

psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 16/06/2014 20:49

Dobry den,byla jsem tzv.kvartalni alkoholik.14 dni jsem nepila,ale potom jsem vypila co by slozilo i chlapa.doma jsem nepila nikdy a ani jsem chut nemela.pred dvema mesici jsem to prehnala tak ze jsem musela pit i doma abych fungovala,pila jsem 14 dni v kuse.od te doby,2 mesice jsem vydrzela nepit vubec.nevydrzela jsem.opila jsem se opet a to hodne.ted uz vim ze tu brzdu nemam a uz nemuzu jit na jednu sklenicku,musim abstinovat uplne.ale problem mam ted.nemam abstak,ale trpim uzkostmi,klepu se,sotva se drzim na nohou.jenze jelikoz mam doma dve deti,kdyz je pritel v praci,bojim se ze to nezvladnu,stale se mi mota hlava,busi srdce,je mi na omdleni.obcas pomuze prasek na uklidneni,ale to moc do sebe cpat nechci.nemate radu jak tyto uzkostne stavy prekonat!dekuji

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 17/06/2014 06:07

Začínají ti deprese, pořádný absták, pocit viny, výčitky, zle.Vitamíny, čaje, voda, procházka venku....nyní si abstinenci slibuješ, tak vydrž, o kvartálním pití je tu napsáno dost.Není to sranda, já také tak pila, málem jsem umřela.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 17/06/2014 10:32

Dekuji.Vim ze to neni sranda mam dve uzasne deti kte do sire me pebuji mam to tezsi v tom ze muj pritel si kvuli me hospodu neodpusti,takze se musim naucit ho tam pustit samotneho.uz 10 let beru antidepresiva trpela jsem uzkostmi a panikami a tim alkoholem se to vratilo.koupila jsem si uklidnujici caj,jim vitaminy,pomaha mi byt na zahrade,to me moc bavi.jen se bojim byt se synem sama,kdyz me to chytne je mi na omdleni.pritel si vzal volno ale zitra do prace musi a ja se bojim.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jdoucíkoem - 17/06/2014 12:32

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 17/06/2014 12:44

Ano vim do ceho jsem se ritila a myslim ze uz mi to doslo.pred tema dvema mesici jsem tyhle stavy mela take,asi po tydnu to prestalo.udelala jsem chybu tim ze jsem myslela,ze muzu zkusit alkohol ukocirovat,byla to hovadina.uz mi doslo ze jedine co pujde je uplna abstinence.uz chodim k dr. Pres zavislosti a rekla ze pokud to nevydrzim sama nasadi mi antabus.dale mam hezky priklad ve sve mamce,je 4 roky vylecena a zvlada to vyborne.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jdoucíkem - 17/06/2014 13:04

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 17/06/2014 13:13

Ano v tom je nejvetsi problem.jak rikam doma pit nemusim ani nechci,staram se o dum,deti,zahradu.driv byl pritel v hospode kazdy den a kazdy den opily,kdyz byl doma,stejne aspon 4 piva vypil.uz je to ale pres rok a pul,co doma nepije vubec a do hospody jde tak jednou za dva tydny.je to asi problem ve me,protoze tenkrat kdyz hodne pil tak me podvedl a bojim se ho nekam pustit samotneho kdyz vim ze se tam muze opit.tvrdi ze uz by to nikdy neudelal,ale ja mam v sobe blok a kdyz jde sam klepu se nez se vrati.proto jsem chodila s nim vzdycky.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 17/06/2014 13:40

Vše je divné.On ti může zahrnout kdykoliv kdekoliv.Netoužíš spíš po tom alkoholu, že jdeš s ním, legálně se opiješ?Jak ho hlídáš nalitá?Doporučuji ti svěřit se mámě, požádat ji o pomoc, jistě ti pomůže.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 17/06/2014 14:42

Uz mi dochazi ze hlavne vztah nemuze fungovat tak ze ho budu hlidat.musim prekonat ten blok zapomenout na vsechno co se stalo protoze je fakt ze od te doby taky udelal obrovsky pokrok,dokud nejde obcas na pivo jsme docela normalni rodina mame spolu syna vse funguje.takze ted to vzdat nechci a musim prekousnout i to ze on se hospody a kamaradu obcas nevzda.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 18/06/2014 14:10

Jinak dekuji za rady,uz je mi lip,opravdu pomaha makat,uklizet,prochazky,po ranu je to horsi,jsem slaba a unavena,mam nizky tlak,ale behem dopoledne se to lepsi,pak uz je to ok.maminku mam hned vedle v baraku,podporu i krasny priklad u ni mam,uz 4 roky je jiny clovek.Z trosky co se sotva plouzila,nebylo ji rozumet je sebevedoma zena,ktera zhubla 25 kilo,chodi tancovat,jezdi na vylety,do divadla a za penize co utracela za alkohol si kupuje neco hezkeho na sebe.ma muj obdiv a opravdu je mym prikladem.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 18/06/2014 14:31

Zasloužila by jsi na zadek, víš, co bude, stejně to uděláš, počítej, že příště to bude ještě horší.Ale nebyli jsme jiní.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 18/06/2014 14:49

Jestli jsem pochopila spravne jsem predem odsouzena a je uplne zbytecne zkouset abstinovat?dekuji

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ja - 18/06/2014 18:56

jina napsal:

Jestli jsem pochopila spravne jsem predem odsouzena a je uplne zbytecne zkouset abstinovat?dekuji

Jina,

odsúdiť sa môžeš iba Ty sama.

Život Ti ponúka lekcie.

Tam - kde si, si sa dopracovala sama a sama to aj prekonáš.

Nič nie je zadarmo! ... a každý chlieb má kôrku - nielen mäkký stred.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 19/06/2014 07:00

Neurážej se, nikdo tě neodsuzuje, jen varuji!Trošku pokory, věř, že to myslím dobře.Napiš, až ti otrne, bude dobře, myšlenky na pití se ti vrátí.....radši se naštvi a nasvchál se nenapij!

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 19/06/2014 07:01

Naschvál!!

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 19/06/2014 09:34

Omlouvam se tu vetu jsem spatne pochopila.Ty dva mesice jsem vydrzela ani jsem na alkohol nemela chut,dokud jsem byla doma.Myslela jsem si naivne nejen ze muzu tedy nekam ji,ale i jelikoz mi v krizove intervenci psycholog rekl ze tech 14 dni byl jen zacatek zavislosti,ze se zvladnu napit a neopit se.Ted uz vim ze takhle to teda nepujde.Nesmim pit vubec a jestlize nechci dopadnout spatne,dokazu to.Jen mi trochu chybi podPotr pritele,ktery me podporit neumí.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 19/06/2014 11:14

Přítel nechápe, nemůže, není alkoholik.Piš sem, najdeš souznění, přátele, však uvidíš, ale určitě pít nemůžeš vůbec, zatím nejsi troska, nula, nechtěj jí být!

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 19/06/2014 12:53

Pritel je taky jen si to neprizna.taky se hodne opije ale jen pivem,coz je asi rozdíl,pak mu není týden blbe.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 19/06/2014 13:29

Však mu blbě začne být, chlást jako chlást.Nemáš to tím pádem lehké.Nevadí, neboj, jsme tu!

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ja - 19/06/2014 14:28

Liba napsal:

Však mu blbě začne být, chlast jako chlast.Nemáš to tím pádem lehké.Nevadí, neboj, jsme tu!

Telo zvyčajne regeneruje pomerne rýchlo - adaptuje sa - do času.

Horšie je na tom mozog a psychika.

Do hláv nevidno - nevidieť ako sa rodí, či umiera myšlienka.

Tolerancia k alkoholu sa zlomí nepozorovane a náhle:

~ to, čo včera bola ešte norma je dnes zrazu už nedobytný vrchol
(alkoholikov Mont Everest).

Píšem o sebe a za seba - z empírie.

Najväčší problém je si takúto náhlu zmenu uvedomiť a správne spracovať - terapeuticky využiť.

Keď som to pochopil - už som bol za hranicou,

spoza ktorej už niet návratu- medzi konzumentov.

Odvtedy to rešpektujem! ... a triezvo ŽIJEM.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 19/06/2014 15:08

Nejvice se bojim toho,ze vetsina nasich pratel chodi pit.nevadi mi ze o ne asi prijdu kdyz s nimi pit nebudu,bojim se toho,ze mi alkohol daval odreagovani a jen s alkoholem jsem se umela bavit.to bude pro me nejtezsi,naucit se bavit bez toho a kdyz mi maminka bude hlidat deti,umet se odreagovat jinak.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 19/06/2014 15:16

A ano,psychika je zradna,pritel si mysli,ze neni alkoholik kvuli tomu ze mu to s psychikou nic nedela.ja jsem od malicka psychicky labilni,proto mam ted takove problemy.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 19/06/2014 16:27

Kočko, neboj se dopředu a zbytečně.Je tolik možností, určitě tě něco baví, zajímá, nějaký dobrý koníček jistě najdeš.Kursy, cvičení, sport vůbec, škola, jazyky, focení,pomoc jiným..... najdeš spřízněné duše se

stejnými zájmy, budeš jen zírat, co vše dokážeš bez pití.Co tak zajít na AA?

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 19/06/2014 17:19

Urcite o tom uvazuji.Moje pani doktorka vede skupiny,ale pry budu moct az od zari,protoze ted stejne konci.Ano bavi me toho moc,miluju praci na zahradce,rada maluju,hlavne obrazky na zdi,mym snem je se tim zivit ale na to asi zas tak dobra nejsem,jsem i domaci kutil,vzdycky neco vymyslim a zrealizuju.treba to vypada hrozne,ale vsem se to vzdycky libi.A mam moc rada prirodu a zviratka,jenze v tom je kamen urazu,pritel radsí sedi doma,nikam se mu nechce,pry mam jit sama.ale sama jsem porad.jsem na md,takze porad jen ja a deti,tudiz se mi samotne nikam nechce.takze mam kazdy den stejný,proto mi asi neco chybi.tesit se treba na vikend na rodinny vylet nebo na to co podnikneme.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 19/06/2014 17:34

Vidíš, pomalu máš toho moc, a dáváš příteli přednost, šidíš sebe, děti o ten zázrak, přírodu, a ubližuješ sobě, dětem, jemu je to fuk.Je to normální?

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 19/06/2014 17:58

Jo vim musim to taky nejak prehodnotit.nekdy jdu s detmi sama,uzijem si to,ale stale je mi lito ze to nevidi tata a neni tu s nami.co vim je,ze rozchazet se s nim nechci.zdaleka neni idealni,ale uz take usel velky kus cesty a hodne se zmenil a ted to vzdal nehodlam.jen se musim holt naucit delat veci i bez nej .

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 19/06/2014 18:30

Třeba mu začnete chybět, přidá se, kéž by!

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 19/06/2014 19:33

Uvidíme. měla jsem s ním trpělivost 3 roky než začal se sebou něco dělat. do té doby mě jen ukecal ze si hrozne se mnou přeje dítě, tehotná jsem ho každý den tahala ubírcena ozrályho z hospody, párkrát mě i vozraly podvedl, po porodu to bylo ještě horší než třeba dva dny nepřisel domů. jak říkám je to rok a půl co nic z toho už neexistuje, jen tak jednou do týdne nebo za 14 dní do té hospody chodí. jinak funguje jak má, takže já teď budu doufat v další pokrok, že ho třeba časem začnou bavit rodinné aktivity častěji než teď.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignatius - 20/06/2014 14:29

Pěkně zdravím,

jsem taky kvartální... Měsíc nic a pak pařba jak před popravou, spíše několikadenní tah. Střízlivění je kruté, bolest celého těla (hlavně podkoží na trupu a zádech - tomu dodneška moc nerozumím, proč to tak je...), únava, splíny, sebelitování, pocení, vysoký tlak, po týdnu je vždy lépe, pak si říkám, že již nikdy a znovu se to opakuje... Teď nepiju 8 dnů, cítím se dobře a děším se toho, kdy mi zase rupne v kouli...:-(

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Já - 20/06/2014 15:07

Ignatius napsal:

Pěkně zdravím,

jsem taky kvartální... Měsíc nic a pak pařba jak před popravou, spíše několikadenní tah. ... pak si říkám, že již nikdy a znovu se to opakuje... Teď nepiju 8 dnů, cítím se dobře a děším se toho, kdy mi zase rupne v kouli...:-(

Ignác,

radšej sa ničoho nedes ale vezmi rozum do hrsti a začni už konečne niečo pre seba robiť - pokiaľ si ešte v pokoji a pohodičke!

Návodov: "ako na to(!)" alebo "ako z toho von(!)" - je tu dosť!

Mnoho zdaru!

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil smajlík - 20/06/2014 15:12

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignatius - 20/06/2014 15:20

Hm, 6 let...Závidím a obdivuji Tě. No, největší potíž vidím u sebe v tom, že si říkám (nebo po čase vždy řeknu), že se přeci napiju JEN TROCHU, ale ono nejde jen trochu, to víš sám :-). Takže prostě musím přijmout, že ani trochu a nikdy ani trochu, to je ten fór...

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 20/06/2014 15:43

Tak v tom jsme přesně stejní. vždycky si řeknu dám si jen pár panaku jenže pak chytanu slinu a piju jednoho za druhým až do rána. vždycky jsem si druhý den dávala vyprostovaky a držela si hladinku, pak už se z toho vyspala a ok. ale pozor doktor mi řekl že byla otázka času kdy mi bude blbě i druhý, třetí den, takže já se srovnávala 14 dní. pak už jsem to neustala. taky jsem si uvědomila, že po tom, co jsem schopna vypít, můžu být ráda že tu ještě jsem a jestli s tím něco neudělám, může to jednou lehkou přijít.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil smajfík - 20/06/2014 15:44

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ja - 20/06/2014 15:46

Ignatius napsal:

No, největší potíž ... musím přijmout, že ani trochu a nikdy ani trochu, to je ten fór...

Ignatius,

... to nie je fór ale axióm, ktorý treba rešpektovať.

Nie je to dogma ale realita, ktorú treba prijať!

Už ani kvapku!

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil smajlík - 20/06/2014 15:47

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 20/06/2014 17:13

Teda 6 let je opravdu uctyhodne.a kdyz to po letech clovek porusi,to by se mnou asi seklo.me stacilo po tom co jsem se dva mesice drzela a pak to podelala,ze musim zacit znova od zacatku.a nebyla po tom tolik touha po alkoholu,ale touha tn udržet na uzde abych mohla s tema lidma byt,pobavit se.byla to blbost.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignatius - 20/06/2014 17:35

Ahoj Jina,

Hm, tak v tom jsme opravdu stejní...několikadenní tahy končící totálním vyčerpáním těsně před kolapsem...U mě se to zlomilo tehdy, když jsem i po pařbě musel ráno fungovat (rodina, práce...) a zjistil, že dát si vyprošťováka to umožní se jako "spravit"...To byl začátek mého konce...Inu se drž, jak dlouho jsi čistá Ty?

Díky za tohle fórum, chtěl jsem dávno zajít na AA, jen nevím, jak bych doma vysvětloval, kde jsem večer, a tak probrat to tady se mi jeví jako výtečná alternativa...

Pěkný víkend bez chlastu přeju

Zdravý, moudrý, střízlivý... :-)

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignatius - 20/06/2014 17:37

Smajlíku,

moc poučné, díky :-)

Opatruj se

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 20/06/2014 17:50

Ano presne vyprostovaky byly kvuli tomu abych fungovala.tahy byly,kdyz rodice pohlidali deti,ale druhy den jsem musela fungovat.u me je jeste horsi to,ze uz dlouhou dobu jsem mela psychicke problemy a brala antidepresiva.par let mi to nedelalo nic i kdyz jsem na to pila,ale muselo to jednou prijít,psychika se zhroutila.ja jsem taky rada ze jsem tady nasla lidi jako ja,kteri uz v alkoholu vidi problem,protoze kdyz to tak vezmu mam kolem sebe desitky kvartalnich alkoholiku,kteri by nikdy nerekli ze jsou alkoholici a asi na to ani nikdy neprijdou.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 20/06/2014 17:54

Jo jinak cista jsem byla 2 mesice,ale porad jsem myslela ze se muzu napít jen trochu.minulou pobotu jsem zjistila ze opravdu ne,ani nevím jak jsem se dostala domu.takze ted zase od zacatku s tim rozdilem,ze uz vim,ze neumim pit trochu,ze nesmim vubec.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 20/06/2014 18:04

Ignatue, co tak doma říct pravdu, že nechceš pít, těžko to zvládáš, tak chceš pomoc.Manželka může jít s tebou.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignatius - 20/06/2014 19:44

jina,

ono to poznání je taky vlastně posun, tak snad ta minulá sobota byla dobrá k tomu, že začneš brát svůj problém vážně. Jsem na tom podobně...Je zvláštní jak jsme my lidé nepoučitelní, vždycky si říkám, kolikrát se to ještě musí stát, abych to vzal opravdu vážně? Jinak z Tvých řádků mám trochu pocit, že bys měla myslet víc na sebe. Pokud se staráš o rodinu a přítel má čas na hospodu, je to tak pro Tebe v pořádku? Máš čas na sebe, kdybys třeba chtěla jít na procházku, za sportem, do divada? Co přítele trochu víc zaangażovat? Držím palce :-)

Ignatius

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 20/06/2014 20:27

Ano uz jsem to pochopila konecne.nejvetsi krize prichazeji o vikendech,kdy si rikam ted bych dala deti k nasim a tesila se na to az vypnu,nebudu na nic myslet,jen se bavim.no pritele se zapojit snazim,ale jakmile mu zavolaji kamaradi a on jit chce,mohla bych klecet na kolenou a sel by.cas na sebe moc nemam to je fakt.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 20/06/2014 20:32

Jinak dekuji take drzim i ja tobe,snad to zvladnem

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ja - 20/06/2014 20:55

... *posun* je len prázdne slovo - bez obsahu.

Pokrok z neho urobí až precízny liečebný program pod dohľadom terapeutov. Transformuje lenivosť v zmyslupný čin/akciu.

Doma - v komforte(pohodlíčku), "nemusíš nič" a výhovorka na zdôvodnenie prečo *práve teraz nie* - je pohotovo, vždy, po ruke.

Takýto intelektuálny prístup je podvod na sebe samom.

"Posunul som sa - rastiem", ale výsledok žiadny.

Mysel' hľadá konštrukcie a banálne výhovorky - len aby sa vlk nažral a aj ovca ostala celá. Sú to mocní spojenci alkoholu - konfabulácie.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignatius - 21/06/2014 19:32

jina,

úzkosti a depky mohou být buď projevem abstinenčního syndromu, nebo naopak spouštěčem pití...sám jsem po jistý čas bral antidepresiva a dodnes nemám vyjasněno, co bylo dřív, jestli ty úzkosti spustily pití, nebo naopak...Ono je to celekm jedno, ale je třeba vědět o tzv. duálních diagnózách, kdy se člověk

vpodstatě "samoléčí" chlastem, přitom by spíš měl regulerně brát léky a chodit na terapie...

ja,

ano, máš pravdu...posun je silné slovo...poznání sedí víc a že špatná zkušenost může být poznáním, to se mnou asi budeš souhlasit, lebo nie?

Pěknou neděli

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ja - 21/06/2014 21:35

Ignatius,

akýkoľvek prežitý zážitok/akt je skúsenosť (+/-).

Poznanie vzniká až jeho zhodnotením vo vedomí. (podľa tradície/naučeného vzoru)

Podľa mňa je závislosť určitý defekt duše, ktorý sa dokáže veľmi rýchlo adaptovať a zmeniť formu. Napríklad: alkoholik na gamblera, či narkomana alebo workoholika ap. I keď mnohé(závislosti) bývajú často v dvoj-,troj- až mnoho- kombinácii. Fajčiari alkoholik gambľuje, prípadne hrá karty alebo inak hazarduje a spúšťačom gamblovania je práve alkohol s neodmysliteľnou cigaretou a adrenalín(z hry).

Poznanie získa až keď sa prefajčí a prepije na dno a prehrá aj posledné gate.Vtedy často už býva neskoro - úplne stráca kontrolu nad životom, bezmocne otročí cravingu a vášniam. Ani s nimi - ani bez(nich).

Ako bonus - hrubokrčí vymáhači dlhov, stihomam a paranoja.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 21/06/2014 21:49

Moje diagnoza znela uzkostna porucha s panickymi atakami.zacalo mi to v 16 ti letech,kdyz jsem dva mesice brala drogy(extazi).casem to prestalo,zhorsilo se to opet v 19 ti po prvnim porodu.takze spoustecek nebyl alkohol.leky od te doby beru do dnes a spoustu let jsem zadne psychicke problemy nemela.uz par let jsem na to pila a nikdy jsem nemela problem,az ted,kdy uz jsem za ten vecer vypila opravdu hodne nebo jak jsi psal,po nekolikadennim tahu.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 22/06/2014 05:01

A co jako čekáš po tahu?Máš v sobě léky, chlast, depky jistě k tomu patří, každý alkoholik je zná.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ja - 22/06/2014 07:25

jina napsal:

Moje diagnoza znela uzkostna porucha s panickymi atakami.zacalo mi to v 16 ti letech,kdyz jsem dva mesice brala drogy(extazi).casem to prestalo,zhorsilo se to opet v 19... uz par let jsem na to pila...

Jina,

zrejme hľadáš "zmenu vedomia" už od 16.rokov.Droga nenahradí lekára. Experiment s alkoholo-liekovými koktajlami Ti môže pomôcť jedine tak k úniku zo života. Podstata Tvojho problému *tkvie/spočíva hľbšie*,ešte pred vznikom paniky a úzkosti.

Odborník je správna voľba!

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 22/06/2014 10:59

Libo prave ze uz necekam nic,proto jsem tady a hodlam s tim nieco delat.

Ja a jaky odbornik?Chodila jsem k psychiatrovi,ted jsem ho vymenila za pani doktorku pres zavislosti,ke ktore budu chodit i na skupiny.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignatius - 22/06/2014 11:10

jina,

mě s panickou atakou dvakrát odvezla záchranka, poprvé jsem vůbec nevěděl co se děje...Jedním jsem si dnes ale jistý, pokud bych už tenkrát vůbec nepil (2009), určitě by ty ataky nebyly tak masivní, pokud by vůbec byly..Dr. mi říkal, že chlastání může panickou ataku vyprovokovat... Je fajn, že chodíš na terpaie. Z toho mála, co jsi napsala vidím u Tebe největší potíž v Tvém zázemí. Pokud, Tvůj partner sám nemá vztah k alkoholu vyřešený, resp. je jeho vztah k chlasru problematický, budeš to mít hodně, hodně těžké - asi jako vztah dvou feťáků, který odborníci hodntí jako velmi rizikový. Má žena například s alkoholem vůbec nemá problém, přesto je strašně obtížné až nemožné jí vysvětlit, že nemůžu pít vůbec. Dokonce mi často říká, tak si dej jen jedno a dost - ona prostě NECHÁPE a nemůže chápat, že to takhle není možné....že nemůžu ani kapku...

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 22/06/2014 11:43

Jo take me parkrat odvezla zachranka myslela jsem ze mam infarkt,pokazde slo jen o paniku a poslali me domu.takze asi sam vis jake jsou to hrozne stavy,a ja uz to absolvovat nechci.ano v tom budu mit problem,za prve pritel me neumi nijak psychicky podporit,coz bych potrebovala,za dalsi neuznava zadne psychicke problem x,podle nej si to akorat vzdycy vsugeruju a za treti on se kvuli me alkoholu nevzda.budu to mit tezke,ale chci s nim zustat,kdyz opomenu ze parkrat do mesice jde do hospody,doma take uz vubec nepije,funguje jak ma stara se o syna.ty bys to myslim mel zkosit manzelce vysvetlit,dej ji neco precist,aby vedela o co jde,urcite neni tak zabejcena jako muj pritel. :-)

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignatius - 22/06/2014 19:21

jina,

vysvětlit se to pokouším, ale myslí si, že to přeháním, každopádně to naštěstí nemá tak, že bych byl za podivína, že nepiju vůbec. Spíš mě i někdy pochválí, ale jak víš, chutě jsou občas veliké a mě by pomohla podpora ve smyslu: "víš, že nesmíš"....., nikoliv odtažitý přístup.."musíš vědět co děláš, jsi přeci dospělý..." Jestli přítel funguje, tak je to moc fajn, je moná lepší neřešit to s ním, ale svůj problém řešit s okruhem lidí, kteří Ti rozumí - ať již tady nebo v terapii, nebo na AA...Držím palce :-)

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 23/06/2014 09:20

Ignatius,tak to mame asi stejne,ze u drahych polovicek tu podporu mit nebudem,coz bychom asi potrebovali.Musime to zvladnout sami a s okruhem lidi,kteri nam rozumi.

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil petrch - 23/06/2014 09:47

Bohužel, kdo to nezažil tak to nemůže pochopit..Já např. nezvládám bažení (craving) když vím, že jsou předemnou dny volna.Neumím to, ten mozek se zasekne na myšlence že si dám a pak už ne, vždy to dopadne blbě ale jakmile ta myšlenka jednou přijde, nedokážu se jí zbavit a je tak silná, až se na nic jiného vlastně stejně nemůžu soustředit a jsem v háji tak jako tak :(

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 23/06/2014 09:50

Petře, stačí oddálit to bažení, zvednout telefon, zavolat někomu, co tě trápí, pokecat, bažení ustoupí. Jde fakt o pár minut, překonat je.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil petrch - 23/06/2014 10:08

Zkusím to

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 23/06/2014 10:14

Ano Petre mam to taky. Jsem na zacatku a zatim nemam sice chut na alkohol, ale doted jsem neumela vypnout a odreagovat se bez nej. Ano pustim si film, zahraju si hru, delam neco co me bavi. ale mozek furt funguje a myslenky nevypnou, coz pri patecnim tahu bylo. neresila jsem nic, jen se bavila. a proto mam takove myslenky jeste taky.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil petrch - 23/06/2014 10:29

Jino, to je právě ono :)

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignác Hromádka - 23/06/2014 10:29

Petře,

pomáhá při cravingu (bažení) fyzická aktivita... Nějak vyplnit čas, projet se na kole, projít... Hůře pak duševní činnost (četba a tak), protože se u bažení člověk blbě soustředí. Taky zkus najednou vypít velké množství nealko, to bažení může zahnat... Pak jsou různé techniky, výborně jsou popsány např. v knize Karla Nešpora "Sebeovládání" (vyšlo vloni v Portálu).

Jina,

jo, jo, kdo o nezažil neporozumí, ještě že tady jsou spřízněné duše. Jinak jsem se zaregistroval, tož budu vystupovat pod tímto nickem...

Ja,

nebudeš tak trochu filozof?

Pěkný den všem

IGNATIUS

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil jina - 23/06/2014 10:39

Vidis ignatius uz v tom nejsme sami,vitej do party petre :-)

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ja - 23/06/2014 10:43

petrch napsal:

Bohužel, kdo to nezažil tak to nemůže pochopit..Já např. nezvládám bažení (craving) když vím, že jsou předemnou dny volna.Neumím to, ten mozek se zasekne na myšlence že si dám a pak už ne, vždy to dopadne blbě ale jakmile ta myšlenka jednou přijde, nedokážu se jí zbavit a je tak silná, až se na nic jiného vlastně stejně nemůžu soustředit a jsem v háji tak jako tak :(

Ešte dlho nebude tabletky proti cravingu, strasti... atp.

Dopo:

Zatiaľ - zmeniť zaužívaný dynamický stereotyp! (zlozvyk na výstrahu!)

A s predstihom si napláňovať náhradný program na rizikové weekendy.

(Plytké - bez náboja, podnetu, impulzu tvorit'/žiť...)

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Jana Mertosová - 24/06/2014 22:34

Říkáš že se zasekneš na myšlence na pití a jsem odrovnaný.Nejspíš jsi ještě nenarazil s pitím na dno.Otázkou pro každého je-jestli dokáže to svoje dno vůbec zachytit,aby se mohl odrazit.Jinak proletí čárou rovnou do hrobu.Tu cestu jsem zažila dvakrát.Je to cesta toho nehoršího pekla,které člověk může na během života prožít a nepřeji ji nikomu.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 25/06/2014 05:11

Já to bažení mívala také, jako všichni, jenže jsem se pevně rozhodla nepít, trpěla jsem, brečela až řvala, nudle z nosu až na bradě, ale vydržela. Nejhorší bylo v noci. Ticho, já tu sama, mozek našeptával, lákal do nonstopu.... snažila jsem se soustředit na něco jiného, radio, Tv.... je to těžké, jde to vydržet. Nechce se mně ještě umírat.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ja - 25/06/2014 07:59

Pri cravingu - už len pri pohľade na orosené pivo, ma prenikla panika a zároveň pocit z detstva, keď som niečo vyviedol a vedel som, že to je zásadne proti tomu, čo mi vštepovali do vedomia. Zaliel ma rumenec aj chladný pot zároveň. Myšlienky sa mi splašili ako strečkujúce jalovice. Bezhlava som zutekal.

Ale - nenapil som sa!!!

Toto som zažil pri konzumácii pečeného kurčťa, keď som pozdravil známeho a ten si práve odpil z onoho - predmetného flašk. piva.

Vtedy, som abstinoval veľmi krátko - asi tri(3) mesiace, bez liečenia.

Zvládol som to! Upokojil som sa až po pár hodinách. V mysli mi bežala dookola slučka s touto udalosťou. Modlitba a meditácia, v ktorej som si rozobral a prehodnotil celú situáciu ma vrátila na Zem. Navždy je to zaznamenané v HW-mojej pamäte. Poučil som sa - bez popálenia!

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ignác Hromádka - 25/06/2014 14:52

Zdravím

Dr. Nešpor doporučuje při cravingu (bažení) sledovat, co jej vyvolalo. Rozlišuje tzv. SPOUŠTĚČE vnější (okolnosti, sociální situace, emoce apod.) a vnitřní (obecně stav organismu: únava, hlad, žízeň, nemoc).

Myslím, že se opravdu vyplatí to sledovat, je to velmi individuální.

Já, píšeš o oroseném püllitru, to je přesně ono, takový spouštěč může být reklama v TV, nebo jenom že jdeš okolo hospody se zahrádkou. Spouštěče mohou být např. i dobré věci - já jsem vždy po sportu chodil na pivo a i dnes, když jsem po sportování žíznivý, první, co mne napadne a vybaví se mi, je právě orosený püllitr, hned se pak musím napít minerálky, abych to potlačil... Ale podstatné je, že vím že je to bažení, poté s tím dál mohu pracovat...

Tak jen pro inspiraci...

Ignatius

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Ja - 25/06/2014 16:10

Ignác,

takéto TV-bažení som konzultoval v liečebni. Vo mne to nespúšťalo nič, ale môj spolupacient, už pri pohľade na obrazovku, slintal a naprázdno prehítal. K zdieľaniu pocitov sme sa nedostali, ani k tomu, aké pochody sa mu dejú v myšli.

Po prepustení z liečenia, onen pacient, dva týždne "cestoval" domov. Potom, nám - do liečebne, oznámil jeho syn dátum úmrtia a pohrebu.

Dotyčný bol MUDr. & PhDr. z odboru psychiatrie, aprobácia práve na závislosti. O alkoholizme a liečbe závislosti vydal hrubé bichle - teoreticky teda vedel toho dosť, ale ani to nestačilo, aby si sám rozkázal. Potvrďuje to len zákernosť a rafinovanosť našej nemoci, a aj to, že nas *kosí/žne* rovnako, z každého košiara - intelektuál, či robotník; všetci sme si v tejto nemoci rovní. Niet rovnejších - žiadne výnimky.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Petra - 25/06/2014 17:08

Jj, svatá pravda. Craving je hnus.

Dnes se mi to zrovna přihodilo. Jela jsem po opravdu náročném, stresujícím pracovním dnu domů.

Najednou jsem dostala chuť na pivko. Aniž bych si to uvědomila, zatočila jsem k lahvárně. Úplně jsem se lekla, jakobych neřídila já, ale něco řídilo mě. Dojela jsem k lahvárně, zastyděla se a jela domů.

Upozorňuji, že bez láhve;-).

Teď tady "flámuju" s lahví čerstvé vody a jsem ráda, že dnešek je bez alkoholu.

Další dny budou také, slibuji si to a mám ze sebe radost:-).

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Anděla noci probděla - 11/09/2014 08:48

Vím, že jsem bez alkoholu bez nálady, když se sejdu s přáteli, co popíjejí, baví se, mají náladičku, jsou vysmátí a musím v noci odjet, nepít.. nebavím se. co s tím?

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Jana Mertosova - 11/09/2014 12:35

Andělo,netlač na pilu.Ono to přijde samo.Klidně můžeš společnost, která pije a ty se přestaneš bavit opustit-odejít.Sedět s nimi jen proto,aby jsi udržela nějaký bonton slušnosti je pro každého abstinujícího alkoholika vyčerpávající,ole ohrožující.Stále pro nás platí být včas na tom správném místě a umění včas odejít.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Liba - 11/09/2014 13:41

Protože už neznáš zábavu bez alkoholu.Klídek, najdeš ji, chce to čas.

=====

Re: psychosomaticke potize pri odvykani

Vložil Anděla noci probděla - 12/09/2014 10:27

tak, tak.. neznám zábavu bez pití.. tlachat bez "podpory" chlastu mi nejde, ani jinak...třeba doma s přítelem.... když jsem potřebovala otevřít a řešit nějaký problém, musela jsem se napít na kuráž...pak jsem to občas i řekla.

Ale to je problém, co mě provází celý život. Dost jsem překvapená, jak dneska začínám řešit ten problém s pitím , že se o tom s určitými lidmi dokážu vůbec bavit otevřeně, bez berličky. Ono vůbec tohle forum mi pomáhá začít o jistých věcech aspoň psát..takže si dokážu představit, když budu docházet na nějaká podpůrná sezení ve 14 denních intervalech, že to pro mne má smysl, a nebude ani jedna ze stran marnit čas. dík za vás, vím, že jsem teprv na začátku, že není zdaleka vyhráno..ale držím se toho, co jste psali....každý další střízlivý den je výhra a snad nespadnu do kvartálu

=====