

Jaký je vhodný první krok?

Vložil David - 09/08/2019 00:00

Zdravím,

věřím, že podobnou otázku, jako je v názvu tohoto vlákna, položilo už x uživatelů, nicméně rád bych znal váš názor na můj konkrétní případ.

S alkoholem mám problém už zhruba 5 let. Předtím jsem sice pil také, nicméně asi jako téměř každý mladý člověk - jednou až dvakrát týdně, jsme prostě s vrstevníky šli za zábavou. Zlom nastal nejspíše v době, kdy jsem si odnesl hodně špatnou zkušenost ze vztahu, kterou jsem jen tak nedokázal potlačit, skousnout a jít dál, což bylo zhruba těch 5 let zpátky. V té době jsem totiž začal pít i když jsem byl sám a doma, abych se odreagoval a přestal myslet na to, na co jsem myslet nechtěl. Dělal jsem to pouze večer, protože v tom čase jsem měl depku největší, a ještě jsem si rádoby chytře vybíral dny, kdy jsem věděl, že druhý den nebudu muset ráno brzo vstávat. Tímto způsobem jsem fungoval zhruba 2 měsíce. Po těch 2 měsících jsem si uvědomil, že už deprese ani nemám (alespoň ne z důvodů, že kterých jsem je měl předtím), nicméně udělal jsem si z toho takovou rutinu, která mě začala bavit, a tak jsem nepřestal, a pokračoval dál, i když už ten prvotní důvod zmizel.

Postupně jsem také získával určitou toleranci, takže jsem zjistil, že i když se relativně dost napiji a jdu spát až po půlnoci, tak jsem najednou brzo ráno schopen jakš takš fungovat, a to vedlo k tomu, že jsem začal až na výjimky tuto rutinu praktikovat skoro každý den. A tímto způsobem to dělám prakticky až do teď.

V průběhu této doby, tedy zvláště zhruba v prvních 2 letech, jsem situaci asi 2x konzultoval i s obvodním lékařem, který mi doporučil řešit to s psychiatrem, ke kterému jsem se však nikdy nedokopal. Nicméně v obou případech mi lékař řekl, že jsem v té první fázi, kdy jsem si vytvořil návyk a nebude dlouho trvat, než mě abstinenci příznaky donutí začít pít i přes den.

Možná právě tato informace byla v následujících letech stěžejní. Já jsem totiž žádné abstinenci příznaky nikdy doposud nezažil. Žádný třes rukou, nebo cokoliv podobného. I v současnosti kdy už to tímto způsobem praktikuji opravdu dlouhodobě mi v zásadě nedělá problém i delší dobu přestat pít. Víím to především z důvodu, že několikrát do roka z různých důvodů cestuji do zahraničí. A právě při těchto cestách, které jsou někdy i delší než 2 týdny, nemám problém tuto rutinu zcela vypustit. I když nemám žádné povinnosti a víím že bych se večer napít mohl a čas od času to i zvažuji, tak 9 z 10 dní si nedám ani jedno pivo k večeři, ač se tato možnost přímo sama nabízí. Nenutí mě k tomu žádné abstinenci příznaky. Jakmile se však vrátím domů, tak většinou abstinuji třeba jeden nebo 2 dny, pak jeden večer zase sám sebe přesvedčím, že když si dám pár piv, tak se nic nestane a už v tom jedu zase každý den. To samotné nutkání, které mě nutí v dalších dnech znovu pít je takové zvláštní a nepopsatelné. Prostě jsem zvyklý dát si 2-3 piva, pár panáků a pak jenom brouzdat po internetu, číst různé články, koukat na youtube a podobně. Toto nutkání však není provázáno žádnými klasickými abstinenci příznaky, o jakých jsem četl. Vždy přijde kolem půl 8 večer, kdy u nás zavírají nejbližší krám a v hlavě jakmile se podívám na hodiny prostě okamžitě naskočí myšlenka teď nebo dnes nic. A vždy téměř bez přemýšlení volím možnost teď.

A proč to chci řešit? Už se to prostě táhne dlouho, a ač to můj život přes den v zásadě téměř vůbec neovlivňuje, protože jsem schopen vstát i tak kolem 8 či 9 ráno a plnit povinnosti které na ten den mám, tak s tím prostě chci skoncovat, asi především kvůli vlastnímu zdraví. Poslední dobou nad tím přemýšlím stále častěji, a nerad bych se dostal do situace, kdy budu skutečně nucen ze závažných zdravotních důvodů ze dne na den přestat, a v konečném důsledku si zažít ty hrozné abstinenci příznaky, o kterých jsem různě četl. Na druhou stranu se mi po celých 5 let, co se to táhne podařilo to, že piji prakticky

každý den úspěšně utajit před všemi známými a rodinou a mám obavy, že když půjdu k psychiatrovi a celou situaci mu vylíčím, tak jediné řešení, které nabídne je ideálně se někde nechat za měsíc či dva zavřít. Toto řešení, ač chápu, že by bylo asi nejúčinnější, mi prostě nevonní především z důvodu, že nechci, aby o mě moje okolí získalo mínění, že jsem těžký alkoholik. Zvláště pak když vím, že sám od sebe dokážu delší dobu zcela abstinovat, avšak následně se celkem lehce nechám vlivem vlastní blbosti a slabé vůle zvykat a zase do toho spadnu.

Moje otázka tedy zní, jaký na toto máte názor? Zažil někdo něco podobného? Je z toho nějaká cesta, při které bych nemusel obtěžovat své okolí a zároveň bych nemusel jít přímo na léčení? Víím, že někomu to může připadat naivní a asi to taky takové je, ale prostě se snažím najít možnost, která by mi co nejvíce vyhovovala...

=====

Re: Jaký je vhodný první krok?

Vložil Allie - 09/08/2019 07:17

Ahoj Davide,

Těžko říct, co potřebuješ slyšet. Na jednu stranu víš, že takové pití je ohrožující a že to takhle nedopadne dobře, na druhou stranu tě fakt, že nemáš abstáky přesvědčuje o tom, že to ještě není tak hrozne.

Každopádně dříve nebo později to bude horší a horší a pokud půjde přehodit výhybku, měl by si to udělat.

Včas.

Změnit tu svoji

Rutinu. Večer si to prostě naplánovat jinak. S tím pitím stejně jen tupe koukáš do pc a nic z toho. Zkus třeba četbu nebo večer nějaký pohyb, běhání, plavání.

=====

Re: Jaký je vhodný první krok?

Vložil Zuzana - 09/08/2019 07:43

Davide,

a proč jsi vlastně každý večer sám s chlastem? Nechybí Ti někdo/něco? Co si nahrazuješ?

Tvoje pití je cesta do pekel, to víš. Nemáš k němu emoční závislost? Jaké jsou tvoje koníčky? Večer se dá dělat spousta věcí. Uvařit si dobrou večeři, jít do fitka, zaběhat si. Máš psa?

Já musela padnout až skoro na dno, abych si uvědomila problém a začalo ho řešit, nechtěj dopadnout stejně. Abstáky nejsou příjemná věc ;)

Hodně zdaru, Zuzka.

=====

Re: Jaký je vhodný první krok?

Vložil Gennosuke - 09/08/2019 14:12

David napsal:

tak jediné řešení, které nabídne je ideálně se někam nechat za měsíc či dva zavřít. Toto řešení, ač chápů, že by bylo asi nejúčinnější, mi prostě nevoní především z důvodu, že nechci, aby o mě moje okolí získalo mínění, že jsem těžký alkoholik.

Davide rozhodne nejsi těžký alkoholik. Jak sam pises tak netrpis abstinencnimi priznaky a pokud musis tak jsi schopen prestat aniz by jsi tim nejak trpel. Tudiz neexistuje zadny duvod Te nekam zavirat! Lecba alkoholismu nemusi mit nutne formu klinicke lecby. V kazdem pripade jsi na tom velmi podobne jako jsem byl ja po priblizne stejne dobe. A muzu Te naprosto a 100% ujistit ze takhle to nezustane natrvalo - pokud budes pokracovat tak jsou abstaky a alkoholove peklo otazkou nekolika dalsich let. Takze mas v zasade dve moznosti... zkusit to sam nebo odborna pomoc. Jsi v te strasne pitome fazi kdy Te pri samolecbe bude srazet prave ten fakt ze "... to vlastne jeste neni nejak hrozny..." a tudiz si najdes pokazde milion duvodu proc se napit. Odborna pomoc bude efektivnejsi - pokecas s doktorem, vylicis mu jak na tom jsi a uvidis na co spolu prijdete. Muzes dochazet na konzultace, muzes zkusit AA a s pomoci doktora se muzes dostat k lekum (napr. Antabus) ktere Ti vse ulehci. V kazdem pripade by ale bylo dobre to resit...

=====

Re: Jaký je vhodný první krok?

Vložil Double D - 09/08/2019 14:29

David, si zhruba vo fazi, v ktorej som prestal ja. Bol som na tom prakticky uplne rovnako - pil som skoro kazdy vecer, ale bez problemov som vydrzal nepit aj par tyzdnov. Zvladal som pracu aj konicky. Ale zaroven som si uvedomoval, ako aj Ty, ze to, co robim, nie je v poriadku a o par rokov to bude problem.

Na jednej strane je tam to, o com pise Gennosuke - clovek nema z pitia nejaký skutocny problem, takže ta motivacia nie je najsilnejšia. Na druhej strane pozitivne je, ze mas luxus si dovolit skusat prestat sam (alebo s pomocou lekarov ambulantne) relativne dlho, ja som sa s tym "bavil" takmer rok, kym sa mi to podarilo.

Predstav si, ze takto budes fungovat dalsich 10 rokov. Dalsich plusminus 3650 vecerov poklus do vecierky, piva, panaky, youtube. Ked sa potom obzries spat, budes spokojny s tym, ako si tych 10 rokov straval? Aj keby Ti to nemalo priniest ziadne velke problemy, je naozaj toto buducnost, aku si zelas?

Z toho, co si o sebe napisal, je moj nazor takyto : si uz za stadiom bezneho konzumenta. Praktizujes rizikove pitie a to takym sposobom, u ktoreho je velmi pravdepodobne, ze to bude eskalovat. Zaroven si ale este v stadiu, ked je celkom mozne to zvladnut svojpomocne, pripadne len s navstevou lekara a/alebo klubov.

Ako zacat? Najst si nahradny program, podla moznosti taky, ktory nie je uplne jednoduché zrusit. Kup si listok do kina, prihlas sa na nejaký kruzok, sport. Vedome si vyrabaj prekazky pred pitim. Niekedy staci aj malo, aby sa clovek ovladol, zvlast, ked nie je tazko zavisly, co nie je (zatiaľ) Tvoj pripad.

Re: Jaký je vhodný první krok?

Vložil pionyr - 10/08/2019 08:47

Ahoj Davide, jak pisou ostatni, bude to horsi a horsi. Ne treba hned, ne za rok, ne za dva, ale jednou jo a pak uz tp bude vetsi pruser nez ted, kdy to jeste muzes zastavit. Jsi proste vecerni pijan, který si vypestoval ZVYK zabíjet vecer cas chlastem. Kdyz dokazes nepít na služebkach apod., tak to dokazes urcite i ted. Vymysli si neco, cim tu tvou vecerni nudu naplnis a pak uz to pujde urcite samo. Hlavni je, ze sam vis, ze je neco spatne, jinak bys sem nepsal, dobry krok.

=====