TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence

Vložil Petr - 30/10/2019 21:11

Zdravím všechny,
tímto bych se rád podělil o svou zkušenost s alternativní léčbou alkoholismu nazývanou The Sinclair Method, která mi během posledního roku dramaticky změnila život a nejspíš mi jej i zachránila. Je mi jasné, že naprostá většina z vás toto nepochopí a předem zavrhne bez jakékoliv hlubší úvahy. Nicméně tyto řádky jsou věnované zejména těm, kteří dokáží sundat klapky z očí a přemýšlet v hlubších souvislostech. Pokud to pomůže byť jen jedinému nemocnému, pak má tento text smysl.
Pokud se konkrétně Vám daří abstinovat, tak u toho určitě zůstaňte. Toto je spíše rada pro ty, u kterých abstinence není z jakéhokoliv důvodu možná, nebo se jí zkrátka nedaří dosáhnout.

Bohužel žijeme ve světě, kde platí paradigma alkoholismus = nevyléčitelné onemocnění a nic jiného krom abstinence není možnost. Pravdou však je, že alkoholismus je ve většině případů vyléčitelný. Krom mé vlastní zkušenosti existují stovky dohledatelných případů této léčby. Posuďte z mého příběhu sami.

Pro větší přehlednost bude celý text rozdělen do následujících příspěvků, mezi kterými lze libovolně přeskakovat.
1) Můj stručný příběh
2) O TSM obecně
3) Moje zkušenost s TSM
4) Závěr
5) Odkazy

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence

Vložil Petr - 30/10/2019 21:12

---

1) Zde jen velmi stručně, přeci jen ty příběhy alkoholiků jsou jak přes kopírák.
Máme alkoholismus v rodině, pil jsem od mala, pil jsem rád a hodně. Nejprve to byla pouze zábava, poté jsem tím společně s přibývajícím věkem řešil i nejrůznější problémy. Zhruba před pěti lety jsem prvně zaregistroval, že si již nedokážu odepřít pravidelnou dávku alkoholu. Ten pocit bažení byl tehdy nový a děsivý. Rychle jsem pochopil, že je něco špatně. Bohužel už s tím nic moc nešlo dělat. Takto začalo několikaleté období, kdy jsem se soustavně snažil své pití omezit, kontrolovat a tajit. Pravdou je, že jsem v životě byl naprosto funkční a dokonce i velmi schopný. Zároveň se u mě střídala období, kdy jsem měl pití „pod kontrolou“ a kdy „mi to trošku ujelo“.
Dva roky zpátky se už moje pití značně zhoršilo. Přišly první nekontrolovatelné tahy, následné absťáky, klepavky, úzkosti a podobné srandy. V tu dobu již byla moje schopnost normálně fungovat dost narušená a v podstatě jsem buď pil a měl veškeré povinnosti na háku, nebo jsem tyto propité chvíle dohánět svoji ohromnou pracovitostí. Šel jsem z jednoho extrému do druhého.
Už jsem věděl, že to není sranda a začal celou situaci vážně řešit svépomocí. Dlouhodobě abstinovat se mi však nikdy nepodařilo. Řešení jsem tehdy neviděl ani v odborné péči. Celá situace byla ještě umocněna faktem, že sám sebe považuji za člověka s neuvěřitelnou vůlí. Alkohol však byl nad moje síly.
Když jsem jednoho dne zoufale brouzdal po internetu a hledal co nyní udělám jinak, aby to tentokrát vyšlo, narazil jsem na video herečky Claudie Christian, která popisovala svoji zkušenost s TSM a od první minuly jsem jí doslova žral každé slovo. Hodně jsem se poznal v jejím příběhu i v jejích pokusech o abstinenci a nemohl jsem se dočkat konce videa s rozuzlením, jak svůj problém vyřešila ona. Jednoduší řešení už snad mít ani nemohla. Ucelený popis léčby TSM je uveden v dalším příspěvku.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Petr - 30/10/2019 21:13

---

2) TSM – The Sinclair Method – Sinclairova metoda.
Alternativní léčba alkoholismu pojmenovaná po Davidu Sinclairovi. V češtině by správný technický výraz byl nejspíše farmakologické vyhasnutí, či doslova vyhasnutí závislosti za použití medikamentů. Alkoholismus je naučené chování, podmíněný reflex chcete-li. Pokaždé když se napijeme, vyloučí se v mozku endorphiny. Ano ty hormony štěstí, které vyvolá sport, sex nebo třeba dobré jídlo. Bohužel jsou podobně nebezpečné a návykové jako každé jiné opiáty. Mozek se postupně naučí že alkohol = endrophiny a toto spojení sílí pokaždé když se napijeme. Někdo je na tento proces učení náchylnější a někdo zase méně.
Naštěstí stejně tak jak se zavilost dá v podstatě naučit, tak ji lze i odnaučit. Vzpomeňme si na Pavlova a jeho experiment se slintajícími psy, jedná se o naprosto stejný princip. Takže jak se lze odnaučit závislosti? Existuje lék, zde prodávaný pod obchodním názvem Selincro (pouze na předpis, cca 120 Kč za pilulku), který „zablokuje“ v mozku jakékoliv opiáty (včetně endorphinu). Vezmete si tento lék, počkáte minimálně hodinu až dvě a pak se napijete alkoholu.
Ve vašem mozku se nyní však žádné endorphiny neuvolní, neodstaví se žádný příjemný pocit, takové to teplo jak vám projede tělem a najednou je vám fajn – NIC. Alkohol na vás bude působit, budete se motat, budete opilí ale nedostaví se ten blažený pocit. A to váš mozek dost zmate. Můžete toho vypít kolik chcete, ale nejspíš to neuděláte, protože po druhém či třetím drinku ztratíte motivaci pokračovat v pití. Velmi zjednodušeně řečeno to takhle párkrát zopakujete a mozek si řekne: tak alkohol mi už asi nedělá tak dobře jako dřív a bum! Náhle je vaše potřeba pít pryč. Celý proces je samozřejmě mnohem komplikovanější. Účinnost této léčby je dle klinických studií kolem 78 %. Doba potřebná k odstranění závislosti se nejčastěji pohybuje kolem sedmi měsíců.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Petr - 30/10/2019 21:13

---

3) Přesný způsob jak a kde jsem si obstaral předpis nebudu z jistých důvodů uvádět. Každopádně Selincro je lék na předpis bez omezení, tudíž vám jej může předepsat jakýkoli lékař, pokud mu tedy vysvětlíte důvod. V lékárně je pak většinou na objednání. Nejmenší balení je tuším po 14 kusech s celkovou cenou přes 1500 Kč. Selincro obsahuje účinnou látku Nalmefene, v USA jsou pak léky s účinnou látkou Naltrexone.
Ještě ten den kdy jsem si prvně vyzvedl v lékárně své nové léky se naskytla příležitost se napít (tehdy bylo těch příležitostí vlastně pořád dost). Neváhal jsem ni vteřinu, nechtěl jsem začátek léčby oddalovat ani o den, vkládal jsem do toho dost nadějí. Ještě cestou z lékárny jsem do sebe na prázdný žaludek hodil jeden prášek s tím, že začátek mého pití bude tak akorát za dvě hodiny. Už za pár desítek minut jsem se začal cítit odlišně. Těžko ten stav popsat, nebylo mi zle, ale ani to nebylo dvakrát příjemné. Zkrátka jsem se cítil divně. Chvilku na to už sedím na jedné oslavě a na stole přede mnou láhev vodky. To už mi oslavenec nalévá prvního panáka, připijeme si, já se v duchu pomodlím ať to funguje a kopnu to do sebe. Nějakých pět deset minut později si uvědomuji, že nic necítím, ten nádherný pocit který jsem vždy měl po prvním doušku tvrdého alkoholu nepřichází! Sakra že by to fakt fungovalo? V tom mi na stole přistává další panák a já pro jistotu piju dál. Ani po druhém ani po třetím se však nic neděje. V tu chvíli mi hlavou projelo že za tohle by si sakra někdo zasloužil nobelovku. Vzápětí si uvědomuji, že to nejsem já, kdo jako první sahá po flašce a začne jej znovu rozlévat do skla. Že nemám hned po polknutí

ten pocit: dal bych si hnedka i do druhé nohy. Nehypnotizuji láhev a nečekám kdy přijde další dávka. Prostě tam jen sedím a bavím se s ostatníma. Po šestém panáku to vzdávám a jdu spát, ráno chci být fit. Takhle brzo to zabalit, nedopít všechno a nepokračovat až do rána se mi nestalo už pekelně dlouho. (Pokud by někomu přišlo že jsem i tak pil ten večer dost, tak věžte, že to byla cca 1/3 až ½ mého obvyklého denního příjmu)
Následně jsem pil někdy méně, někdy zase víc ale pokaždé se svými léky. Každopádně jak frekvence pití tak i množství spotřebovaného alkoholu šly rapidně dolu.
Po asi čtyřech měsících mi zničehonic došlo, že se můj postoj k alkoholu a jeho konzumaci změnil tak výrazně, že jsem již asi dosáhnul „vyhasnutí“ oné závislosti. Neměl jsem žádné chutě na alkohol, žádný craving ani žádné eskapády když už jsem se napil. Pravidelně jsem totiž bral své léky a tím si můj mozek mazal to rovnítko mezi alkoholem a uspokojením. Byl jsem poprvé jako normální a zdravý člověk.

Alkohol jsem minimalizovat na nutné společenské minimum. Pravidelné alkoholové akce mě již zkrátka nebaví tak jako předtím. Mám již jiné zájmy a chci si vynahradit ten propitý čas z minulosti. Abych nezůstal jen u chválení, Selincro se sebou přináší i možné negativní účinky. Osobně pociťuji v průběhu večera zvýšenou únavu a v noci následně nespavost. Při nástupu léku pak výše zmíněný podivný stav mysli a časté močení. Ze začátku jsem zároveň druhý den pociťoval mírně depresivní stavy, ale to přičítám i vyššímu množství alkoholu jakožto původce depresí. Dále jsem se setkal s přejídáním, aneb tak si nejspíš chtěl můj mozek dosáhnout svých endorphinů. Negativní účinky se v průběhu času měnily, některé slábly, jiné naopak zesílily.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Petr - 30/10/2019 21:14

_____

4) Rozuzlení:
Abstinence rozhodně není jediná cesta jak řešit alkoholismus. TSM je prokazatelně fungující léčba s poměrně vysokou mírou úspěšnosti. Na internetu jsou stovky dohledatelných případů a studií, stačí jen pořádně googlit klíčová slova uvedená v dalším příspěvku.
Abstinence je bezesporu fajn, ale není ji schopný každý. To ostatně platí i pro TSM, proto ještě jednou opakuji, kdo úspěšně abstinuje tak nechť se toho drží!
TSM není vhodné pro každého, u těžkých alkoholiků co pijí již od rána a reálně jim hrozí DT si takovou léčbu moc nedokážu představit. Pro jedince trpící těžkými depresemi nemusí být lék Selincro taktéž vhodný. Nicméně velmi často se zde na fóru objeví příběhy, které se dost podobají tomu mému a právě zde vidím obrovský potenciál pro pomoc.
Rozhodně netvrdím, že tento text spasí a zachrání někoho samovolně. Spíše má za cíl ukázat, že existuje i alternativní cesta. Pokud vás to osloví, pak neváhejte a nastudujte si o tom co nejvíce (i ze zdrojů uvedených níže).
Sám bych si přál se o této možnosti dozvědět dříve. Každopádně já jsem propil jen pár let života a nyní mohu prohlásit že jsem z toho venku (což abstinující alkáč asi nikdy nebude…). Ale vím, že jsou zde desítky či stovky lidí, kteří se trápí stále dokola a většina z toho kolotoče nikdy nevyskočí. Je mi i docela jedno kolik odsuzujících komentářů od zapřisáhlých abstinentů se zde objeví. Naopak ocením vhodné dotazy a konstrukční kritiku.
Odsuďte to, nebo si to vezměte k srdci, je mi to vlastně docela jedno. Každopádně pokud cítíte, že váš vztah k alkoholu není úplně v pořádku, existuje vícero řešení jak z toho ven a navzdory tomu co všude čteme, abstinence není jediná cesta jak z toho ven.
Mně to zachránilo život, snad to pomůže i vám.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Petr - 30/10/2019 21:14

---

5) Klíčová slova a odkazy.
Drtivá většina dostupných informací je bohužel jen v angličtině. U videí na YT doporučuji pročíst i komentáře.

Video Claudie Christian:
https://www.youtube.com/watch?v=6EghiY_s2ts

verze s českými titulky:
https://www.youtube.com/watch?v=z-m6JxtUEsE

Nezisková organizace Claudie:
https://www.c3foundationeurope.org

Dokument One little pill (bohužel pouze k vypůjčení/zakoupení za 4/10$, bez českých titulků):
https://www.onelittlepillmovie.com

Rozhovor s Davidem Sinclairem:
https://www.youtube.com/watch?v=SnrQUU_7EHk
https://www.youtube.com/watch?v=kxdPJy6F4Xg

Celý YT kanál jedné slečny a její zkušenosti s TSM:
https://www.youtube.com/channel/UCdeh0LP6kuSQ9GsorQpVnUw

Dále je k dispozici kniha: Roy Eskapa, PhD: The cure for alcoholism.

Mimo jiné doporučuji googlit tyto klíčová slova:
Naltrexone, Nalmefene, TSM, Sinclair method, TSM experience, Selincro

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Gennosuke - 31/10/2019 10:04

Vyborne sepsano! Dekuji za rozsireni obzoru. Jakkoliv jsem spis zastancem metody striktni abstinence tak v zadnem pripade nehodlam kritizovat - ve svem okoli i tady na foru totiz nemuzu prehlednout ze pro spoustu lidi je ta abstinence nedosazitelna :-(. Ale rad bych se zeptal - jak jsi na tom ted - z textu jsem to uplne presne nepochopil. Abstinujes nebo pijes (jakkoliv omezene)? A pokud pijes tak uz bez Selincra a nebo stale plati ze pred pitim nasazujes lek?

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Ja - 31/10/2019 11:39

Alternatívnu liečbu alkoholizmu môžeš pokojne a vyrovnane začať aj popíjaním obyčajnej pitnej vody bez Naltrexonu, Selincra a iných podobných zázrakov a reflex druhej/(2.) signálnej sústavy sa prejaví aj bez I.P.Pavlova, ba aj bez slintania (psov/opilcov) pri pohľade na pohár(ik) s chľastom... (...alebo iným prekurzorom)

"Každý podnet/impulz aj sám zoslabne bez vedomého/(riadeného) a materiálneho (po)dráždenia"...
:angry: :ohmy:
(...vyhýbaj sa miestam, kde sa môžeš, vieš aj chceš opiť/opíjať; "A JE TO!!!") :P :laugh:

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence

Vložil stef - 02/11/2019 12:32

TSM pre mna kvoli otrasnym vedlajsim ucinkom selinncra som ukoncil.
Napr dostal som obrovsku chut sa zabavit s alkoholom, dal som si selincro a pak zacali tie stavy, akoby som mal schyzu, von ma nic a nikto nebavil, pretoze mi to zablokovalo radost zo vsetkeho, okrem ziadneho pozitku z akoholu, nikotinu, ziaden pozitok z ludi z jedla,, z hudby, a tak ta z toho pak nervozita, ze nemozem docielit ziadaneho efektu uvolnit sa, zabavit sa, opit sa.
Takze som to pivo pil sice nasilu a nasilu von sedel a ak nie, prisiel som domov, kde som nemohol zaspat a mal som pocit ze premyslam a vnimam o 50 % viac ako normalne, vsetko som analizoval, prepajal v hlave, kym som zaspal. Na dalsi den zniceny, rozbity, a dalsi vedlajsi ucinok - zaludok na vode a taktiez ani chut na jedlo. To trvalo 2 dni, kym to nejak vyprchalo. Po case i ked som sa snazil davku znizit, vysledok bol rovnaky, i ked v miernejsej podobe, ma toto cele odradilo, A to som bol zapaleny to skusit, i tady skoro vsetci ma s tym poslali do pecka :) Takze po case ak som dostal chut sa zabavit, tak tabletku som si uz radsej nedal a bol "stastny" ze si to mozem vychutnat zas naplno. Takto pred tym so msice bol "stastny", ze som si nevypil, ale taky za aku cenu.
Vysledok: Boj selincro vs alkohol - chut sa zabavit vyhral.

Teraz naposledy som pil z nedele na podelok, kedy mi to zasa sposobilo neprijemnosti, som si zas povedal, ze takto to dalej ist nemoze, ze tento zivot naozaj nezvladnem ak budem pokracovat.
Takze som si zas uvedomil, ze ja ani nechcem pit, nemozem, nechcem lebo nemozem, a tak nechcem i ked by som chcel, ale snazim sa stym pracovat.
Dava mi to iba 1 000 000 problemov, oproti par pozitiv, akymi su zabava, uvolnenie, ten ucinok alkoholu, inac je setko na h. A ze to by som mohol sa snazit docielit inac.

Ono to nieje nove nic ja viem. Ale zaklad co pocitujem, je asi sa nejak vnutorne vzdat celeho toho zivotneho stylu, ktory ma tak lakal a hladat stastie, unik inde.
Bojim sa akurat mojich znamych cravingov.
Vcera Piatok som jedny prezil, bol som zabehat, dal sialenu striedavu sprchu a to ma znicilo tak, ze som mal pocit, ze keby so si dal alkohol, nikotin, tak by ma kleplo. Ale i tak sa mi myslienky a touha v hlave drzala ako posadnuteho. Tak som sa snazil na to cele myslet, co tady pisem.

V spojeni s kamoskou (i to bol boj, pretoze ma nepritahuje a som z toho nastvany) vselijakych blbostiek na jedenie som, nad tym pre vcerajsok zvytazil.
O 24:00 som dostal stav, ktory som si uz nepamatal roky, a to ze som stastny, ze som prijemne unaveny a ze som v perinke ze mozem ist spat :)
Takze nejako takto asi bude moja cesta, vzdat sa tej

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil MichalB - 03/11/2019 01:37

A neni to uz nekolik stejne?

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Ja - 03/11/2019 09:24

Stef,

...Tebe nepomôže už ani pitie "svätenej" alebo "destilovanej" vody.

"Nepomôže Ti ani vymeniť/(transplantovať) inú hlavu, pokiaľ sám nepríjmeš skutočnosť, že si závislý ožran a život bez drogy/(A) je jediná alternatíva."

Už vieš, že žiadna droga Ťa nenasýti chvíľkovými podnetmi a vzruchmi tak ako po nich túžiš a ako si TO predstavuješ práve TY! :blush:

Vlaky zo/do stanice život odchádzajú na okružnú jazdu vždy pravidelne a včas/načas... :ohmy:

"Vyber si ten svoj=správny"... "V jednoduchosti JE KRÁSA!!!" :laugh:

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil stef - 03/11/2019 10:33

@MichalB, pisal som ze:
'Ono to nieje nove nic ja viem. Ale zaklad co pocitujem, je asi sa nejak vnutorne vzdat celeho toho zivotneho stylu, ktory ma tak lakal a hladat stastie, unik inde'

A tady mam pocit, ze som dalej, ze mam blizsie k pretaveniu do praxe.

@Ja, je to naozaj tak.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil MichalB - 04/11/2019 01:05

Stef, aha, to vnitrnimvzdani se zivotniho stylu uz jsem tu prave pred nejakymi x mesici cetl.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil stef - 04/11/2019 13:26

MichalB tady je ta dolezita vec, ktoru si zrejme prehliadol:

'A tady mam pocit, ze som dalej, ze mam blizsie k pretaveniu do praxe.'

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Ja - 04/11/2019 17:49

---

stef napsal:
MichalB tady je ta dolezita vec, ktoru si zrejme prehliadol:

'A tady mam pocit, ze som dalej, ze mam blizsie "k pretaveniu" do praxe.'
Stef,

..."aký je bod (pre)tavenia?" :silly: :laugh:

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil stef - 04/11/2019 17:51

@Ja, z kontextu ... ;)

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Ja - 04/11/2019 17:57

---

stef napsal:
@Ja, "z kontextu" ... ;)
..."z ktorého (kon)textu?"
(..."je TO VIAC alebo menej, BLIŽŠIE alebo ďalej/ďaleko?") :P :blush:

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil stef - 04/11/2019 17:58

@Ja, si fakt mimo ...

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Ja - 04/11/2019 18:05

_____

stef napsal:
@Ja, si fakt mimo ...
...som v nadhľade v perimetri všetkých súvislostí... som v žijúcom (kon)texte. :blush:

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil stef - 04/11/2019 18:08

_____

skor sa spravas ako primitiv ...

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Ja - 04/11/2019 18:15

_____

stef napsal:
skor sa spravas ako primitiv ...
...každý má svoj uhol pohľadu. (Alebo nemáš žiadny?) ;) :ohmy: :silly:

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil stef - 04/11/2019 19:47

_____

fy

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu
Vložil Peta - 07/11/2019 19:25

_____

K původnímu-prvnímu příspěvku:

no nevím nic o tom že by Sinclair a jeho následovníci něco psali či se vůbec zaobírali nějakým SELINCRO... :S

On, a další, používají výhradně Naltrexone.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil stef - 07/11/2019 19:49

Peta,

co som cet, tak Selincro - Nalmefen je vraj vynoveny Naltrexon, ucinkuje to este na nejake ine receptory.

Bohuzel co ludia spominaju, tak ma to viac neziaducich ucinkov :/
V USA pouzivaju Naltrexon a v EU selincro.
Neviem ako funguje politika, preco je take obtiazne zohnat naltrexon, ale zrejme aj mozno kvoli tomu, ze to vyvoja selincra investovali prachy.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Petr - 07/11/2019 22:42

2Gennosuke:
Děkuji za pozitivní slova. Od takové osobnosti si toho opravdu vážím.
Nyní jsem velmi umírněný konzument, pití mne již nebaví, nenaplňuje a tak jej nevyhledávám. Na druhou stranu se mu ve vhodných situacích ani nebráním ale to zejména ze společenských důvodů. Snažím se pít vždy s lékem, ikdyž vím, že pokud se napiju jednou bez něj, tak se nic nestane. Pít bez něj delší dobu by bezesporu vyústilo v návrat závislosti a to, po tom všem čím jsem si prošel, rozhodně nehodlám riskovat.
Na druhou stranu si dnes téměř bez problému dokážu představit abstinovat. Mám již jinou zábavu, případně se umím bavit i bez alkoholu. Naučil jsem slušně odmítat alkohol a stále nerozumím, proč mi jej ostatní tak vytrvale nabízí…avšak nebýval jsem ještě nedávno jiný.
Do budoucna vidím abstinenci jako další krok k lepšímu životu a celkové vnitřní jistotě, avšak nyní tam ještě nejsem. Možná čekám na vhodnou životní situaci, možná se však k tomu za těchto okolností ani nedostanu, uvidíme.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Petr - 07/11/2019 22:42

---

2 Stef:
Chápu, že vedlejší účinky mohou být opravdu nepříjemné, nicméně je to ohromná škoda, zvlášť pokud na tebe TSM fungovalo.
Pokud si mohu dovolit ti poradit z toho málo co čtu zde na fóru (a že to tu čtu už nějaký pátek) tak jak v podstatě sám přiznáváš, velký problém je tvůj životní styl a oproštění se od něj.
Ano ty už nikdy nebudeš moct chodit ven a bavit se u piva jako dřív, tak to prostě je.
Sám jsem to neměl zas tak odlišně. Člověk posledních pár let jen pil a nic jiného v podstatě neumí. Najednou máš hrozně moc času, který si dříve buď přímo propil, nebo prospal v kocovinách. Jak nyní zaplnit ten čas a to prázdno? U mě se naštěstí projevili vrozené ambice a tu energii nyní věnuji do

rodiny, kariéry a sportu. Je to něco co opravdu dělám celé dny od rána do večera a našel jsem v tom jakýsi životní cíl.
Těžko říct, co by naplňovalo tebe.
Co se těch vedlejších účinků týče, sám jsem to občas zažil podobně a doporučil bych:
Pokud na tebe jde chuť či jen přijde ta myšlenka, hnedka do sebe hodit prášek (který bych doporučoval nosit stále u sebe). Po dvou hodinách, ikdyž třeba chuť na alkohol opadne, do sebe nalít nějaký alkohol. Jde o ten proces odnaučení. Při TSM nemá cenu pít bez léku ani nemá cenu brát léky bez pití. Byť to zní šíleně a dříve jsem tomu sám nemohl uvěřit, ale pokud to zrovna přijde, tak nemá ani smysl potlačovat chuť a odepírat si alkohol.
Prostě přijde chuť, hodit do sebe práše a za dvě hodiny se napít. Pokud tohle zopakuješ párkrát, tak bys měl mít za nějakou dobu vyhráno. Chápu že ty vedlejší účinky jsou otravné, nicméně se jedná o jen o několik měsíců užívání, tak je otázka, zde to nejde přetrpět a pak si klidně doživotně abstinovat.
Ale mě se to samozřejmě radí, když to mám za sebou a lék jsem snášel relativně dobře.
Je pravda že, do hlavy ti nevidím a nevím jak moc zle ti po tom bylo, nebo zda je tato cesta pro tebe vhodná. Některým lidem může Selincro nejspíš i dost rozházet psychiku.
Jak to budeš řešit ty, je tedy na tobě, já jen doufám, že ať zvolíš jakoukoliv cestu, tak to dobře dopadne.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Petr - 07/11/2019 22:55

2Peta:
Pokud to chápu správně, tak nalteroxon je účinná látka medikamentů prodávaných v USA. Ty léky samotné už mají jiný obchodní název (např. Vivitrol, Revia).
Z obchodních a politických důvodů máme v EU obdobu naltroxenu nazvanou nalmefene. Ten je v ČR obsažen v léku pod obchodním názvem Selincro. Obě látky fungují principiálně stejně, avšak dle dostupných informací, má právě lék dostupný v ČR (Selincro) horší snášenlivost oproti jeho americké variantě.
Každopádně určitě dej vědět, jak snášíš ty ten svůj nový lék.
Přeji hodně štěstí!!!

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-
Vložil Peta - 08/11/2019 17:13

No, co jsem se dozvěděl ohledně naltrexoni hydrochloridum a nalmefeni hydrochloriduml, i když jsou účinkem podobné, přeci jen se jedná o odlišné léky.

V USA vynalezený Naltrexone se prodává v tabletové formě jako ReVia a v injekční formě jako Vivitrol.

V Evropě se Naltrexone prodává pod názvem Adepend.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Divana Kall - 26/06/2023 08:48

Zdravim Petre, byla bych moc rada, kdybyste se mi ozval. Vidim, ze jste se jiz pres 3 roky do fora neprihlasil, tak snad vam aspon prijde oznameni o novem prispevku do vlakna. Snazim se rozsirit povedomi o TSM zde v CR/SK, myslim ze je na case. Rada bych s vami pohovorila ohledne vasich zkusenosti, ktere zde velmi chybi. Prosim ozvete se mi (pripadne plati pro vsechny dalsi, kteri s Naltrexonem/Nalmefenem maji zkusenosti) ????

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence

Vložil Ms_Praha - 06/07/2023 03:16

O Selincro slyším poprvé. Tady je moje zkušenost s Naltrexonem. Moje sestra 42 let má plně rozvinutou závislost na alkoholu. Upíjí se do 4 promile a nemá žádné koníčky a nic a nikdo ji nezajímá. Zanedbává hygienu, ikdyž je v bytě, kde si může sprchovat a vyprat si. Do léčebny jsem ji dokopala 3 krát, jednou jsem ji musela i podplatit, vždy si odbyla svůj čas a hned jak byla venku se při první příležitosti opila na plech. Do 4 měsíců nefunkční alkoholička. Špatná játra, rakovina prsu, prý její úsudek je dosti kompromitován a dle adiktologů nemá mentální kapacitu na trvalou abstinenci. Jinými slovy není co ztratit. Má psychiatra v Praze, který je zaměřený na alkoholismus a je plně vytížený. Přemlouvala jsem ho ať ji předepíší Naltrexon. Nejdříve nechtěl, ale byla jsem dost neodbytná a viditelně zoufalá, tak nakonec šel na sukl.cz a dal vyhledat Naltrexon a pak mi řekl, že není k dispozici, jinak by mi ho napsal. O Selincro se nezmiňoval, podle mě neznal ani Naltrexon, protože jsem mu to musela několikrát hláskovat. Zkoušela jsem zajistit Naltrexon nebo něco podobného, když byla sestra v Bohnicích, ale zase mi nic nedali. Na detoxu ji podávali Benzodiazepiny a pak bere standardně antidepresiva a Buronily, ale účelově je vysazuje, aby mohla pít první ligu. Není absolutně motivovaná, nikdy se nezajímá o způsoby léčby. Posledních 10 let pila jako duha a pořád říkala, že to není tak hrozný, ikdyž totální zkázu viděli všichni kolem. Teď už zase říká, že má rakovinu, takže můsí pít. Onkologovi jsem dávala zprávu od adiktologa, že má závislost na alkoholu. Řekl mi na to: "Jóó, alkohol, tak pár skleniček může." Pomyslím si, jak pár skleniček, každý kdo se byl dobrovolně léčit se závislostí, kontrolu nad alkoholem nemá.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence

Vložil Divana Kall - 06/07/2023 14:38

Dobrý den, děkuji za reakci, snažím se zjistit, jak to tady v ČR ohledně těchto léčiv "chodí".

Selincro je lék schválený EU jako alternativa naltrexonu (s účinnou sesterskou látkou nalmefen - také blokátor opiátových receptorů). Bohužel jak píšete, Naltrexon zde v ČR, zatím pro mě z neznámých důvodů (pravděpodobně kde není poptávka, není nabídka), není na skladech k dispozici, přestože v okolních státech (Polsko, Německo, Slovensko) s tím problém není.

Nicméně alespoň to Selincro zde je a má podobné účinky.

Co se týče vaší sestry, bohužel je to marné - základem úspěšné léčby každého zdravotního problému (nejen závislosti) je 1) vědět o něm, přiznat si jeho existenci u své vlastní osoby 2) nastudovat si o problému dostupné informace včetně možností jeho řešení 3) rozhodnout se, že se chce léčit a vybrat si

jakým způsobem 4) stanovit si cíle a dodržovat vybranou metodu léčby dostatečně dlouho na to, aby se dalo zjistit, zda tato metoda je pro dotyčného funkční a pomáhá, nebo zkusí jiné metody. U vaší sestry to bohužel vypadá, že si nechce připustit ani ten první bod, což je opravdu problém. Bez toho, aniž by dotyčný člověk připustil že má problém a hlavně že má ochotu, vůli a přání tento problém řešit (a ideálně sám kvůli sobě, externí motivace v těchto případech nefunguje dostatečně silně), není léčba v podstatě možná...nelze nikoho donutit se léčit proti své vlastní vůli a přesvědčení. Takže jediné, na čem se dá se sestrou pracovat, je její přesvědčení o tom, že nemá problém, a nepotřebuje ho řešit. Samozřejmě je to to samé i s tou přidruženou rakovinou. Pokud se to rozhodla neřešit nijak jinak, než se upíjet a sebemedikovat proti bolesti a zoufalství dále, těžko se z toho sama dostane. Ale podpora je možná pouze v případě, že o to sama projeví zájem...

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Peta - 08/07/2023 20:53

ADEPENT: ale dá se sehnat, když se chce, viz:
https://www.alkoholik.cz/zavislost/forum/5-ambulantni-lecba-alkoholismu-zavislosti-na-alkoholu/57061-naltrexone-kde-sehnat.html

A také můj postřeh:
https://www.alkoholik.cz/zavislost/forum/3-jsem-alkoholik-a-nevim-co-dal/57371-neuspesnost-konvencni-lecby.html#57373

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Peta - 08/07/2023 21:45

Ms_Praha: napište sem email, třeba Vám budu moci soukromě poradit.

==========

Re: TSM: Alternativní léčba alkoholismu-bez abstinence
Vložil Divana Kall - 20/09/2024 23:09

Dobry den,
jsem asi prvnim certifikovanym koucem TSM pro CR/SR. Hledam vsechny cesky mluvici osoby, kteri maji povedomi nebo zkusenosti s TSM. Prosim ozvete se mi na email tsmcz.org@gmail.com
Diky moc
Divana

==========

Find Sexy Womans from your town for night - Verifi
Vložil Dana Warkentin - 22/09/2024 23:53

Beautiful Girls in your town for night

==========