Deprese
Vložil Veronika - 13/08/2011 16:15

Ahojky, muj problem se tyka me osobne,o to to je mozna horsi, vedet,ze mam velky problem s alkoholem,ale nevedet jak z toho ven...Ziju pres rok v zahranici, odjela jsem tady za pritelem,moje anglictina neni dost dobra na to,abych si tady nasla odbornou pomoc o ktere vim,ze ji potrebuji...jak je to davno,snad tri dny zpatky co jsem mela zase ty svoje silene deprese a modlila se k Bohu,ze to bylo opravdu ale opravdu naposledy?jo...a dneska tady sedim,citim tu stejnou uzkost a pripada mi, ze to nikdy neskonci. Nejde to popsat,stavy,kdy si opravdu myslim ze umiram,jen se trepu,brecim a modlim se,ze jeste nechci umrit,at dostanu jeste jednu sanci...kolikrat jsem takhle prosila,tyhled eprese jsou ale cim dal horsi a tezsi...pri moji posledni navsteve v CR jsem si privodila dost tezkou otravu alkoholem,musela jsem na pohotovost a na druhy den jeste ke sve lekarce, protoze mi bylo porad zle...moje doktorka mi rekla,ze bych mela vyhledat pomoc,ja to bohuzel vim,ale tady jsem bezradna. No a od te chvile si to asi moje telo pamatuje, staci si dat par piv a uz jsem hodne v nalade a je mi fajn...ale o to horsi je probuzeni a strizliveni a zase ta deprese, ze smrt uz je tady pro me...Ani nevim kde to vlastne vsechno zaclo...snad u meho ex pritele, za ktereho jsem splacela silene dluhy a i pres to jsem se od nej nedokazala odpoutat...Moje zle obdobi trvalo asi 5 let, kdy jsem denne vypila par piv a minimalne pul litru tvrdeho alkoholu...jedna flaska pro me nebyl problem, uz jsem mivala spise problem se vubec dostat do nalady,jen jsem pila a pila a porad nic...tenkrat zacaly ty moje nocni mury a deprese, obcas i halucinace...kdybych byla v CR,bylo by to jednodussi, i kdyz to si muzu rikat ted, protoze tam nejsem...sama nevim. Tak se musim snazit a drzet se,snad uz budu mit konecne pevnou vuli...Nastesti mam milacka,ktery vi, ze s timhle mam problem a snazi se me drzet,ale kdyz mam trochu vypite,tak se s nim zacnu hadat,ze uz si dam jen jedno pivko a konec (kecy)...ale o tech depresich nevi,nedokazu to popsat a pripadam si jako blazen jen kdyz o tom pisu, ale treba pomuze i to,ze se konecne nekomu sveruji aspon na dalku...

==========

Re: Deprese
Vložil Liba - 13/08/2011 17:53

Veru, tyto stavy, depky má každý alkoholik, třesy, smutky, nechuť žít, sebelítost.....ať jsi kdekoliv, jdi na AA, všude Tě přijmou, určitě pomůžou a poradí, ví o léčení tam, kde žiješ, neboj, jdi tam!!!!

==========

Re: Deprese
Vložil Veronika - 13/08/2011 18:04

Budu hledat na netu,snad tady najdu aspon nejakeho polaka, kdyz uz ne primo Cecha - doktora, co mi pomuze... Ja prave nemam nechut do zivota,jedine na svete ceho se opravdu bojim je smrt a vazim si zivota i takoveho jaky mam a pak si porad rikam,proc si ho takhle kazim pitim...a ty moje stavy jsou prave opacne, ze mi pripada ze umiram,ze se to na me proste zene...a ja mam pak strach usnout, nebo jen zavrit oci, protoze mam nocni mury a mam strach, ze uz se z nich neprobudim :-(

==========

Re: Deprese
Vložil Liba - 13/08/2011 19:30

Opakuji, máš to z pití, poškozený mozek, jdi na AA.

==========

Re: Deprese
Vložil Radka1 - 13/08/2011 19:43

Veroniko, vykašlete se na hledání Poláka či kohokoliv na netu. Kápnete maximálně na nějakého podvodníka. Nikdo Vám zadarmo nepomůže. Stoprocentně. V Anglii už vůbec ne. A zdravotnictví je tam šíleně drahé a jestliže je státní, stojí za kulový.
Vám jde o duševní život, jestli ne o fyzický..Tyto stavy znám moc dobře. Pamatuju si je. Nespala jsem třeba 14. dnů, bála jsem se zavřít oči. V momentě, kdy jsem je únavou zavřela, začaly krvavé děsy. Hrůzou jsem je zase otevřela, napila se a usnula na 10.minut, opět probuzení a opět vše dokola a dokola. Konečná fáze před smrtí. Nešlo pít, nešlo žít, tak jsem se rozhodla pro finální řešení.. Nepovedlo se, dnes říkám - bohudík..Lékař mi pak říkal, že stačilo jen pár dnů. Záchrana za vteřinu 12.
Rozjíždí se Vám celkem solidní psychóza. To dělá tvrdý chlast. Jde Vám o život. Zblázníte se.
Navrhuji nejjednodušší řešení a to urychleně.
VYSERTE se na všechny v zahraničí a urychleně se vraťte!!!
Utíkejte na nejbližší AA a domluvte se s nimi na pomoci s odjezdem.
Pravděpodobně jste odešla do zahraničí a všechno se Vám vymklo z rukou. Vymklo se Vám i vlastní chování a není nic, kdo by Vás držel zpátky. To je klasické chování "utržení z řetězu"..
Co Vás tam drží? Whisky a uchlastaný národ?

V této fázi nevěřím, že to s Vámi dobře dopadne. Je to smutný. Strašně moc..

==========

Re: Deprese
Vložil Radka1 - 13/08/2011 19:44

Ahoj Libko, to je strašný, co říkáš? To nemůže skončit dobře..

==========

Re: Deprese
Vložil petrata - 13/08/2011 22:01

---

veroniko, holky maji pravdu..usetrete si tu cestu dolu a
nechte si pomoct, a asi je i pravda ze na domaci pude lepe uz kvuli komunikaci...projdete si tady ty pribehy a jejich konce...ty smutne a i ty povzbudive, neni to vec vule..je to beh na douhou trat a verte lepe se vam pobezi za strizliva,
drzim vam palce

==========

Re: Deprese
Vložil Liba - 14/08/2011 16:28

Už se trapně opakuji, AA jsou všude, najde tam pomoc, řešení, jistě rádi pomůžou, mají zkušenosti s léčením u nich, znají alkoholismus,věřila bych jim, něco z jazyka jistě umí, oni taky nějak něco dodají, prostě, už tam měla být, většinou jsou v telefonním seznamu, nonstop.

==========

Re: Deprese
Vložil Veronika - 14/08/2011 18:40

Dekuji Libo, ja verim, ze brzy nekoho najdu...neni to tak, ze bych tady prijela a vse bylo jinak, nez jsem si predstavovala, spise naopak, ze tady jsem s nekym kdo me drzi nad vodou a tvrdy alkohol uz temer nepiju,jen pivo...jenze muj organismus uz je na tom asi zle i z nej...zniceny z chech, kdy jsem pila tvrde...prave ze jsem tady spokojena,mam praci ve ktere jsem se dobre chytla a i kdyz obcas neni lehka tak ji zvladam a muzu rict ze jsem spokojena,ale to je snad v kazde praci, obcas ficak obcas klid...a porad se ucim jazyk, chci postoupit...myslim, ze navrat do cech bych nedala...penez mam nasetrenych dost,ale divat se na sveho otce, ktereho mam rada, ale...on je hodne tezky alkoholik a jen porad rve a nadava vsem kolem sebe, me i mamce i babi, ktera bydli u nas od te doby co deda umrel...myslim, ze tohle hodne prispelo memu stavu. Z nej jsem byla casto nestastna a utikala pryc z domu za kamaradama...bohuzel jsem mela jen ty kamarady z hospody a to se pak tezko premlouva, pojdte, pujdem treba na bazen, nebo na kolo...Anglie me spise zachranila...Docela se mi ulevuje i kdyz o tom jen pisu,do takovych detailu nezachazim, kdyz se bavim s pritelem, nechci aby si myslel, ze jsem fakt blazen, no snad jeste nejsem uplne ztraceny pripad. Jednou jsem mu rekla jak tezke ty moje stavy obcas jsou...no ani jsem nezachazela do podrobnosti, jeho vytresteny pohled mi stacil na to, abych prestala mluvit...a sverit se mamce, ktera ma svojich starosti dost a jen by o me mela strach, kdyz jsem tak daleko...nejde to popsat nekomu kdo to nezazil, jsem rada, ze jsem nasla tuhle stranku a i kdyz mam zrovna slzy v ocich, tak verim, ze to zvladnu a vse bude dobre. Optimismus me jeste tak uplne neopustil :)

==========

Re: Deprese
Vložil Andrea - 23/08/2011 18:40

Veroniko, přestaň pít!Měla jsem to samé, připadala jsem si jako blázen, neviděla východisko, až jsem se rozhodla sama. Nedostavily se žádné hrozné stavy, žádný absťák, a to jsem pila skoro 7 let.Protože jsem měla opravdu o sebe veliký strach, přestala jsem ze dne na den.A jde to. Panika občas přijde, taková ta úzkost, ale vím, že odezní, a pokud bych to měla řešit pitím, bylo by mi milionkrát hůř! Jako vždycky předtím.Pokud chceš, aby Ti bylo líp, poslechni.Já také měla dobu-květen, kdy jsem byla tak vystresovaná, že jsem seděla u PC, a hledala, co mi asi už je, jestli nemám cirhózu, bolelo mě v pravém podbřišku, měla jsem hrozné křeče v rukou, ale hlavně nohou- poškozené nervy, pálily mě rty, byla jsem oteklá, tlustá, nestarala jsem se o sebe, litovala se, proč mi nikdo nepomáhá.A teď můžu být na sebe pyšná, že jsem to zvládla sama. Byla jsem u doktora, mám tam lahvičku s antabusem, docházím za ním,

už se nestydím, vždyť mi jde o všechno. Hodně sil.

==========

Re: Deprese
Vložil Tonda - 22/03/2013 11:10

V podstatě první a zároveň nejdůležitější krok už jsi udělal - uvědomil sis, že máš problém. Co se týče těch depresí, tak doporučuji mrknou sem
http://www.jerk.cz/zdravi-a-vztahy/lecba-deprese-aneb-jak-bojovat-s-depresi/

==========

Re: Deprese
Vložil Laura Hartmann - 27/04/2013 08:26

Ahoj! Jak si na tom ted? Je to lepsi? Vyhledala si odb. pomoc?

==========

Re: Deprese
Vložil Veronika - 19/05/2013 13:34

Ahoj, to snad neni mozne ze uz je to vice nez rok, co jsem tady poprve napsala... a bohuzel se musim priznat, ze se v tom porad motam. Nasla jsem si psychiatra v Ceske republice co je zamereny na protialkoholni lecbu, nejdrive jsme mu psala jake mam problemy a tak, potom jsme ho i nekolikrat navstivila. Je pravda ze jsem mnozstvi vypiteho alkoholu o hodne snizila a temer se neprobouzela v kocovinach...Poslendi tyden jsem ale zase takova nejaka...pritel je porad v praci, ja jsem doma na nemocenske, takze asi takova znudena, moc premyslim nad zbytecnyma vecma a trapim se nad problemy, ktere nejspise ani nejsou, jen ja je vidim... Pred chvilkou jsem dozvracela a divam se na sebe do zrcadla... a rikam si, ze tohle je naposledy, co bliju z chlastu, prece nechci dopadnout jako muj fotr... denne na kasi, fakt denne. Ja ho ale na jednu stranku obdivuji, jednou za rok si rekne ze mesic nebude pit a fakt nepije, ani kapku. Ja jsem vydrzela 8 dni, bohuzel ne vic, takze jsem vlastne horsi nez on...Mam vedle sebe dvou litrovou vodu a rikam si, ze mozna jedno pivo na spraveni... Sama se slysim jak je to ubohe... Vubec nevim co mam delat. Vim, jit do lecebny, ale ono to neni tak jednoduche... Alespon ne pro me... Jdu si uvarit caj, snad uz ve me zustanea udela se mi lip...

==========

Re: Deprese
Vložil Liba - 19/05/2013 16:38

Píšeš, že jsi na nemocenské, léčebnu máš také tak.Pořád nechceš skončit s alkoholem napořád, viď?

==========

Re: Deprese
Vložil Veronika - 19/05/2013 22:31

Ted uz bych to mozna brala bez toho alkoholu uplne...tech 8 dni...vim ze to je skoro smesne cislo...bylo uzasnych, porad si rikam dokola jak mi bylo fajn, neprobouzet se v opici , nezvracet, nachystat si pekne snidani a uzit si cely den, takovy jaky je...sednout si na zahradu, vegetit... nejvetsi muj problem je, ze kdyz piju, tak nejim, vubec nic, nemam hlad... pak to tak dopada, ze kdyz si dam vice jak 3 piva tak uz v tom litam...dneska je 19teho, takovy fajn den na popravky, zitra 20, krasne kulate cislo pro novy zacatek...mela jsem tady ted kamaradku, ktera kdysi brala pervitin a dala mi takovy nejaky novy duvod bojovat, vzyt nejsem az tak zavisla a nepoterbuji to....tak co, dame to spolu?

==========

Re: Deprese
Vložil Daniela - 19/05/2013 23:28

Nepotrebujes a zvladnes to Verus.
Uz tak jsi toho hodne zvladla..... VERIM TI :woohoo:

==========

Re: Deprese
Vložil Veronika - 20/05/2013 12:33

Tak jsem tady, vyspana nic moc, dala jsem si relaxacni vanu na uvod, tresou se mi ruce, pro jistotu pujdu vylit to posledni pivo co mi zustalo v lednici, protoze se mi chce az brecet, ze na nej mam zase chut...na spraveni... Milacek odjel na tyden pracovne nekam uplne do ... Ach jo, co tady mam tyden sama delat, nebyla jsem tyden sama...ani nevim kdy, asi nikdy. Mozna za nim budu moct prijet, to uvidi odpoledne, podle toho jak to bude mit s ubytovanim, to by byl relax, je to nekde u jezera, pry nadhera, jak mi volal po prijezdu. Uvidime.
P.S. Dekuji Dani, jsi moje :*

==========

Re: Deprese
Vložil Veronika - 21/05/2013 11:07

Ahojte, tak pondelni povikendovou depresi mam za sebou, priznam se, ze to posledni pivo jsem nevylila...ale i kdyz jsem pak sla do obchodu a do banky, tak jsem si nic jineho nekoupila, uz nebavim sama sebe, jak nad tim porad moc premyslim... Takze je treba udelat neco se svym zivotem. Uz jsem si i zjistila, kde je tady klinika pomoci pro alkoholiky, takze kdyby cokoliv, jdu tam. Tak mi drzte palce a budu vas informovat a preji vam hezky den.

==========

Re: Deprese
Vložil Liba - 21/05/2013 12:43

Jdi tam HNED, na nic nečekej.Až přijdou chutě, nikam už nepůjdeš, víš to sama moc dobře!Jen pořád plánuješ přestat pít, a nic.

==========

Re: Deprese
Vložil Honza - 05/08/2013 14:11

Jak jsem si poradil s depresí. Založil jsem si blog na kterém se budu snažit popisovat svoje všechny zkušenosti :)
http://deprese5.webnode.cz/

==========

Re: Deprese
Vložil PetrCh - 05/08/2013 14:36

Ahoj.Přidal jsem si do oblíbených večer si budu číst :)

==========