Přestat hned nebo??

Vložil Lajka - 27/01/2022 15:08

Ahojte všem, po dlouhé době se znovu ozývám. Fórum si pročítám neustále, jen jsem se nějak ztratila sama v sobě. Z letitých pěti, šesti piv (zcela výjimečně i víc) jsem skončila na čtyřech večer (většinou). Ale.
Celý den neklid, občas pocení. Bojím se přestat naráz, viz moje věčné - strach z deliria. Přijde mi, že mi je blbě i z těch čtyř. Dřív jsem si dala šest a druhý den nic. Teď od rána neklid. Už nevím, co to je, zhoršené úzkosti, absťák? A to jsem ještě nevysadila zcela ten chlast.
Už jsem za týden objednaná do poradny, v současné době jsem bez jakýchkoli léků na zklidnění. Navštívila jsem i AA a probírala to delírko. Prý to člověk musí jet delší dobu bomby a pak vysadit. Ale opět ale. Dnes jsem byla na terapii, i zde jsem svůj problém přiznala (no napůl). A bylo mi řečeno, že nikoliv, že v případě dlouhodobého (letitého) pití každý den, tak i zde to je reálné. A že prý čtyři piva jsou na holku mé postavy hodně (to neví o tom předtím).
A já už prostě nevím co dělat, bojím se. Jsem připravená na boj, proto i AA, proto i adiktolog, ale vše je na dlouho a mně je divně každý den. Děkuji za názor!

==========

Re: Přestat hned nebo??

Vložil Michal - 27/01/2022 19:03

Zda může delírko nastat netuším, spíš bych řekl, že ne, ale to možná zkušenější. Co detox?

==========

Re: Přestat hned nebo??

Vložil MichalB - 28/01/2022 15:01

Ja nevim, kolik toho musi lovek pit a kolik let, aby slo zarucene o delirium. Ja pil 5 let (nadmerne) cca 5 - 10 piv denne. Po dobu peti let to slo samozrejme od peti piv obcas, k peti pivum denne az k tem cca 10 denne. A jizda to s deliriem byla slusna, ne ze ne :D.

Poceni, nervozita .. to vsechno mame spojene s neuspokojenou touhou po necem, ne? To prece zname z cehokoliv. Na neco se desne tesis, tak se nemuzes dockat ..

Jedno je jiste. Prepijet srach dela problem horsi a horsi.
Chces se snad dostat do faze, kdy se rano probudis pomocena, pokalena, neschopna nejake ozumne existence, byt natolik v prdeli, ze te vyhodi i z prace, bytu atd. az skoncis jako dement na voziku (alkolicka demence)?

Na dlouho .. jasny, no. Jak dlouho pijes nadmerne? Nekolik let, ze? A ted chces zazraky na pockani? Takhle to prece nefunguje.

Leky jako berlicka, antabus, odhod lahev, odevzdej penize za ktere si alkohol kupejs. Ze potrebujes penize na najem apod. je vymluva. To se da resit pouhym prevodem v bance, na to neni potreba hotovost a ani platebni karta. Na nakupy jen v doprovodu. Zatnout zuby, preckat prvnich nejhorsi par

tydu a po mesici bude dobre.

Tak zacni ted, ne zitra ne za pul dne. Ted.

==========

Re: Přestat hned nebo??
Vložil Erika - 28/01/2022 15:25

Lajka, myslim, ze se nebojis jen deliria.
Bojis se i rozloucit se s pitim.
To, ze ti nebude dobre, to je jisty. S tim pocitej na 100%.
Ale mit strach z neceho co treba neprije, je jako stahovat kalhoty, kdyz brod je jeste daleko.
Ja pila 20-25 let. Kazdy den. Udrzovani hladinky asi tak 0,7-1 litr vina. Pak uz i panaky, aby to melo nejaky nastup.
Delirium neprislo, zle mi ale bylo.
Myslim, ze to je vse individualni. Tim nechci rikat, ze u tebe taky neprije.
Ale to se musi zkusit!! Ne to vzdat uz rovnou.

==========

Re: Přestat hned nebo??
Vložil MichalB - 28/01/2022 15:44

Malokdy si chceme pripustit to, jak se veci maji = podivat se pravde do oci.
Je jedno, zda se o jedna o problemy v praci, partnerstvi, s detma .. nez si priznat a pripustit skutecny stav veci, vytvarime si domnemky, chlacholime se, ze to tak prece neni, ze to tak nekdo nemyslel atd. Lzeme si do kapsy. Tim pak lzeme jinym lidem, protoze nase jednani se zaklada na mylnych domnenkach.

Vubec jsem pokrytecka spolecnost. Soucasny ssystem je nefunkcni a jen si hrajeme na to, ze funkci je. Lepime prusery dalsimi prusery a jen si delame celou situaci a zivot tezsi a tezsi, az to konci ruznymi psychickymi, autoimunitnimi onemocnenimi a ty pak resime drogama, chlastem, agresi, nenavisti ..

==========

Re: Přestat hned nebo??
Vložil Lajka - 28/01/2022 19:48

Ahoj všem, moc moc děkuji za komenty!

Máte pravdu, deliria jsem se chytla jako důvodu, proč to nejde. Jasné, mám strach až jsem z toho pos...., ale tím to přeci nevyřeším.

Jsem připravená na antabus, do poradny budu chodit klidně každý den, jen ať to skončí. Vzpomínám teď hodně na čistý život, byla jsem jak v rauši, vše bylo barevné, problémy zůstaly, jen na mě neměly tak devastující vliv, jako s pitím. Tohohle se chci a musím držet.

Dneska se ten démon zjevil v plné podobě, kouřila jsem asi desátou IQOS, z nervozity, a najednou si řekla, že se ho bojím, chlastu. A v tu chvíli mi to došlo už zplna, já se ho bojím = není to sluha, co zklidňoval mé strachy, už je to pán, ze kterého mám strach. To teda byl nářez ta chvíle. A pak si začnete uvědomovat to své chování posledních let, tajení před všema, ty věčné excesy... A pak se sama sebe ptám, proč jsem to neviděla dřív??

Ale ne, výčitky už nepřijdou, přijde smíření. A řešení. Už ve středu. Klidně vykřičím do světa, že jsem alkoholik, jen když mi to pomůže.

==========

Re: Přestat hned nebo??
Vložil MichalB - 28/01/2022 20:21

Lajka, me to zni jako dobrej plan! Tak drzim palce.

==========

Re: Přestat hned nebo??
Vložil Lajka - 28/01/2022 20:27

Prohlížím si fotky z posledních měsíců. A jen si říkám: tady mi bylo blbě, tady ještě mizerněji, tady mega úzkost. A vše má jeden hlavní důvod.

Pokud se mohu zeptat, problémy se žaludkem, měli jste během pití? Myslím každodenní...

==========

Re: Přestat hned nebo??
Vložil Lajka - 28/01/2022 20:30

MichaleB, to hlavně Tvé zprávy mi ukázaly, že sama to nezvládnu. Přiznala jsem si to, přestala se sebemrskat a místo toho začala jednat. Ano, pivo mám, proč lhát. Ale čtyři a konec. Vydržím do středy a pak sklopím uši a pokorně přijmu rozsudek. Už nechci, ani nemůžu takhle dál. Děkuji všem za podporu! Snad budu brzy ve fóru o abstinenci :-)

==========

Re: Přestat hned nebo??
Vložil MichalB - 28/01/2022 22:09

Lajka, proc pokud se muzes zeptat? Ptat se rpece muzes na co chces :).
Jasne ze jsem mel problemy se zaludkem, travicim ustrojim obecne, jatra. Dlouhodoby naduzivani alkoolu prinasi spoustu ruznych zdravotnich komplikaci. Taky byva casty treba prujem. Jinymi slovy si alkoholem devastujeme cele telo.

Me se nikdy neosvedcilo pockam do stredy s tou blbou situaci a pak to urcite dam.

Ale palce drzim stale :)

==========