

## Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 21/01/2015 21:07

---

Je to už teď 80 dní co abstinuji, bez zatím jakékoliv pomoci , za tu dobu asi 5 diazepamů když bylo fakt nejhůře ,k psychiatrovy du až za měsíc , ale i po takové době se pořád necítím ve své kůži , první dva měsíce po abstínu byly fajn, užíval sem si to, jedl sem s radostí všechno bylo my fajn, a teď posledních 14 dní jako by to zase začínalo úzkostí, strach neklid,z ničeho nic panické ataky (jakoby sem se oběvil v realitě z ničeho nic)nejstrašnější pocit , jako bych celý den byl mimo (od ráno do večera zamyšlenej),pořád na to myslím a mám strach , co mám dělat máte s tím někdo zkušenost co na to pomůže, srovná se někdy ta psychika a bude konečně klid , někdy ty ataky byly tak silný že sem myslel že se zblázním, ani nevím jak takovej strašnej stav popsat :( jako bych nebyl ve vlastním těle a vůbec se nesoustředil

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 21/01/2015 21:17

---

dokud budeš s alkoholem bojovat, nepřejde to nikdy...  
A poze 3 měsíční ustavní léčba je pořád ještě delší než 80 dní...

říká se, že 1. rok je pouze základ

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alena - 21/01/2015 21:35

---

Alf to není dobré a pořád se cítíš mizerně. Já asi na tvém místě,bych to přeháněla a šla bych s tím akutně na psychiatrii. Tím myslím že bych tvrdila víc ten stav zhoršila aby tě vzali hned,nebo záchranou. Dají ti něco na zklidnění a uleví se ti.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 21/01/2015 21:40

---

Na sklidnění si může dát flašku a jít do hospody na 10 pivek...je to stejné, jako žrát návykový léky

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 21/01/2015 21:49

---

Citím se jak kdy , čím víc na to myslím tím mám větší strach ze strachu, je to teď takový na vlnách , ale jinak su v klidu, přinejhorším mám ještě diazepam ale teď netřeba zatím :-) byl horší neklid když sem měl asi absták a skončil sem v nemocnici vysokej tlak tlukot srdce, třepání a tak dále však to znáte, no byla to hrůza :-) ale tohle je jiný a byl bych rád aby to přešlo ty psycho stavy nebo se fakt zblázním jako bych to nebyl ani já :(

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil nikola1 - 21/01/2015 22:16

---

Ahoj Alfe, tyto stavy znam.Jako bys to nebyl ty,jsi v cizi kuzi,myslenky jsou pouze na sebezpozorovani,jak to pokračuje.Uzkost,strach, panika.Tohle jsem mela take.Pokud si nepomuzes sam, i když se snazíš,je třeba hned navštívit psychiatra.Uz z navstevy se ti uleví,ze ti nekdo pomuze,ale hlavne potrebuješ něco na zklidnení, mne pomohla tiapra.Není moc silná, pocity depersonalizace ale odeznely, mám lepší náladu. Netřpím panikou,ze dcera zase prodala epil.zachvat.Vychutnavam si život.Pokud jsem šťastná, je mi vcelku jedno, jestli za cenu AD a nenavkyvých leku.Hlavne, ze ta vnitřní bolest je pryč.Pozor na vysazení diazepamů.Hlavne pomalu.Nervy jsou pekny potvory.Drž se a napis.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Liba - 22/01/2015 06:05

---

Alfe, jak dlouho jsi pil?Každý by chtěl mít hned klid, zapomenout na pití, nejde to.Ale už ti to trvá dlouho, jdi k lékaři, chod' hodně ven, unav tělo něčím jiným, než alkoholem, něčím se potěš, směj se, bav se.Nebojuj s alkoholem, uč se žít vedle něj.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 22/01/2015 21:46

---

Pil sem asi 5 let cca, ale jak kdy , někdy víc někdy míň , začalo to každým víkendem disko atd.. , postupem času každé den ale až večer po práci a tak ale hlavně víkendy a v poslední době jenom ta, celý víkend až do neděle v lihu od rána , pak v pondělí do práce strašný zle, po práci něco na spravení víno nebo tak ,a bylo den ode dne líp když sem se takhle spravoval, pil sem vždy večer po práci a v klidu sem usínal, rána byly teda horší, většinou sem pil kvůli stresu a problémům a uklidnovalo mě to hodně, musel sem pít všude , ale co teď , s tím že nebudu pít se asi vyrovnám , ale nechcu už ty panické ataky strachu a derealizace A TAK DÁLE to mě štvě nejvíc jinak chuť na alkohol ani nemám , dneska od rána sem byl úplně v klidu v pohodě veselej to to všechno, dobře my bylo fajn , ale večer se to zas náč začlo rovíjet a trošku tam ta panika a ataka úzkosti a strachu nastala na chvíli že to bylo fakt něco strašného a neuvěřitelného :( vždy to nastává jak se blíží domů nebo začíná večer , čo mám robyt lidi ,kromě psychiatra a prášků sou nějaké metody odezní to vůbec někdy ? ale k psychiatrovy stejně pudu su tam obědnanej ale až příští měsíc, do té doby nevím jak bojovat , asi kdybych se napil bylo by lépe ale to neudělám protože by to bylo pak asi ještě horší,doufám žeto zvládnú i když to není vůbec jednoduchý

=====  
**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Le - 22/01/2015 23:06

---

Psychiatr ti pomůže. Tyto paniky jsou z nedostatku serotoninu, který máš z abstinování (podle toho co popisuješ). Mozek byl zvyklý na svou dávku dopaminu, který ti alkohol asi dával.

Předepisují se na to klasické antidepresiva třetí generace, který ti je doplní. Bohužel antidepresiva začnou působit až po dvou, až třech týdnech. A až ti začnou působit, nebudeš se cítit nijak oblbý, pouze normálně. Ze zkušenosti bych se těm práškům nijak nebránila, protože a bohužel, deprese se vůlí ovlivnit nedá.

Hlavně bych vynechala např. Diazepamy, Neuroli apod. svinstvo, které je silně návykové. Maximálně užívat ze začátku, než ti začnou zabírat antiepresiva, co ovlivňují hladinu serotoninu, ale to bych se poradila s psychiatrem.

Mě ty prášky maximálně pomohly a jako jediný mi pomohli vrátit se do "normálního" života.

---

=====  
**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Petr N - 22/01/2015 23:44

---

Alfe,

Le má pravdu v tom, že AD pomohou. Dneska mohou antidepresiva předepisovat i obvodáci. Šel bych tam, za sebe beru Sertraline na OCD. Jsou to běžná AD typu SSRI.

Jinak alkohol působí tak, že serotonin a dopaminy vyplavuje (uvolňuje) proto euforické stavy. AD naopak serotonin zadržuje a vyrovnává jeho hladinu. To znamená, že alkohol a AD mají protichůdný účinek.

---

=====  
**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Alf - 23/01/2015 20:37

---

Díky za rady aspoň se mi ulevilo trošku, a su celkem v klidu akorád su jakoby furt mimo realitu zamyšlenej celej den, je to divný myslím pořád na něco jinýho, ale je to tak, su prostě borec bez duše , ty panický ataky jsou jakoby se oběvil v realitě a začal si uvědomovat skutečnost, nebo co dělám, sou nejhorší co sem kdy zažil, , A ty antidepresiva jak dlouho se musí brát a hodí mě to do normálu , mají vedlejší účinky nebo co mě po nich bude kdy se vysazují ? vyčetl sem že uvolňování serotoninu na nervových spojích (synapsích) sice stimuluje alkohol a nikotin, avšak jen krátkodobě a s nežádoucími vedlejšími účinky , tak asi máte pravdu že je to asi taky tím a hlavně sem taky kouřil cigarety , se kterýma sem taky přestal ve stejnou dobu jak s pitím , bude to asi běh na dlouhou trať ještě , ale doufám že jednou budu v pohodě a budu si užívat života jak normální člověk

PS: ted du na oslavu narozenin kde všichni budou chlastat , nemám strach s toho že se napiju, ale stoho že zase přijde ten strašnej stav :-( jinak díky všem za rady a za pomoc a držte se :-)

---

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil nikola1 - 24/01/2015 06:21

---

Brala jsem mnoho antidep.,ale zadne vedlejsi ucinky jsem nepozorovala.Snad ze zacatku ospalost, utlumeni.Ale behem par tydnu to odeznelo.Pocity,ktere popisujes,znam.Glovek si pripada jak v jinem tele,ze to neni on,diva se na ostatni jako na film.Pozoruje se a kdyz pak na chvili je ve sve kuzi,boji se sam sebe.Chce to zklidnit telo,mysl.Mne pomohl rivotril,ale byla jsem na nem zavisla,byl to dobry sluha,ale spatny pan.Ted beru pulku tiapry po panickem a uzkostnem zachvatu.Pomohlo mi to.Jsem to zase ja, i s kourenim.Ale to neznamenava,abys zacal.Je to taky droga.Drz se.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Ja - 24/01/2015 06:50

---

Chce to čas a trpezlivost!

S odoznievaním atakov nemoci ošetrující lekár postupne znižuje medikáciu až ju môže vysadiť úplne. :)

Po vysadení liekov sú vhodným doplnkom bylinkové čaje.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 24/01/2015 08:28

---

Zkus nasadit u psychiatra antidepresiva. Vygoogluj si nácvik kontrolovaného dechu, cvič to a aplikuj při začátku paniky. Cvičení denne jacobsonovu progresivní relaxaci, najdeš na ulozto nebo stahuj, teď přesně nevím. Zkus čaj na zklidnění, třeba medunku, ale tak jeden dva denne, ne víc. Nečpi do sebe moc kofeinu. Když panika přichází, říkej si, že tu mrchu znáš, nic ti neudela, nezemres, nezblaznis se, je to jen panika, co přijde a odejde. Začni kontrolovaný dech, při nádechu můžeš zatínat maximálně pěsti, při výdechu uvolnit. Neapanikar, že máš paniku. Je to jen svině. Nic ti neudela

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 24/01/2015 08:30

---

V úplně nejhorším ten benzak, doktor ti řekne dávkovani. Ale výjimečně!!!! Jsou to větší svinstva než alkohol

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 24/01/2015 08:33

---

Jak píše liba, najdi si něco, čím ze sebe budeš dostávat stres a napětí. Třeba tanec doma;) běhání. Úklid;) box;)

---

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 24/01/2015 18:16

---

Díky za pomoci, vidím že v tom asi nejedu jenom sám je to těžký, každopádně ty antidepresiva asi potřebuju , měl sem tento problém řešit dřív než sem začal pít, a byl bych normální , ale to nebyly panický ataky a takový strašný stavy úzkosti, jenom sem to nebyl já , byl sem jako v jiným těle a pořád zamyšlenej, ataky úzkosti a panika a tak přišly až ted při abstinenci , a alkohol mě pomáhal dostat se do normálního stavu a normálně se bavit a tak dále ,ale přeháněl sem to a ted je ze mě alkoholik, takže už mám problémy dva ,jediný co chci je vrátit se do reality a abych to byl já, normálně se bavit a užívat si život i bez alkoholu a jiných drog , mám život před sebou a nechcu si ho ničit ,a mimochodem dá se to vůbec vyléčit aby bylo vše ok a byl bez depresí a strachu , a kolik stojí antidepresiva a jak dlouho se berou a jak škodí? neovlivní mě to nějak normální život ? už se nechcu na život takle dívat je to hrozný ... díky všem co s tímto stavem máte už nějaké zkušenosti

---

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Liba - 24/01/2015 18:25

---

Je toho na Tebe moc.Ale zatím to snášíš hrdinně, trpíš.Zkus zajít do lékárny, jestli ti prodají třeba nějaké bylinky na uklidnění-třezalka-, homeopatika, aspoň něco, než vyrazíš k odborníkům.Musíš věřit, že bude dobře, udělej si nějakou radost, hodně chod' ven, na čerstvý vzduch, usměj se.

---

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 24/01/2015 18:57

---

Antidepresiva stojí minimum nebo nic. Můžeš mít vedlejší účinky, nejčastější je únava. Ale zkus to. Někdy musí doktor měnit typ i dávku antidepresiva, uvidíš. Každopádně bych tam zaslal

---

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 24/01/2015 21:10

---

jo budu tam muset zajít co nejdřív , ještě dřív než su obědnanej a uvidíme co se dá dělat , už to na mě zase de je to strašný :-( přemýšlím že pojedu hned ted na kzizový centrum který je non stop , a tam to

---

proberem a uvidíme co mě řeknou minimálně by mě uklidnily , musel sem si dat pulku diazepamu .A mimo jiné jen tak sem četl o antidepresivech a prej je to svinstvo Zasahují do hormonálních systémů. impotence Způsobují sebevraždy. Zaberou za dlouho.atd... ale asi to všechno pravda nebude a bude záležet asi na víc věcech ale to mě asi psychiatr řekne sám tak uvidíme už mě to přestává bavit tyhle stavy

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Dana - 24/01/2015 22:24

---

Tak uvidíš, co to řekne psychiatr. Nectí ty vedlejší účinky, tam je vsechno možný, 90% z toho mít nebudeš. Psychiatr by si te měl ze zacatku objednávat častěji, aby zjistil, jak to působí. A kdyžtak je změnil. Ale ano, účinek nastupuje az za par týdnů. Diazepin a jiný benzodiazepiny jsou hnus, hodne občas nebo krátce je můžeš, ale fakt opatrně s tím a nepít na ne!!!! Do krizového centra asi v nejhorším zavolat můžeš. Hlavně se objednej k odborníkovi. A neboj, panika je něco odporného, ale nezabije te

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Dana - 24/01/2015 22:34

---

Mne teda antidepresiva pomohla na depresi, na úzkosti ne;( ale někomu to pomůže. Rozhodne je dobre je zkusit. Drz na minimu ty benzaky, abstaky jsou pak šílené, často je to na hospitalizaci. Jestli ti paniku zastavila půlka slabého diazepinu, tak to je dobre;) ale vážne k MUDr maž co nejdřív.

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Alf - 24/01/2015 22:42

---

Chtěl sem tam jet už před hodinkou jak to bylo strašný, přijímají tam non stop kdykoliv mám to 15 min cesty ,bylo my fakt strašně to se fakt ta panika nedá popsat :( ,nemám chuť k jídlu nic furt na to myslím a čtu o tom a tím je to horší myslel sem že se s toho nedostanu , dal sem si jeden diazepam asi před hodinkou a už su relativně v pohodě, že dneska nikam nepojedu ,asi mě to sklidnilo a oblblo , moc těch diazepamů neberu od té doby co sem je dostal jsou to asi dva měsíce tak sem jich snědl s tím dnešním 4,5 tabletky a to mám slabý 5mg , takže sem za tu dobu nesnědl ani krabičku ještě jich 15 mám , fakt to beru jenom večer když je nejhůř to se dá ne ? je to asi svinstvo ale co mám dělat je to v prdely :( ale pit nezačnu na to nemám už ani pomyslení v téhle stavech , dal bych cokoliv abych se cítil jako normální zdravěj člověk a ne tyhle hrůzostrašný stavy :(

PS: za každou radu a podporu děkuju :-)

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Dana - 25/01/2015 07:27

---

Ten chlast ti mohl poškodit přenášece nervových impulzů v mozku, paniky a deprese mohou být z toho, proto je dobře zkusit antidepresiva. Nectí si žádné katastrofické příběhy, můžeš to fakt mít z chlastu a časem to přejde. Buď to vydrž a v pondělí Volej MUDr, nebo to dnes nebo do objednání nevydrzis, tak jed na to krizové centrum. Nauč se někde těn kontrolovaný dech a zkoušej to, pak to zkus i při nástupu paniky. Hodně věci si rozjedes sám tím, že začneš v úzkosti dýchat povrchně a rychle a začneš sám panikarit z toho, co se s tebou děje. Tím ten záchvat zivis. Jak už někdo psal- nakoupit hořčík a vitaminy b

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Alf - 25/01/2015 13:02

---

Vitamíny beru od té doby co abstinuju , beru B-komplex , a teď před týdnem sem si koupil Vápník + hořčík + zinek a vitamin D dohromady v tabletách, a do toho piju kvalitní noční sypaný čaj na klidnou duši atd , je to semnou jak na vlnách jednou dobré pak zase špatné hlavně večer , třeba teď a ráno když se probudím tak su relativně v pohodě jen trochu nervózní, protože pořád na to myslím ,a myslím na nejhorší že už nikdy nebudu normální a co všechno přijde a kdy to zase přijde , tím si to asi taky trochu podle mě vyvolávám ty stavy sám ,když chcu a od rána se veselým myslím pozitivně tak je to lepší ale jak se setmí a je víc hodin tak začínám mít strach ze strachu že to zas přijde , když sem chlastal tak se mě tohle nikdy nestalo , tento hrůzostrašný stav přišel poprvé když sem zkoušel marihuanu párkrát sem si dal a taky to přišlo ale odešlo a když sem nehulil tak to bylo ok ,chlastáním sem byl šťastný a v pohodě pokud sem to nepřeháněl úplně do sraček a nikdy taková panika nebyla až teď po vysazení cigaret a alkoholu :-( a to sem měl pít tak rád ale boužel bylo načase skoncovat.....ale je to horší než sem čekal ,alkohol byly moje antidepresiva ale asi hodně ublížily

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Rachel - 25/01/2015 20:37

---

No to je jasný, mě se spustila panika taky při abstinování. Musíš vydržet, ale někde si zajdi, už jen pro pocit. Co děláš za práci? Zkoukni svůj život, co tě žere, co bys chtl změnit, tam někde bude příčina. Nevzdávej se, pracuj na sobě. Třeba vem sekeru a nasekej dřevo, jelsti máš kde. Nebo jdi běhat. Tělo je neskutečně schopný samo si pomoci, i psychické systém. jen mu musíš dát šanci. Uvolni se, nebojuj s tím. Ono ti to nic neudělá, ubližuješ si jen sám :) To je paradox co :) Držte se!

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Alf - 25/01/2015 21:20

---

No to víš pracuju na sobě ,ale není to jednoduchý v těhdle stavech , dřevo sem ráno řezal , teď večer sem běhal na tenise začínám se věnovat jiným koníčkům , ale furt si su takovej nejistej a bojím se že to přijde zas ten strašnej stav, nemám vůbec chuť ani na jídlo a tak su pomalu jak tělo bez duše, ale asi

fakt budu potřebovat antidepresiva nebo něco a léčit se, ale jak ?

Jinak práci mám dobrou peníze výborné všechno , jsem obchodní zástupce prodej alkoholu atd.. takže s chlastem dělám dnes a deně su s alkoholem v kontaktu ale to mě nevadí už asi nebojuju jenom s pitím ale mám problém v hlavě , ale už chci být normální ale sám to zřejmě nezvládnou :- ( i když bych strašně chtěl , nechcu zase začít pit ale nechcu taky prožívat tohle ....je to hrůza , z pití mě sice blbě bývalo když sem to přehnal ale takový paniky strachu sem určitě neměl.....až ted při abstinenci na alkohol a nikotin

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil nikola1 - 26/01/2015 05:27

---

Musis vydrzet, jestli nechces pit. Ja jsem mela abstaky mesic a pul po vysazeni leku a alkoholu. Bylo mi hnusne, klepala jsem se, nemohla jsem jist, psat. Rano jsem se budila s tresoucima se rukama, bolesti hlavy, uzkost, beznadej. Nastesti jsem byla v lecebne, takže jsem po lahvi nesahla, ale pri mych stavech mne sestry nepomohly. Moc dobre tyto stavy ze sve praxe znaly. Jednou uz jsem nemohla, tak mi jedna sestra rekla, at si okamzite jdu vycistit pantofle. Ruce se mi trasly, stydela jsem se. Ale pri praci a v tom vzteku jsem na uzkost zapomnela. Neboj, budes zase normalni, vlastne lepsi.

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Liba - 26/01/2015 06:23

---

Alfe, neřešíš už budoucnost, nebojíš se jí , bez alkoholu? Pak tě to může stresovat také.

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Dana - 26/01/2015 08:49

---

Jsi dobrěj, ze ses nenechal od paniky zahnat do kouta a chodíš na tenis;))

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Rachel - 26/01/2015 19:21

---

Určitě to není jednoduchý, ale kdo řekl že to bude jednoduchý, ten život :) Já si říkam, že to opravdu chce čas, být trpělivý a krok za krokem se dostat kam chceš. To je jako kdybych si dělala 5 let aktivně dluhy (nebo dýl) a pak chtěla za půl roku bejt ve vatě :) :cheer:

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil michal - 26/01/2015 19:27

---

Tak je předmětem diskuse, jestli má život v tomhle hnoji plnýho svinstva vůbec cenu ;)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Rachel - 26/01/2015 21:16

---

Já právě doufám, že tahle diskuze je k tomu, co dělat, abys ten život neměl plnej sraček :) ;)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 26/01/2015 22:51

---

Už je to lepší dneska to je paráda, cítím se líp, aji sem jedl normálně, večerů všechno celej den v pohodě, akorát trošku ten strach začínal když sem jel dom z práce ,ale ňák sem tu paniku zahnal ani nevím jak :-) akorát od rána a celej den jsou pořád pocity depersonalizace a derealizace, jako bych to nebyl já jako bych se na všechno díval z jinýho pohledu a byl pořád zamyšlenej , su strašně citlivej člověk asi ty AD budu muset fakt skusit a probrat to s chocholouškem :-), ale snad se s těhde psychických hrozných stavů někdy dostanu , a budoucnost věřím že bude dobrá i bez pití :-) pit už nechci chci jen už klidnou duši a cítit se konečně sám sebou a v realitě ....

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Liba - 27/01/2015 05:42

---

Alfe, to jídlo je bezva, nabereš sílu, jez hodně, dožeň kalorie, co ti chybí. Michale, život je těžký, hodně si ho ničíme my sami, napravovat ho také musíme my, nikdo jiný nám nepomůže.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 27/01/2015 07:59

---

Prosim tě Libo, sama víš, že se to dá z těží víc jak 4 dny a pak bud epilepták nebo něco jinýho...Dokud si mozek neřekne o chlast (cravink, bažení) je pohoda abstinovat..Ale až si řekne, zastaví tě ztěží rozjetej rychlik Praha-Ostrava v plnym nákladu z kopce ;)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Liba - 27/01/2015 08:05

---

To už by ho asi měl, Peťo, porad' mu.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 27/01/2015 08:15

---

Nevím, komu bych měl radit..Od toho si tu přece ty...Já jen říkám, že dle mého názoru pár dní vydržet není až takový problém, jenže až ten červík začne hlodat, je to 10000x těžší se nenapít než překonat první dny abstaku

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Liba - 27/01/2015 08:26

---

To vím také, ty nálady, strachy...jenže, najedl se, což je bezvadný a na lékaře čeká.Usměj se, bude lépe.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 27/01/2015 10:00

---

Tak tak. S doplněnou energií se s tou mrchou bojuje lip;) ja hlásím přes 3 týdny abstinence

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Nikola1 - 27/01/2015 10:29

---

Já jsem šťastná, že si můj mozek o pití zatím neřekl. Zdárně abstinuji 8. měsíc. Ale stále jsem na pozoru. Přeci jen jsem svou hlavu krmila tím svinstvem 15 let. Tak určitě vyčkává.Abstáky jsou naštěstí za mnou, sny o pití se objevují občas, je to dost nepříjemný vidět v nich zase to zklamání rodiny, že jsem nevydržela.

Pak je těžký uvědomit si realitu.A vlastně úlevné.Bála jsem se, že když doma bude dostupný alkohol, nevydržím. Je těžký mít tzv. suchý dům, když si manžel občas dá víno, pivo, nebo dostává lahve od lidí jako prezent. Dříve bych po ní okamžitě sáhla a nalila si ten mok do úst a pocítila slastné teplo. Teď se na ni dívám s odporem a doufám, že mi to vydrží. A nemusím mít strach, že když ji doleju vodou, ve městě ji pak nekoupím. Co mě to stálo úsilí, peněz a ponížení !

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 27/01/2015 20:56

---

JE to neskutečnej boj celej den v klidu a teď večer zase začal strach ale zřejmě sem si ho udělal jenom sám ale hrůza , musel sem si udělat večerní čaj a vzít si půlku diazepam , a to sem si říkal že po abstínu bude klid a už bude stačit jenom nepít a bude líp a líp, to bylo první dva měsíce a teď , na tyhle psycho stavy sem asi nebyl moc připravenej :-( abstinuju 86 dní a hrůza a děš :-( čo mám teraz robit

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Rachel - 27/01/2015 21:02

---

Já si beru příklad z malejch dětí. Takový dítě prochází krizí bez lahve, chvíli se chová divně, víc řve a najednou, skok, je dál. Něco novýho umí a je vyspělejší. Na dospělýho přijde krize, vezme lahev, nebo prášky a pokaždý když se mu udělá hůř tak si lokne a nebo něco zpápne. Pak se podle mě nahromadí spousta nezpracovanejch zážitků a pocitů, který vyplavou poté, co dostane psychika prostor.... Takže vydrž, věř si, si dobřej. A co je nejvíc, stojí to za to. Jsem si jistá, zažila jsem to :)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 27/01/2015 22:27

---

Ted už su v klidu stačila půlka slabýho diazepam , a už asi usnu v pohodě ,co se to sakra se mnou jen děje ? takhle sem si abstinenci vůbec nepředstavoval :-(

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil alas - 28/01/2015 09:16

---

Alfe, a co ten kontrolovaný dech nebo relaxační cvičení, jak doporučovala Dana? To určitě za zkoušku stojí, to první při akutním problému, to druhé tak vůbec. :) Já teda paniky nebo deprese nějak moc neznám, ale když na něco takového dojde, je koncentrace na pomalý hluboký dech k nezaplacení. Nebo mi fungovalo i pomalinku, po douškách, vypít sklenici studené vody. Nebo dívat se zblízka na nějaký malý bod, pozorovat světla a stíny, strukturu povrchu a barvy, jak se prolínají ... prostě najít si něco, na co se v tom okamžiku můžu soustředit, a pak tomu věnovat pokud možno plnou pozornost. Snažit se tu věc, na kterou se soustředím, prožít všemi smysly, všímat si detailů, změn. Mně to funguje, za pár minut mě ta věc sama začne zajímat, ne že už se musím nutit jako na začátku; a uklidím se.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 28/01/2015 11:15

---

Jj, napít se taky doporučuji. Nebo se soustředit na nějaký předmět v okolí a začít si ho popisovat. Ale holt nic není vsespane a jsou období, kdy je hodně zle. Ale třeba to máš ještě z toho vynechání alkoholu a stabilizuje se to.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 28/01/2015 17:56

---

Doufám že se to stabilizuje, a už budu normální , i za cenu kdybych měl brát antidepresiva ,už je mi to jedno hlavně chcu klidný život a už nepít , ty stavy přichází vždy večer když jedu z práce domů, a večer doma , je možný že je to z toho, že jsem vždy dojel z práce a začal hnedka chlastat ještě dřív než sem si zul boty ? :-) a takhle to poslední dobou před abstinencí bylo často , je možný že mám takový strašný bažení po alkoholu, že se se mnou dějou tyhle stavy?.....

PS: 87dní abstinence bez jakékoliv lékařské pomoci vč. jednoho dne ve špitále s abstákem , a asi za celou dobu 5 diazepamů nic víc a pořád nic :-( ALE JÁ SE NEVZDÁM.....ZA 20 dní návštěva psychiatra specializovaného na alkoholové závislosti snad mě trošku poposune :-)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 28/01/2015 20:47

---

Dobře, ze drzis ty diaky na uzdě;) ja to takhle neznám, mam agorafobii, pro me jsou nejhorší lidi, což je hlavně přes den;) ale někdo muže mít ty úzkosti, když je sám doma

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 28/01/2015 20:49

---

Uvidíš, co ti řekne. Ale odlišit úzkost, úzkost z chlastu a úzkost z abstaku je těžký.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 28/01/2015 20:51

---

Zkus si po příchodu domu vymyslet jiný rituál. Jsem pro tu jacobsonovu progresivní relaxaci;) najíst se a zkusit tohle;)

---

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Rachel - 28/01/2015 20:54

---

To je dobrej nápad s tím rituálem. zkus vymyslet něco, na co se můžeš těšit. Běh, hudba, dobrá večeře, láska :) Něco na co se budeš těšit, třeba to zabere :)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Rachel - 28/01/2015 21:36

---

Tady je fajn článek, ale je to v aj  
<http://www.elephantjournal.com/2014/06/7-simple-steps-to-ease-anxiety-without-a-pill-cyndi-roberts/>

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 29/01/2015 20:47

---

Víte na co se těším až tohle všechno přejde :-) a budu se cítit jako normální člověk ,  
Jinak díky všem za podporu :-) velice si cením vašich rad a zkušeností

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 29/01/2015 21:04

---

No, ja bych si klidně ty zkušenosti odepřela:))))

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 01/02/2015 22:07

---

Tak už je to asi 5 dní co sem neměl žádnou panickou ataku a tak strašnou úzkost že bych byl v pasti a musel si dát diazepam :-) až na tu depersonalizaci a derealizaci mám pořád ,prostě to nejsem ještě já ale to se asi vyřeší AD a sem tam trošku strachu a tak ale to se dá přece jenom vydržet , ,jinak zatím to zvládám sám, bez pomoci stačilo se víc radovat a smát se, myslet na dobré věci a těšit se, a docela se to zlepšilo :-) i když chuť na alkohol mám pořád docela často na něj myslím no skoro pořád mám doma spoustu flašek a normálně chodím do hospody s přátely a na zábavy jako vždycky akorát nepiju a je to boj :D, sou i dobrý a srandovní vzpomínky když sem pil no vlastně většina když si na některý ty situace

vzpomínám a bavíme se o historkách tak se tomu směju :D ale boužel byly i chvíle kdy to sranda nebyla :- ( ale boužel co se stalo stalo se , život abstinujícího alkoholika bude těžký , ale podle mě bude stát za to :-)

Ps: 91 dní abstinence a návštěva psychiatra za 18 dní. Díky všem docela mi tady všichni pomáháte :- ) nechci se vyhýbat alkoholu a utíkat před ním mít suchej dům apodobně, chcu se vedle něj naučit žít aniž by mě to nák ovlivňovalo život :- ) Držte se :- ) všechno má svůj čas , změna je život !!!

=====

### Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Dana - 02/02/2015 08:20

---

Tak to jsem rada, ze te ta mrcha panika nenavstevuje;) ja taky nepiju, je to mesic a dva dny. Chutě mam taky, ale polevuje to, první tyden byl nejhorší.

=====

### Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Nikola1 - 04/02/2015 08:18

---

228 dní :)

=====

### Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 19/02/2015 22:08

---

Tak dneska sem byl konečně u psychiatra , no čekal sem od něho teda víc, že mě toho dost vysvětlí, ale něco sem mu řekl co mě je udělal si poznámky a dal návrh jak to řešit , chtěl mě nasadit antabus, nízkou dávkou SSRI a psychoterapii a poukaz k psychologovi , Antabus sem odmítl protože si myslím že nepotřebuju takovou pojistku abych se nenapil když sem to zvládl do teď , a vzal sem to bez antabusu , takže sem si koupil seropram 20mg 1krát deně pul tablety , jinak mám panické epizody , derealisační a depersonalisační fenomény , tak uvidíme jak bude probýhat léčba a kdy se budu cítit normálně jinak mě nic víc neřekl tak uvidíme co bude dál .....

=====

### Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 19/02/2015 22:48

---

Ahoj.

Já moc nevěřím, že když je někdo zvyklej svoje psychostavy zvládat chlastem, že mu pomůžou nějaký antidepresiva..To je jako bojovat vzduchovkou proti atomový zbrani...Antabus si odmítl, proč když se nenapiješ tak je jedno jestli ho bereš?Kvůli játrům?No myslim, že antidepky nejsou o nic lepší, ale uvidíš sám..Hlavně si kup hodně Bkomplexu a Sylimarín forte...drž se čao

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Liba - 20/02/2015 05:46

---

Také nevím, proč jsi odmítl antabus, jsi asi jistý, že to zvládneš sám , lehce.Samoléčba není dobrá, uber z ega, věř odborníkům.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil nikola1 - 20/02/2015 06:09

---

Souhlasim s Libou. Muj nazor je ten, ze odmitnuti antabusu je o egu. Clovek si rika, ze ho to urazi,vzdyt to zvladne i bez toho. U me to bylo v pohode.Ale pak jsem mela jet na seminar na 3 dny a ma chut napit se byla obrovska. Nastesti jsem mela po ruce kamarada jmenem antabus. Od te doby na piti nemyslim. Ale nebyt jeho, verim,ze bych to udelala. Myslim,ze vetsina lekaru vi, co dela.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Petr N - 20/02/2015 09:07

---

Podle toho co Alf píše, abstinuje zhruba 3 měsíce. Osobně nevidím důvod brát antabus. Na jeho místě bych si na krizové situace nechal napsat spíše něco na potlačování chuti. (Nechce se mi hledat jestli to je Selincro, Nalmafen nebo cosi dalšího)

Dle mého názoru je zbytečné zasírat organismus čímkoliv co není nezbytně nutné.

-----

Alfe, ty AD mohou zabrat až po několika týdnech (do čtyřech týdnů), tak od toho raději neočekávej okamžitý výsledek. Když nezaberou, nech si napsat jiný druh - stáváse to poměrně často.

Také mi první AD nesesla.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Kira - 20/02/2015 15:13

---

Tiez nechapem, preco by si mal Alf po 3 mesiacoch nasadzovat antabus. Co to ma s egom spolocne, ze nechce do seba pchat viac svinstva nez je nevyhnutne. On je presvedceny o tom, ze pit nechce a ak by chcel, tak mu nepomoze ani Antabus.

Okrem toho ani lekari nie su ako Boh. Clovek by sa mal riadit aj vlastnou intuiciou a rozumom. Oni idu podľa nastudovanych pouciek a individualny pristup vo vacsine pripadov nulovy. Preto mu ponukli antabus, lebo takto maju napisane v poucke pre alkoholikov v CR.

Antabus je už vo väčšine vyspelých krajinách zakázaný a asi na to je dôvod, inak by sa nezakázal. Ved to nieje liek, ale strasiak. To ako keby niekto chcel schudnúť, tak mu predpiseme tabletky po ktorých keď sa naje, tak mu môže roztrhnúť čreva. To čo je za liečbu?

Takže som si istá, že do pár rokov sa zakáže aj v ČR a potom budú doktori hovoriť zas úplne inak - podľa toho, čo budú mať napísané zas v nových poučkach.

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Petr N - 20/02/2015 20:19

---

Kiro, absolutní souhlas.

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Renata - 21/02/2015 00:22

---

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

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Renata - 21/02/2015 00:41

---

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

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Alf - 21/02/2015 13:21

---

No, Antabus prostě nechcu protože si myslím, že je to zbytečný, bojím se aji tak napít bez antabusu, aji na ty AD by to nebylo asi dobrý pit, a hlavně ty psycho stavy co sem zažil už nechcu zažít, a když sem to vydržel do teď bez pomoci s vlastní vůlí, tak antabus my přijde jako zbytečná věc a hlavně už se bojím napít, samozřejmě chutě na alkohol mám a budu mít pořád s tím sem se smířil a počítám s tím že nikdy nepřejdou, miluju alkohol a mám ho rád (přece jenom něco sem s ním zažil i v dobrým :-)) , a každéj den s ním pracuju mám ho na očích celej den, a doma taky mám spoustu flašek vystavených je to takovej můj archiv lahví mám hodně druhů doma :-)) ale chcu vedle toho žít a né se před tím schovávat a utíkat před chlastem prostě budu dělat úplně stejny věci se stejnýma lidma jako když sem pil, akorát prostě u toho nebudu pit a ani nechcu, člověk si to prostě musí uvědomit sám jenom tak podle mě dokáže přestat až přízná chybu, a to že je alkoholik, a má s tím problém jinak nikdy nepřestane, problém je ten že mám teď psychický poruchy a problémy s psychikou a to už nemá s tím chlastem nic společnýho ten mě jenom pomáhal to tlumit a cítit se dobře utápěl sem ním problémy jenom že to zašlo do stavu že su

na alkoholu závislej a zřejmě to i zhoršilo tyto stavy a teď v abstinenci tyto problémy vyplouvají pomalu napovrch a ještě horší , tím pádem chci už jen abych se cítil dobře i za cenu AD(furt lepší asi jak chlastat) a hlavně v realitě a sám sebou, a věřím že časem bude snad lépe zatím si myslím že sem na dobré cestě, ale zatím jenom na začátku,a mám velkej kus před sebou :-) ale věřím že to bude stát za to , protože neřeším jenom závislost na alkoholu a také psychycké poruchy o to je to horší sám alkoholismus bych zládal asi s přehledem :-) tak se držte čao  
PS:114 dní abstinence a čekám na lepší časy :-) držím palce všem co bojujou s něčím podobným

=====

### Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Liba - 21/02/2015 14:25

---

Alfe, představuj si, že alkohol je něco, jako jed na krysy, také si ho nevezmeš, ne?

=====

### Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Alf - 21/02/2015 14:39

---

no to bych si určitě nevzal :-)

=====

### Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 21/02/2015 21:09

---

Liba napsal:

Alfe, představuj si, že alkohol je něco, jako jed na krysy, také si ho nevezmeš, ne?

bohužel jed na krysy ti nedá pocit absolutního štěstí..to je jako by si řekla fetakovi proč bere herák, když ho to zabíjí...Líbo, proč si brala Ty jed na krysi 30 let?

=====

### Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Ja - 21/02/2015 21:47

---

petrch napsal:

...bohužel jed na krysy ti nedá pocit absolutního štěstí..

Petrch,

..."a, čo dáva Tebe pocit absolútneho šťastia?"

CHĽAST, drogy, lieky alebo snád' fet, či rôzne kombinácie? B)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 22/02/2015 03:41

---

Ja napsal:

petrch napsal:

...bohužel jed na krysy ti nedá pocit absolutního štěstí..

Petrch,

..."a, čo dáva Tebe pocit absolútneho šťastia?"

CHĽAST, drogy, lieky alebo snád' fet, či rôzne kombinácie? B)

ja zapoměl chlapče že ty si nikdy nepil....myslim, že s tebou je zbytečný něco cokoliv řešit...tvoje odpovědi mluví samy za sebe

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Ja - 22/02/2015 06:02

---

petrch napsal:

Ja napsal:

petrch napsal:

...bohužel jed na krysy ti nedá pocit absolutního štěstí..

Petrch,

..."a, čo dáva Tebe pocit absolútneho šťastia?"

CHĽAST, drogy, lieky alebo snád' fet, či rôzne kombinácie? B)

...tvoje odpovědi mluví samy za sebe

Pijúci posmieváčik Petrch,

...otázky sú to. A priamo pre Teba a Tvoje prepité choré Ego!

Ktorej z nich nerozumieš? (Napíšem ju v češtine...) :)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Liba - 22/02/2015 06:06

---

Petře, vůbec jsem netušila, co alkoholismus je!A myslet si, že je to jed, -asi dobrá berlička, proč ho

---

nechtít lít do sebe.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 22/02/2015 06:22

---

s tím souhlasím..bylo to myšleno tak,že opravdový jed by si asi jen tak nepila

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 22/02/2015 06:28

---

Ja napsal:

petrch napsal:

Ja napsal:

petrch napsal:

...bohužel jed na krasy ti nedá pocit absolutního štěstí..

Petrch,

..."a, čo dáva Tebe pocit absolútneho šťastia?"

CHĽAST, drogy, lieky alebo snád' fet, či rôzne kombinácie? B)

...tvoje odpovedi mluví samy za sebe

Pijúci posmieváčik Petrch,

...otázky sú to. A priamo pre Teba a Tvoje prepité choré Ego!

já mám ego přepité a ty zase vypité..v čem je rozdíl mistře světa

Ktorej z nich nerozumieš? (Napíšem ju v češtine...) :)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Ja - 22/02/2015 06:31

---

Liba napsal:

...vůbec jsem netušila, co alkoholismus je!A myslet si, že je to jed, -asi dobrá berlička...

Liba,

...trafila si klinec po hlavičke: "Alkohol je \*neurotoxický jed!\*"

(A dáva neurónom poriadne zabrat!) :)

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil petrch - 22/02/2015 06:31

---

Jinak soudruhu kde je ta paní Jana Mertosová, že sem už dlouho nepíše? Blábolil si tu něco, že se doléčuje... už docela dlouho (asi půl roku)... to se pořád doléčuje vševěde?

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil petrch - 22/02/2015 06:32

---

Ja napsal:

Liba napsal:

...vůbec jsem netušila, co alkoholismus je! A myslet si, že je to jed, -asi dobrá berlička...

Liba,

...trafila si klinec po hlavičke: "Alkohol je \*neurotoxický jed!\*"

(A dáva neurónom poriadne zabrat!) :)

a proč si ho chlastal v takovom množství, že tě zavřeli do pakárny?

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil Ja - 22/02/2015 06:41

---

Petrch,

..."nauč - vyškoľ ma/nás ako sa vypíja Ego, prosím!"

(Ak vieš vôbec, čo TO = \*EGO/JA/JÁSTVO/DUCHOVNÉ BYTIE\* je!) B)

=====

**Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....**

Vložil petrch - 22/02/2015 06:46

---

Koho nás... ty si dvakrát nebo víckrát? Ego je něco co ty máš značně poškozené.. Už jen proto, že tvá přezdívka zní Ja (si vlastně poškozené Ego samo o sobě) :)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil nikola1 - 22/02/2015 06:48

---

Pro petrch- zbytecne silna slova,jako bys byl na nej uz alergicky. Priznavam,ze jsem v nejtezsim obdobi po poziti alkoholu taky prozivala pocit absolutniho stesti. Dokonce jsem nekdy u skrine rikala' Tak pojd,kamarade...a pak Mnam... Je to hrozny,ale nema cenu zapirat. Horsí byl druhy den. Ale ty pocity zna kazdy. Takze radeji hned rict znovu a znovu- Pojd sem a Mnam, abych realitu zahнала. Ted ta sama slova rikam prenesene kazdemu dalsimu dni. Nepotrebuju mit v hlave jed na krysy. Mam tam ulozeny silnejsi pocity absolutniho stesti, nez mi daval treba rum nebo vino. A to je muj duvod, proc nepit.

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 22/02/2015 06:53

---

ty si totiž egoista jako prase...proto si z největší pravděpodobností na čas přestal chlastat...a jestli mi nevěříš, zeptej se při nejbližší návštěvě svého psychiatra

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Ja - 22/02/2015 06:56

---

petrch napsal:

Jinak soudruhu kde je ta paní Jana Mertosová, že sem už dlouho nepíše?Blábolil si tu něco, že se doléčuje...už docela dlouho (asi půl roku)...to se pořád doléčuje vševěde?

"DOLIEČUJE SA, TY NEVEDKO!"

Písala, že na pol roka... (viem kde)

Ale prečo to nenapísala práve Tebe, Ty \*exorcista a neveriaci Tomáš?\* B)  
(Zrejme nepožívaš jej dôveru, však?) :P

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil petrch - 22/02/2015 06:59

---

nikola1 napsal:

Pro petrch- zbytecne silna slova,jako bys byl na nej uz alergicky. Priznavam,ze jsem v nejtezsim obdobi po poziti alkoholu taky prozivala pocit absolutniho stesti. Dokonce jsem nekdy u skrine rikala' Tak pojd,kamarade...a pak Mnam... Je to hrozny,ale nema cenu zapirat. Horsí byl druhy den. Ale ty pocity

zna kazdy. Takze radeji hned rict znovu a znovu- Pojd sem a Mnam, abych realitu zahнала. Ted ta sama slova rikam prenesene kazdemu dalsimu dni. Nepotrebuj mit v hlave jed na krysy. Mam tam ulozeny silnejsi pocity absolutniho stesti, nez mi daval treba rum nebo vino. A to je muj duvod, proc nepit.

silná slova?Nikolo1 to si nemyslím..Pouze jsem např. ani na setkáních AA nezažil člověka, co např. 30 let abstinuje a opovrhoval by někým, kdo ještě pije

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Ja - 22/02/2015 07:10

---

petrch napsal:

ty si totiž egoista jako prase...proto si z největší pravděpodobností na čas přestal chlastat...a jestli mi nevěříš, zeptej se při nejbližší návštěvě svého psychiatra

"Mám sa dostatočne rád na TO, aby som bezbolestne triezvel!" B)

Ak Ty chceš dobrovoľne šprintovať smrti oproti - ja Ti v takom počínaní vôbec brániť nebudem... :)

"Staň a naplň sa vôľa Tvoja, Peťuľko!!! Amen!!!!":P

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Ja - 22/02/2015 07:23

---

petrch napsal:

Koho nás...ty si dvakrát nebo víckrát?Ego je něco co ty máš značně poškozené..Už jen proto, že tvá přezdívka zní Ja (si vlastně poškozené Ego samo o sobě) :)

Peťuľko,

zrejme tomu ešte stále nerozumieš, a pretože nechceš, ani nikdy neporozumieš! Je to Tvoj prístup - užívaj si ho! :P

"Pakáreň je pre ľudí Tvojho razenia a liečebne sú pre ostatných!" B)

=====

## Re: Kdy to přejde ? Budu se někdy cítit normálně .....

Vložil Milan Smolík - 30/12/2018 18:48

---

Alf napsal:

Je to už teď 80 dní co abstinuji, bez zatím jakékoliv pomoci , za tu dobu asi 5 diazepamů když bylo fakt nejhůře ,k psychiatrovy du až za měsíc , ale i po takové době se pořád necítím ve své kůži , první dva měsíce po abstáku byly fajn, užíval sem si to, jedl sem s radostí všechno bylo my fajn, a teď posledních 14 dní jako by to zase začínalo úzkosti, strach neklid,z ničeho nic panické ataky (jakoby sem se oběvil v

realitě z ničeho nic)nejstrašnější pocit , jako bych celý den byl mimo (od ráno do večera zamyšlenej),pořád na to myslím a mám strach , co mám dělat máte s tím někdo zkušenost co na to pomůže, srovná se někdy ta psychika a bude konečně klid , někdy ty ataky byly tak silný že sem myslel že se zblázním, ani nevím jak takovej strašnej stav popsat :( jako bych nebyl ve vlastním těle a vůbec se nesoustředil

Tohle znám, zhuba 60. den abstinence mě začaly ničit brutální deprese a 79. jsem začal zase pít. to prostě nešlo vydržet.

=====