nutkání pít alkohol

Vložil tynka - 02/09/2012 18:08

Ahoj,

povšechně mohu říct, že jsem s alkoholem nikdy neměla problém. Vím, co může závislost způsobit. Nikdy jsem nechodila na zábavy a neopíjela jsem se, protože mě to jednoduše nebavilo a nic mi to neříkalo. To platí dodnes. Dalo by se říct, že nemám daleko k abstinenci.
Chodím normálně do práce, mám psa a dá se říct, že mi nic nechybí a jsem šťastná.

Ovšem nedávno se něco změnilo. Měla jsem svátek a do práce jsem koupila flašku nějakého alkoholu. (Pokud se vám to zdá divné, tak u nás v práci to tak prostě chodí - pití, chlebíčky, bonboniéry...) Tak jsem vyrazila na nákup a byla jsem naprosto zoufalá, co mám koupit, protože naprosto nevím, jak co chutná a co by lidem v práci chutnalo a tak; prostě jsem alkohol nikdy předtím nekupovala, takže jsem naprosto nevěděla. No, tak jsem něco koupila a začalo to.

Flašku jsem přinesla domů a začala ta nutkání. Měla jsem hroznou chuť ji otevřít a celou ji vypít, i když vím, že to vlastně nechci, ale pocity mě ovládaly neskutečným způsobem. Pořád jsem na to musela myslet, i když mi to nic neříká, najednou jsem si připadala jako alkoholik, který nevydrží bez loku ani půl hodiny a myšlenky na otevření té lahve mě sužovaly, takže jsem šla spát, abych na to nemusela myslet.

Druhý den jsem ji nesla do práce, samozřejmě jsem nalila všem svým kolegům, kteří o to stáli. Ač v podstatě abstinentka, s jednou mojí kamarádkou jsem si dala malého panáčka. Nic mi to neudělalo, nebylo to ani špatné na chuť, ale zbytek dne jsem pořád myslela na to, že bych se znovu napila.. Pak i doma jsem na to celý zbytek dne myslela a doufala jsem, že to ráno přejde.

Ovšem, od té doby je to stále horší a horší - kdykoliv jdu kolem alkoholické sekce v obchodě, tak mám příšerná nutkání nějaký alkohol si koupit a podlehnout té spalující touze. Párkrát už jsem měla opravdu na mále a něco si koupila. Pak jsem si ale uvědomila, co vlastně dělám a láhev jsem vrátila. Vědomě jsem nechtěla, ale ovládaly mě tak silné pocity, že mi to úplně zatemnilo mozek.. Achjo! Nechápu to, nikdy jsem nic takového nezažila, až po tom, co jsem si koupila tu první láhev.

Nedávno mě kamarádka pozvala na víno - objednala mi 2 dcl červeného a než jsem to stihla vypít, ona vypila 3×2 dcl bílého. Tak si nemyslím, že bych měla nějaký problém přestat pít, když začnu, protože mi to ani nechutnalo.
Jen nechápu tu touhu, která mě ovládá. Už se začínám bát i jenom jít do obchodu, protože bych se tím přiblížila k onu místu - k sekci s alkoholem, která mě vždycky tak láká naprosto šíleným způsobem!! Ale proč?!? Mám také nutkání jít do hospody a s někým známým se tam něčeho napít.

Už nevím, co mám dělat, protože příští týden mám mít narozeniny a předpokládám, že bych měla do práce zase koupit flašku - i když vím, že nemusím a nikdo mi to nebude mít za zlé.. a je mi vlastně jedno, co si ostatní myslí o tom, jestli piju nebo ne, ale to nutkání už ve mě sílí a nevím, jestli si s tím poradím tak, jako minule..

Prosím kohokoliv, kdo měl tu trpělivost a četl aspoň půlku mého příběhu, prosím, poraďte mi, co mám dělat? A proč se to stalo? Mám to nechat být? Zatím se dokážu ovládat, ale ta touha je děsná! Také mám panickou hrůzu z toho, že bych spadla do závislosti, kdybych začala jen trochu pít! Když mě ovládá taková touha, aniž bych pila, jak by to asi vypadalo, kdybych opravdu pít začala??

Děkuji všem aspoň za přečtení!

Děkuji za jakoukoliv radu!

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Jana Mertosová - 02/09/2012 19:11

Poradila bych ti za sebe.Může to být jen zvědavost.Zkusit něco nového.Možná je Tvůj život jenom trochu stereotypní,monotonní.Bohuješ s tím,začínáš mít s toho strach-a to není dobré.Nevím,jaké máš zkušenosti s alkoholismem-jestli v rodině někdo měl tyto problémy.Ve tvé situaci bych jednu láhev koupila do práce a tu druhou pro sebe.Jediné co se může stát,že ji vypiješ,nebo se z ní pozvracíš,nebo ti bude druhý den blbě a bolet hlava.Když to nezkusíš a pokušení zkusit něco nového bude jenom sílnější tě může dostat do nadměrného strachu,který může přerůst do fobií.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil tynka - 02/09/2012 19:31

Ahoj,
především děkuji za tak rychlou odpověď!

Jinak, jak jsem psala na začátku - nikdy jsem nepila a ani mě to neláká. Vím, co to obnáší a chodila jsem s klukem, který neměl k alkoholikovi daleko - chodil pozdě domů, sliboval že přijde ve dvanáct a přišel v sedm ráno a tak.. Neuměl se kontrolovat co se týkalo alkoholu.
V rodině žádní alkoholici nebyli a nejsou.

Jak píšeš (snad tykání nevadí :]), že mám chuť vyzkoušet něco nového.. o tom bych pochybovala. Můj život je celkově plný zvratů, i když ne v pozitivním smyslu, vždy to beru tak, jak to je a nějak mě to neničí. V mém životě je všechno v pořádku, aspoň myslím. Pes mi dost pomáhá, práce mě baví, kamarády mám.. rodina taky OK..

Spíš si připadám jako vyléčený alkoholik, který se bojí na flašku jen sáhnout, aby nepropadl závislosti.. ale proč? :)

Dost se bojím koupit si dvě flašky, jak radíš. Ale když o tom tak přemýšlím, tak se mi nic tak hrozného vlastně stát nemůže.

Děkuji mockrát za radu :)
Vyzkouším a uvidím.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Jana Mertosová - 02/09/2012 19:54

Spoustu věcí vězí v našem podvědomí ani o tom nevíme.Napadla mne ještě jedna věc,jak jsem četla tvůj dotaz.Jednu dobu jsem se tím sama zabývala.Může to být i karmická zátěž z minulého života.Nevím sice co je po smrti-ale věřím v liskou duši-a ta je nesmrtelná.Možná někdy v minulém životě jsi měla problém s alkoholem.Že je ta touha zkusit tak silná a spojená zároven´i s tvým strachem.Možná to máš se vší novým neznámým,že tě to láká-popíráš to a zároven´se toho i bojíš.Já nevím-odpovědět si musíš ty sama.Tou vypitou lahví sama pro sebe snad možná na to přijdeš.Každopádně se ti nic jako okamžitě rozvinutá závislost nehrozí.A zbavíš se svých pochybností i toho strachu,co tě ted´trápí.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil tynka - 02/09/2012 20:14

Karmická zátěž - no ano. To jsem si také myslela. Nebo o tom často uvažuji. Intuitivně dost tíhnu ke spisovateli s pohnutým osudem jménem E. A. Poe a jak je známo - alkoholik, upil se k smrti. Možná proto se toho tak bojím. Bojím se také toho, jak říkáš - okamžité závislosti. Vím, že to nehrozí, ale jistá si tím 100% nejsem. Co když ale vypiju jednu, druhou, třetí?? Toho se bojím.. ale asi bych to ani nedokázala... ale co já vím?
Pokud karmická zátěž a minulé životy fungují tak, jak si myslím, tak se toho bojím tím víc - že jsem byla alkoholička (či alkoholik) a že v mém novém těle se závislost vyvine mnohem rychleji než by se dalo čekat...

Díky tvé radě mám chuť koupit tu láhev už dnes, dnes ji vypít a vědět, že mi nic nehrozí. Chci tu zkušenost mít za sebou. Ale zároveň se toho tak bojím, že bych asi nedokázala do toho krámu ani dojít...

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Jana Mertosová - 02/09/2012 20:25

Víš od jisté doby se řídím heslem.Co tě nezabije,to tě posílí-ale znám i co dělá podvědomý strach.Je to prevít.Dokáže vzbudit spoustu jiných strachů a úzkostí,které přejdou do fobií.Těch už se zbavujeme obtížně.Myslím,až jak budeš vychutnávat tu svoji láhev,tak také dojdeš k odpovědi,kterých je u tebe víc.Dneska je neděle,ráno jdeš do práce.Nechej to na příhodnější dobu.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Jana Mertosová - 02/09/2012 20:47

Závislost vzniká dvojí psychická a později fyzická.Alkoholici si jsou přiznat převážně až jak je vyvinutá až ta fyzická.Uvědomují si ji mnohem intenzivněji.Navíc alkoholismus se svými fázemi je procesní onemocnění.Směrem nahoru a prudce dolů.Je to záležitost několika let opakujícího pití.S výjimkou mladictvých.Působí na mozek a nervovou část-tím velice rychle zasáhne právě do rozvíjejícího se organismu.Uzdravení se je také procesní záležitost se svými specifickými fázemi.Tebe odhaduju na 20-25let.Nespadáš do první ani druhé kategorie.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Martin - 02/09/2012 21:32

Skús si v potravinách kúpiť tú najlacnejšiu kořalku, vypi celú fľašu a uvidíš. Garantujem ti, že tvoje nutkanie kupovať a konzumovať alkohol sa stratí ako mávnutím čarovného prútika :)

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Petr N - 02/09/2012 21:36

Jsem asi šťastný člověk, když na převtělování nevěřím. Z matematického hlediska to považuji za nesmysl. Počet lidí na Zemi roste geometrickou řadou. V části by měli být převtělení a části nový? Proč?

To samé platí pro pojetí křesťanství. Jejich ráje, pekla, očistce a nebe.
Jinak Poe se mi také líbil. Nevzpomínám si na nikoho ze svých vzorů a oblíbenců, že by byl alkoholik. Možná R.E. Howard, ale nejsem si jist a navíc jsem ho četl okrajově. Myslím si, že se význam regrese přeceňuje.
Klasická psychologie je mnohem blíže realitě. A je jedno, jestli brát v úvahu Junga nebo Freuda. Samozřejmě tím nepopírám existenci nějaké vyšší moci, boha, bohů, mimozemšťanů nebo pozitivní a negativní energie.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Hanka - 02/09/2012 22:53

Ahoj Tynko, se mi to jeví jako nějaká nutkavá porucha spíš... nebo jen zvědavost, jak řekla Jana... kup si něco kvalitního, ať ti neni moc blbě a dej si tu láhev... nebo si skoč někam do baru, pobav se, ale hlavně si to netabuizuj.... je to jen chlast, nic zvláštního... :)

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Liba - 03/09/2012 05:52

S tou karmou bych byla opatrná, může fungovat jako dobrá výmluva v budoucnu.Slyšela jsem o paní, co se opila poprvé ve svých 56 letech, do 2 let byla těžce závislá, bez rodiny, domova....když Tě ten alkohol tak moc láká, dej si, poznej krásu kocovin, oken, zvracení.Můžeš taky jen popíjet, vychutnávat, nemusíš se stát alkoholičkou.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil tynka - 03/09/2012 14:27

---

ahoj,
děkuji za odpovědi!

že je duše nesmrtelná a může cestovat časem tam i zpět, to je věc dejme tomu víry. Karmu neberu jako výmluvu, spíše jako možné vysvětlení.

Asi jen hledám důvod k těm pocitům, které mě ovládají. Logicky si to totiž neumím zdůvodnit. Že by to byla obsese? Nějaká nutkavá porucha, jak říká Hanka? Ale proč? A co s tím?

O zvědavosti pochybuji - vím totiž, jak alkohol funguje na lidi a nikdy se mi to nelíbilo. Nikdy mě to k tomu netáhlo, ani v pubertě ani později. To až teď, nevím ovšem proč. Na kocoviny a zvracení zvědavá nejsem - u bývalého přítele jsem to měla každý týden z první ruky..

V hospodě (baru) jsem byla, ovšem nedokázala jsem si objednat nic alkoholického, protože jsem to nikdy nedělala a navíc bych si připadala velice divně. Kromě toho mi alkohol nijak zvlášť příjemné pocity nenavozuje, i když jsem toho vypila víc (asi před dvěma lety) - tři nebo čtyři panáky vodky s džusem, ale vůbec jsem to na sobě necítila. Tak nevím.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Jana Mertosová - 03/09/2012 20:13

Co jsem nezažila a co jsem nezkusila sama na vlastní kůži,neudělala sama zkušenost-to mne pálilo,nedalo spát a hlodalo jako červíček v hlavě.Dneska mne lákají jiné věci.S alkoholem už mám zkušeností až nad hlavu.Jsou to adrenalinové sporty,kterých jsem se bála.Stejně jako let v letadle.Vždycky jsem prohlašovala,že bych se strachy po...Dnes už to neodsouvám.Jsem zvědavá jestli a jak zvládnu.Vím,že později by mne to,že jsem toto neskusila hodně mrzelo.Jsem už v babičkovském věku a vzpomínky mne jednou budou živit.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil tynka - 03/09/2012 20:35

"Co jsem nezažila a co jsem nezkusila sama na vlastní kůži,neudělala sama zkušenost-to mne pálilo,nedalo spát a hlodalo jako červíček v hlavě."

To pro mne právě neplatí - z opilých lidí se mi dělá špatně a nerada se s nimi bavím - tak proč bych měla chtít být jedním z nich? Vědomě nechci, nic bych tím nezískala - navíc už jsem alkohol zkusila a nic mi to nedalo, neopila jsem se a ani mě to moc nebavilo. Prostě to bylo stejné, jako kdybych vůbec nepila. A probudit se ráno vedle chlapa, který se opil natolik, že nebyl schopný si dojít pět metrů na záchod a pomočil se radši do postele? Tak to mě taky neláká, abych si takovou věc zažila..

Do té doby, než jsem koupila tu láhev do práce, bylo všechno v pohodě. Těch pár dní potom bylo naprosto nemožných, pořád jsem na to musela myslet, aniž bych věděla proč. A teď se mi to vrátilo a mám hrůzu z toho jít do obchodu, protože se bojím. I když vlastně vím, že nemám čeho.
Je to jenom chlast, je to sice návykové, ale co když mi to zachutná natolik, že začnu pít každý den?? A co budu dělat potom?

Vyzkoušet si to nechci, každopádně ne v takovém extrému, jako to znám od mého bývalého přítele. Možná jen tak trochu. Ale prostě se bojím, že do toho spadnu a už nebudu mít sílu dostat se zpět.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Jana Mertosová - 04/09/2012 17:27

Týnko.Vlastní zkušenost jsem musela udělat pokaždé,když ve mne hlodaly pochybnosti.Byly to špatné zkušenosti ale díky nim jsem se mohla posunout z místa.Obcese jsou neustálé,nekontrolovatelné a opakující se chování.Myšlenky se dají kontrolovat a korigovat.Naopak obcesní jednání nikoliv,protože probíhá neuvědomněle.Toto jednání vzbuzuje nervozitu,neklid,stavy úzkostí,tenzí a strach.Jsem sice laik ale to co máš ty je utkvělá představa s touhou vyzkoušet,otestovat,zjistit.Čili nutkavá zvědavost-u tebe hodně zesílená.Toto právě mne dovedlo k zamyšlení nad tvojí karmou.Tebe osobně neznám.Ale u mne zvědavost pokaždé zvítězila.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Petr N - 04/09/2012 18:24

Jednak obsese je myšlenka, kompulze může být jak fyzická mytí rukou, kontrola zamknutí. Kompulze může být i myšlenka. Testování se na něco (nemoc), počítání atd.
Pokud kompulzi neprovedeme, dostavuje se úzkost, strach nepříjemné pocity.
Jednou z metod jak se toho zbavit je KBT, kognitivně behaviorální tréning. Znamená to zhruba tolik, že se pokoušíme překonat úzkost a nepříjemné pocity a kompulzi neprovést. Další možnost je expoziční terapie záměrné se vystavování situacím úzkost vyvolávajícím.
Kompulzivní jednání probíhá uvědoměle. Pokud člověk dělá něco a neví, že to dělá tak se rozhodně nejedná o OCD.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil tynka - 04/09/2012 20:50

---

na radu Janičky M. jsem se rozhodla si dneska zajít koupit láhev alkoholu.

(co se týče těch vtíravých myšlenek - prostě když nemůžu myslet na nic jiného než na chlast a v obchodě se vyhýbám onu rizikovému místu, abych si náhodou něco nekoupila a nestala se ze mě alkoholička - možná to jsou jenom vtíravé myšlenky (obsese), ale ty ovlivnit nemůžu. Kompulze - rituál,

který předchází tomu, aby se stalo něco špatného - to je moje vyhýbání se alkoholové sekci v obchodě)

Bojím se toho, že se ze mě stane alkoholička, ale to se nedozvím, dokud to nezkusím. A žít s tím strachem se mi nechce, radši se přesvědčím. Né ze zvědavosti, prostě abych se toho nemusela bát. Kamarádka v práci mi dneska poradila totéž a také mě ujistila, že se ze mě nemůže stát alkoholička tak rychle, jak se bojím.

Takže jdu na to, pro vás alkoholiky (nebo i úplně normální lidi, kteří se alkoholu nebojí tak jako já), je to možná trochu směšné. Je to jedno, prostě se chci vyrovnat se svým strachem z věci, která je pro všechny ostatní lidi normální.

Každopádně - jdu na to.
Děkuji za projevený zájem a pomoc. :)

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Jana Mertosová - 05/09/2012 19:28

Týnko.Dejte potom vědět.Sama jsem zvědavá.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil tynka - 06/09/2012 19:22

---

no tak jsem koupila tu vytouženou láhev.
trochu jsem se napila - odhaduji dva až tři střední panáky. Pak se mi začalo chtít spát, tak jsem šla. Ráno mě hlava samozřejmě nebolela, ale připadala jsem si divně a občas se mi myšlenky zatoulaly k mé načaté láhvi. Vlastně by mi bylo jedno co je to za láhev, prostě jsem se chtěla napít. To bylo v práci.

Jinak mě tedy myšlenky na láhev neovládají, až teď - přišla jsem z venku se psem a mám hroznou chuť se napít. Už to není tak silné, jako když jsem sem poprvé napsala, ale napít se chci.

Předtím jsem nevěděla, jestli se toho bojím nebo co, teď ale vím, že se napít chci. Né že by mi to nějak extra chutnalo, ale napít se chci.

Nevím, jestli je to dobře nebo ne.
Láhve mám ještě víc než polovinu, další kupovat zatím nechci, ale až tahle dojde, tak předpokládám, že vyrazím pro další.

Děkuji všem, kdo byť jen na moment sdíleli můj příběh.

Děkuji Vám, Janičko M., díky Vám si na svůj "problém" nepřipadám tak sama.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Jessie - 07/09/2012 11:41

To je divna story a nevim co si o tom mam myslet..

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil Jana Mertosová - 07/09/2012 13:06

Týnko.Pokuste se zrekapitulovat všechny vaše pocity až budete pokračovat v pití té druhé poloviny láhve.Co vám to dává?Jak se cítíte?Myslím,že to bude pro vás důležité zjištění-proto budte k sobě co nejvíce upřímná ve svých odpovědích.Jsou to také klíčové otázky pro každého alkoholika,aby si uvědomil co konkrétně pitím nahrazuje.Já ještě když jsem neměla problém vyhledávala právě jenom chuť-na určitou značku jsem se těšila-stačila mi jedna sklenička a dokázala jsem počkat až na určitou příležitost,než přišla návštěva.Ale samotnému výběru alkoholu jsem věnovala velikou pozornost.Později to všechno už bylo naprosto jinak.

==========

Re: nutkání pít alkohol
Vložil tynka - 07/09/2012 18:14

---

tak, flašku mám na poličce, ale chuť napít se mám střídavou. Chvíli bych se napila, a za minutku už bych tu flašku nejradši vyhodila z okna a už se nikdy nenapila. Pak se na ní zase podívám a řeknu si, že to není nic hrozného a zase se chci napít. Po chvíli si ale uvědomím, že z toho stejně nic nemám, takže se napít zase nechci a flašku nechám stát.

Jessie: Story je asi divná, hlavně pravdivá. Taky nevím, co si o tom mám myslet. Hlavně nevím, co s tím mám dělat. Asi bych to nejradši nechala prostě plavat.

Včera jsem byla v hospodě do tří do rána - i když jsem šla druhý den normálně do práce. Napila jsem se asi jednoho většího panáka ze svojí domácí láhve a pak jsem vyrazila. Pila jsem jenom kofolu a nakonec jsem se od kamaráda napila asi tři loky vína s colou. Jinak nic, pak jsem šla domů. Po probuzení jsem se chtěla napít, tak jsem se napila - jako první věc po probuzení. Do práce jsem přišla pozdě a lehce ospalá.

Dnes jsem se domluvila s kamarádem, že se půjdeme někam pobavit - v mém případě je to rarita, protože mě tyhle věci nikdy moc nebavily. Ovšem jakmile jsem přestala mít takový hrozný strach z alkoholu, tak mě docela baví se trošinku napít a pak prostě jen tak ztrácet čas s opilými lidmi do tří do rána, i když mám jít do práce.

Alkoholové večery jsem teď zařadila do svého plánu na dnešní večer i na zítřejší. Nemusí to být pitka, to bych ani nezvládla. Ale napít se a pustit si alkohol trochu do svého života - to se mi zachtělo.
Díky paní Janičce se mi to i povedlo. Záleží na tom, jestli budu schopná to udržet v rozumné míře. Snad

ano, protože v hospodě si nic neobjednávám (zatím) a domácí pití mě nebaví. Jako sedět s lahví a co z toho?? I když na druhou stranu je to bezpečné v tom, že si toho můžu vypít kolik chci a nikdo se se mnou nesrovnává. Můžu si to vychutnávat jak chci a jíst k tomu čokoládu nebo bonbony a každýmu je po tom prd. Ale chuť na to nemám a nebaví mě to.

Až budu pít tu druhou půlku svojí láhve - jakože vlastně nevím, jestli ano, tak určitě budu analyzovat své pocity a pohnutky. Nevím, jestli se z toho opiju, většinou se mi po nějakém množství začne chtít spát a jelikož jsem doma, tak prostě jdu spát.

==========

Re: nutkání pít alkohol

Vložil Jana Mertosová - 08/09/2012 11:49

Týnko-společenský život je především o setkávání a sdílení-alkohol je jenom doplněk.Myslete na to při každé příležitosti.Hodně lidí to má obráceně,chtějí alkohol,chtějí se napít a společnost jim slouží jako záminka.

==========