/2019 13:32

Nejde mi o to či ho ide/nejde prepit ale či vie bloknut craving.

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Ja - 18/05/2019 14:18

Marek28 napsal:
Nejde mi o to či ho ide/nejde prepit ale či vie bloknut craving.
..."taká blokáda ešte len čaká na svojho objaviteľa. Campral to rozhodne nie je"... :blush:

https://www.adc.sk/databazy/produkty/pil/campral-123696.html

O cravingu ani čiarka... :ohmy:

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Erika - 18/05/2019 16:27

Ahoj, ty jo, tak jsou desny vedlejsi ucinky.
Me pomuze nekdy Tonic, nekdy horkej caj.
Nekdy nic a myslim na piti od rana.
Neco zkousej, urcite na neco prijdes

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil MichalB - 18/05/2019 18:05

Nevim, jak Campral, ale se Silencro zkusenosti mam a funguje - tzn. potlacuje chut na alkohol a ja se pak ani neopil, nemel jsem chut.

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 15:12

Ahojky, jsem na tom podobně až na množství alkoholu. Já zvládnu láhev tvrdého alkoholu denně.Nepít vydržím jen den a to je mi zle. Na alkohol nedokážu přestat myslet.Ted sem se ale rozhodla, že už je to opravdu velký problém za který se nenávidím.Chtěla bych to zvládnout bez lékařské pomoci.Nejhorší u mě je, že nemám hranice.Kolikrát si říkám, že se dám jen trošku, abych neměla takové příznaky, ale neudržím se a piu, až vše vypiju.Strašn pozoruji, jak mě to ničí jak psychicky, tak fyzicky.Doufám, že to s vámi zvládnu.Je supr číst, že v tom nejsem sama.

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil MichalB - 19/05/2019 15:50

Nevim, zda je dobry napad po piti flasky tvrdeho denne vysadit na nulu a jbez lekarskeho dohledu. Co treba zachvat, delirko aj.?

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 16:06

No já doufám, že ano.Protože jinak jsme všichni v háji a té naší závislosti se nezbavíme.Já už mám opravdu dost toho, jak mě a mé okolí ten alkohol ničí.

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Iveta Manová - 19/05/2019 16:29

Tyjo, nestraš prosím tě.Dneska jsem měla ráno jen malinkatého panáčka a zatím se držím.Ale lhala bych, kdybych tvrdila, že na to nemyslím.Nemáš třeba facebook? Já tu nějak nepoznám, zda někdo odpověděl či ne.

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Marek28 - 25/05/2019 11:08

Na tejto stránke je informácia aj o lieku Revia (Naltrexone). Píše sa že by mal zmenšovať túžbu po alkohole, mal ho niekto? Funguje to?? Pomohlo by mi to?

Inak posledné 4dni sa držím len na 1 pive denne. Dá sa to považovať za úspech??

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Evona - 25/05/2019 13:02

Ty tabletky jsou na předpis a nemám zkušenosti ale myslím že ti je může předepsat pouze odborný lékař ... píšou tam že se užívají po absolvování léčby... nevím jestli se můžou napsat někomu kdo si dává denně alkohol i když pouze jedno pivko...

==========

Re: Neviem ako dalej
Vložil Martina - 25/05/2019 13:05

Marek, tuzbu po chlastu eliminuje jediné tým, že sa něčím zaměstnás. Mně to funguje, už 12 dní čistá, ale u mně je to třeba tím, že ještě jsem nebyla na tom tak jako někteří tady... Jen jsem si uvědomila, že opravdu musím omezit chlast dokud to jde vlastními silami. Ale já třeba nepila denně litr tvrdyho, ale dva krát týdně s tím, že intervaly se uz začínali nebezpečně zkracovat.

==========

Re: Neviem ako dalej

Vložil Ivet1977 - 26/05/2019 11:12

Martina, mě taky vžd pomohla práce, hlavně náročná, kde se člověk nenudí a to ta budoucí snad bude.Pak jsem po 12 hodinách byla unavená, byl čas se jen najíst, umýt a jít spát, protože se šlo opět do práce.A samozřejmě jsem nebyla litr ale půl litru tvrdého. Litr bych nedala, to bych se totálně zbořila a to už by byl velký problém.Nejhorší ale je, že já pia nudou už od rána, ne jak většina až večer.

==========