

Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Miloš - 12/02/2013 11:13

Ahoj. Mam takovy specificky problem. Je mi 38let a zacal jsem svoji prvni abstinenci. Pil jsem pravidelne asi 5 let. Kazdy vecer hodne chlastu, 1,5l vina nebo 250 tvrдыho. Nikdy pres den ani rano. Prestal jsem pred mesicem a od te doby mam deprese a strach, ze umiram a ze mam nador v hlave. Neustale na sobe citim nejake fyzicke zmeny. Predevsim mne boli stale jedna pulka hlavy. Tento strach mi nedovoli v noci spat a ve dne fungovat. Jsou to normalni projevy?

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Liba - 12/02/2013 17:01

Deprese k začátkům abstinence patří. Nenamlouváš si ty bolesti? Umíš myslet na něco hezkého? Zkus to. Netrap se, zajdi pro klid k lékaři, budeš mít jasno. Jsi na tu abstinenci zoufale sám, nevíš, co, jak.... zkus AA!!!!

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Petr N - 12/02/2013 20:29

To co popisuješ je dle mého soudu toto:

Panická porucha

Co to je?

Pro panickou poruchu jsou jasně typické záchvaty silné úzkosti – tzv. panické ataky nebo též paroxysmy, které zahrnují množství příznaků: zrychlená srdeční činnost, bušení srdce (palpitace), potíže s dýcháním (zrychlený dech nebo pocit, že se člověk nemůže dodechnout), bolest nebo pálení na hrudníku, zažívací potíže, pocit na zvracení (nausea) motání hlavy, potíže s viděním, závratě, třes, návaly studeného nebo horkého potu strach o život, strach ze zešílení, z nějaké vážné nemoci (u někoho tento strach chybí)

Panická ataka přichází náhle, rychle se rozvíjí a po zhruba 15 minutách opadá. Je to stav pro postiženého mimořádně nepříjemný, prožívá masivní úzkost a vůlí proti tomu nedokáže nic udělat. Proto se součástí jeho reality stává i trvalý strach z další ataky.

Panická porucha patří mezi neurózy, resp. mezi úzkostné poruchy – nejde tedy o nemoc, nýbrž o narušenou funkci a týká se asi 4% lidí. Obvykle začíná v období dospívání až mladší dospělosti. Většina osob trpících panickými záchvaty má za sebou nejedno somatické (tělesné) vyšetření – nejčastěji EKG, měření krevního tlaku nebo i EEG – a patří k relativně častým klientům posádek sanitek. Minimálně při první atace je skutečně téměř nemožné přesvědčit se o tom, že se nic neděje, že jsou to "jenom nervy".

Agorafobie

Agorafobie patří k nejrozšířenějším fobiím a s panickou poruchou velmi úzce souvisí. Protože člověka trpícího panickou atakou sužuje obava z dalších atak, přemýšlí, jak by probíhaly v různých prostředích. A celkem logicky se obává, že ho panická úzkost přepadne v nevhodné situaci, kde se mu nedostane potřebné pomoci – o samotě, v obchodě plném lidí, na ulici nebo v autobuse. To jsou všechny situace, kterým se pak může vyhýbat, a ve vystupňované podobě agorafobik vůbec nevychází z bytu. To je pro něj samozřejmě výrazně omezující.

Příčiny panické poruchy

Jako u jiných neuróz i zde existuje určitá dispozice – zranitelnost nebo citlivost nervové soustavy, na niž nasedají životní zkušenosti a okolnosti. Pak stačí nějaká zátěžová situace a panická porucha se projeví v podobě první ataky. V podezření ze spuštění ataky je část mozku zvaná locus coeruleus.

Ataka se může spustit i z nedostatku kyslíku ve vzduchu (resp. z přebytku CO₂) a z nadbytečného příjmu kofeinu. Z toho plyne, že černá káva ani vydýchaná místnost nejsou pro tyto neurotiky zrovna doporučeníhodné.

Léčba panické poruchy

volí se často kombinace antidepresiv a psychoterapie

z psychologických postupů se dobře uplatňuje kognitivně-behaviorální terapie, relaxace a u vnímavých jedinců i hypnóza

člověk, který prošel panickými atakami, by na sebe měl být, pokud jde o mentální zátěž, opatrnější i tehdy, pokud jeho potíže zcela ustoupily – mohou se totiž vracet

<http://www.psychoweb.cz/psychologie/panicka-porucha---panicke-ataky---agorafobie/>

Petr

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Tomáš - 16/02/2013 14:12

chci zacit abstinovat ale asi na to budu sam hrozne se stydim manzelka uz mi neveri kde najdu pomoc jsem z ostravy

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Liba - 16/02/2013 15:39

Tomáši, v Ostravě výborně fungují AA, jsou tam lidi, kteří Ti jistě pomůžou, najdi si je na internetu, Anonymní Alkoholici, kdy, kde se scházejí....neváhej, zkus to.

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Miloš - 20/02/2013 20:05

Tak panické ataky pomalu končí-díky bohu.

Jak to probíhalo u Vás? U mně je to pořád ještě docela peklo ten absták.

Už to bude téměř dva měsíce, co abstinuji (v prvním měsíci jsem 2x bohužel porušil-recidiva se tomu říká?)

Nyní mám stále každý večer (i přes den) docela hnusné stavy. Třes, nervozita, nevolnost mám skoro celý den, nejím, hubnu, točí se hlava jak kdybych měl nízký tlak. A samozřejmě špatné spaní a spánek.

Je to normální?

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Liba - 21/02/2013 04:38

Miloši, zklidníš se, tělo vyžaduje alkohol, trpí, bylo zvyklé na chlast.Jsi na to sám, kdybys zašel na áčka, AA, našel bys zázemí, oporu, pomoc.

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Miloš - 21/02/2013 11:52

Já na to sám naštěstí nejsem, mám super manželku, která mně pomáhá den co den se držet. Hlavně aby ty stavy už skončily.

Jak dlouho to tak průměrně trvá? Ta nervozita, třes rukou, bolesti...

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Natálie - 22/02/2013 07:35

A co si zajít pro antidepresiva?Myslím, že v těch začátcích abstinence můžou významně pomoci.

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Liba - 22/02/2013 08:39

Pomůžou, jestliže se na ně nenapije!!!! To je pak urychlená cesta do pekel.Dnes už jsou nenávykové,

pomáhají.

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Miloš - 22/02/2013 17:21

Chtěl jsem to zvládnout bez AD ale zatím jak to vypadá to nejde.
Ten můj stav se čím dál tím horší, čekám že skončím ve špitále.
Moje psychiatricka mne objednala až za 3 týdny, paráda.

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Jana Mertosová - 22/02/2013 17:58

Ber to jako zkoušku tvé trpělivosti, tvého vlastního přesvědčení a utvrzení se jestli opravdu chceš přestat pít.

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Miloš - 25/02/2013 14:01

Ok, díky za podporu, držím se a nepiji.
Za jak dlouho u vás přestaly ty stavy?

Já mám pořád bolesti hlavy, břicha, nesoustředěnost, mírný třes rukou, občas zmatenost, motání hlavy.
Pořád si říkám, že mi něco je, ale asi (doufám) je to jen ten absták po tom chlastu.

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil sad - 25/02/2013 14:12

Milosi, neviem, ja som taketo stavy nemala, maximalne prvý den abstinovania mierny tres rukou. Zavisi to ale asi od jedinca, niekto ma vacsie a dlhsie trvajuce abstinencne syndromy, druhy nie. Dolezite je, ako si na tom psychicky. Ako sa citis?

Ak by tie fyzicke problemy pretrvavali, isla by som na tvojom mieste k psychiatrovi, dal by ti na par dni ukludnujuce lieky, kym prejde abstak. Ale pozor, na tie sa NESMIE pit, inak je to este vacsie peklo.

Takze moja rada: pit vela cajov, vody, jest a chodit na vzduch:-).

Drz sa.

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Liba - 25/02/2013 16:38

Jo, jo, ty procházky, vzduch, příroda pomáhá.

=====

Re: Začal jsem abstinovat a mam deprese

Vložil Majka - 25/02/2013 20:54

Taky začínám abstinovat, už snad po sté, a ty stavy jsou hrozné. Hodně krát jsem si říkala, že už po flašce nešáhnu, ale pokaždé mě má nemocná mysl doběhla. Teď ještě přežít první dny. Je mi špatně, chvílemi si připadám, jako bych se měla zbláznit, už mám strach z noci, ty bývají nejhorší. Musím zase začít chodit na AA, to mi vždy pomohlo.

=====