

Konec s pitím?!

Vložil mara43 - 30/07/2015 14:59

Ahoj mám velké problémy s alkoholem, mám ho všude kolem sebe, kamarádi, oslavy, každý den něco. Poslední dobou mám vždy když vypiju víc druhý den příšerný stavy, mám pocit že zkolabuju, musím se dopovat práškama na uklidnění a říkam si ze je to začátek konce, kolik lidí v takové kombinaci zemřelo. Mám opravdu strach o život, špatně se mi dýchá, cítím brnění v končetinách, tlak na hrudi, prostě strašný Jakmile se mi ale udělá líp, už koukám co bych zase vypil a celé se to opakuje. Uz si toho všímá okolí, když je mi druhý den zle, nejsem schopný ničeho a jsem nepouzitelnej. Poradte pls co dělat jinak mě to svinstvo zabije!!!!

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil anna - 30/07/2015 15:05

Vyhledej odbornou pomoc a hlavně s tím něco udělej,tyhle stavy byly začátek i mého konce,naštěstí jsem to s pomocí zvládla.držím palce.

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil Ja - 30/07/2015 16:46

mar43 napsal:

Ahoj mám velké problémy s alkoholem, mám ho všude...Poradte pls co dělat jinak mě to svinstvo zabije!!!!

Mara43,

...preventívne sa "toho svinstva" zbav!

Eliminuj - zlikviduj ho, alebo aspoň odstráň z dohľadu a dosahu!

Použitelným sa staneš, až keď začneš konať - rozhoduješ predsa o sebe a za seba sám, si zrejme svojprávny a teda aj za seba zodpovedný.

Tvoja ruka chytá pohár s chľastom, Tvoj jazyk ochutnáva ale len Tvoj mozog môže vydať povel:

vypľuj/vyplivni TO(= svinstvo/alk./tbl.)!!!

Ak na takéto rozhodnutie nemáš odvahu ani vôľu, ani energiu, tak je už skutočne najvyšší čas -> *zveriť sa do rúk špecialistov*. B)

(Čas pracuje proti Tebe a pre drogu! Neotáľaj/neváhaj!) :blush:

Samo sa TO (ne)udialo ani sa TO samé (ne)odstane!!? Konaj!

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil nikola1 - 30/07/2015 18:18

Souhlasím s neodkladnou pomocí. Já jsem se tomu také hodně let bránila, myslela jsem si, že léčebnu nepotřebuji, že to zvládnu sama. Přesně se vidím v tom, jaké příznaky popisuješ. Brnění rukou, nohou, úzkosti, nevolnost, nespavost, pocení... pak už ale tělo alkohol nechtělo, dopování se prášky na zklidnění. Stále dokola. Vražedná kombinace několik let. naštěstí jsem pravděpodobnému konci unikla tím, že jsem se šla ze dne na den léčit. To mi zachránilo život.

Nyní jsem bez alkoholu rok a jeden měsíc. Trvalo to mnoho let, než člověk padnul na dno. Nikdo z nás si tuhle bolest nezaslouží. Ale jsme to pouze my, anebo poslední pud sebezáchrany, kdy nám nic jiného než abstinence nezbyvá. Zaplať Pánbůh.

Nečekej, jednej. Začátky budou těžké. Nespěchat, tělo se musí uzdravit. i když za cenu abstáků, pocení, třesu nebo jako u mě, epil. záchvatu.

Hodně štěstí.

Re: Konec s pitím?!

Vložil mara43 - 30/07/2015 21:05

Dekuju za rady, zkusím to sám, první zkouškou bude dovolená, jedu tam s přáteli a hned na začátku jim řeknu, že si ji chci užít bez alkoholu, chodit běhat, relaxovat a opravdu si odpočinout. Tohle když překonám, věřím, že budu úspěšný i dal. Drzte mi palce... jsem z toho fakt hodně špatný, bojím se, že jsem nějak "nakopnutý", všichni kolem mě piji jak o život a ráno jsou úplně v pohodě. Já se ráno probudím ještě v dobré náladě a když začínám střízlivět je to stav, který bych nepřál nejhoršímu nepříteli

Re: Konec s pitím?!

Vložil anoine - 30/07/2015 21:35

Maro, to jsi si s tou dovolenou "nalozil" pekne sousto... Jak chces behat, relaxovat, kdyz bez alkoholu a prasku mas takove stavy, jake mas... Pokus se tedy vysadit alkohol, ale ty leky... nevim... je toho moc najednou a telo se bude hodne branit. Chce to asi postupne, aby nebl "maler", kdyz uz to, zatim, nechces zkusit jinak... Mam ale takovy pocit, ze si tu dovolenou, v kazdem pripade, moc neuzijes. Promin... no, drzim palce

Re: Konec s pitím?!

Vložil Kira - 30/07/2015 22:26

Mara, prve dni bez alkoholu budu tazke. Takze urcite by si to nemal nechavat na dovolenku. Budes z toho nestastny, ze ti je zle a ze si dovolenku nevieš uzit a budes sa chcest bavit ako ostatni a tym

padom je velmi pravdepodobne, ze alkoholu podlahnes.

Neviem, kedy na dovolenku ides, ale skus to spravit tak, ze vtedy uz budes mat to najhorsie za sebou a potom si ju fakt budes moct uzit s plnou paradou a bez alkoholu. To ako to vezmu ostatni, ze na dovolenke nepijes, nech ta netrapi. Je to tvoj zivot a oni nemusia zazivat tie bolesti a psychicke tazkosti co po pití zazivas ty...

Chapem ta ako sa citis. Ja som to tiež nevedela pochopit, ze vsteci naokolo mna pili a na druhy den boli v pohode a len ja som trpela ako pes. Az ked mi docvaklo, ze oni mozu, lebo nie su alkoholici a alkohol sluzi im, zatiaľ co mna úplne nicil, tak az vtedy som s tym dokazala skoncovat a prestala som sa trapit tym, ze preco oni mozu a ja nie. Proste som to akceptovala ako nezmenitelny fakt a tym sa mi ohromne ulavilo.

Teraz je to uz tak, ze to vnimam tak, ze ja nechcem a nie ze nemozem, ale k tomu som sa dopracovala az postupne. Tak sa do toho pusti co najskor, pokiaľ este na to mas silu, nema zmysel to odkladat napr. na dovolenku...Cim skor zacnes, tym skor pride ulava a uzastny pocit oslobodenia sa.

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil mara43 - 30/07/2015 23:18

Na dovolenou jedu za pár dní, zkusím to tam výrazně omezit a programově se "neopíjet". Ty kolapsový stavy ve mě budují nepřátelský vztah, je opravdu možné, že už jsem se dostal na "druhou stranu" a zatímco ostatním alkohol tolik fyzicky nevadí, mě drtí tvrdě. Mám problémy s usínáním, v noci se budím leknutím, myslím, že je to všechno jedna spojená nádoba. Musím to řešit a to velmi razantně i za cenu podpůrných prášků, nechci ale přesedlat na jinou závislost. Ale na čas to snad bude v pohodě. Mám naštěstí výhodu, že netrpím abstinenci příznaky, možná je to proto, že piju denně, lahev vinka, sektu, přítelkyně moc nepije, srkne skleničku, já ji ještě pak dorazím a zbytek jde za mnou. Ráno lehčí nebo těžší stavy, přes den vystřízlivění a večer to jede znovu. Teď jsou ale moje rána čím dál horší a těžké stavy se mi vrací i přes den. Mám pocit, že je nejvyšší čas to zastavit, nechat tělo aby se vyčistilo a tímhle svinstvem ho přestat intoxikovat. Dneska jsem měl pocit, že fakt exnu, proležel jsem prakticky celý den, hnus a ztracený den v životě.... je takových krásných věcí a já si frčím na pití, tak doufám, že to rychle změním. Nemám problém se někomu svěřit, ale myslíte, že to má cenu? A případně komu, máte někdo konkrétní zkušenosti, doporučení? Případně dá se ambulantní léčbou něco řešit? Mějte se a užívejte léto, ideálně bez alkoholu, je to fakt svinstvo. Už přestávám věřit, že je i v malých dávkách prospěšný. Nešpor má pravdu, když natvrdo říká, že je to JED!

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil Liba - 31/07/2015 04:35

Maro, zkus nejbližší AA, hodně lidí tam našlo pomoc, nemuselo do léčebny. Nebo pak Detox v léčebně, trvá měsíc, 6 týdnů. Opravdu to chce seknout s alkoholem úplně, a hned. Pokusy přestat pít, selhání a opět znova a dokola musí unavovat, člověk se vzdá, a pije. Prášky a alkohol to je nejhorší kombinace. Nevím, jak tu dovolenou zvládneš, budeš vytočený, našťvaný, bude ti zle, přátelé tě budou lákat, ať si dáš... Na AA se dozvíš o nejlepší odborníkovi v okolí, co pomáhá alkoholikům.

=====
Re: Konec s pitím?!

Vložil Bohouš - 31/07/2015 07:20

mara43 napsal:

první zkouškou bude dovolená, jedu tam s přáteli a hned na začátku jim řeknu, že si ji chci užít bez alkoholu

To stejný prožívám právě teď - mám dovolenou, povaluju se na chatě a piju Birella, zatím co okolní chataři chlastaj ve velkém stylu :angry: Uffff, je to těžký...

=====
Re: Konec s pitím?!

Vložil Liba - 31/07/2015 08:16

Těžší je pak prožívat abstáky, epileptické záchvaty, deliria.

=====
Re: Konec s pitím?!

Vložil mara43 - 31/07/2015 08:42

když si vzpomenu jak mi ráno může být a jak jim asi po ránu je... tak se to zvládá líp. Je to neuvěřitelný, dneska ráno jsem vstal a cítím, že ještě nejsem v pořádku. Jel jsem ráno autem a začalo se mi normálně dělat špatně... je to normální? To je fakt síla.... :unsure:

=====
Re: Konec s pitím?!

Vložil Bohouš - 31/07/2015 11:56

Liba napsal:

Těžší je pak prožívat abstáky, epileptické záchvaty, deliria.

Tak to je jasné. Ale pověz mi Tvůj názor na tohle: Moje psychina mi řekla, abych - když mě někdo bude zvat na skleničku - řekl na rovinu, že ne, že jsem alkoholik a musím abstinovat. To mi přijde blbý, protože pod pojmem "alkoholik" si většina lidí představí něco velmi odpudivého... :S

=====
Re: Konec s pitím?!

Vložil Liba - 31/07/2015 13:09

Já to tak říkám, je to krátké a jasné. Kdo tomu nerozumí, jeho problém. Odpudivé-neznalost. Spíš pro hodně lidí je těžké, přiznat to sobě, natož ostatním. Až ti bude opravdu z alkoholu zle, ti lidé ti tutově nepomohou. Proč žít podle toho, co si lidé o nás myslí?

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil ed - 31/07/2015 20:29

Jo to znám....taky jsem si byl vědom, že je to špatně.....opakované pokusy o abstinenci, úspěch (9 měs.), uspokojení, znova pití.....nakonec léčebna, šok z toho, že jsem to do ní dopracoval....

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil anoine - 01/08/2015 02:20

Liba napsal:

Já to tak říkám, je to krátké a jasné. Kdo tomu nerozumí, jeho problém. Odpudivé-neznalost. Spíš pro hodně lidí je těžké, přiznat to sobě, natož ostatním. Až ti bude opravdu z alkoholu zle, ti lidé ti tutově nepomohou. Proč žít podle toho, co si lidé o nás myslí?

Libo, ale spousta lidí taková je. Navíc, je důležité vnímat to, co si o nás ostatní myslí a jak k nám přistupují. Je to "svým způsobem" naše zrcadlo... To, jak s tím "nalozíme" (a umíme nakladat) je samozřejmě něco jiného. A alkoholici (i abstinující), jsou vesměs citliví. Ale neridit se tím vůbec?? Ty píšeš, že říkáš - jsem alkoholik - krátce, jasné a kdo nechápe, má smůlu. Ale uveď si jednu věc. Je rozdíl říkat jsem alkoholik v rozdílném věku i rozdílných životních situacích. Jinak se na to lidé budou tvářit, když to řeknu v 65 před případnými kamarády, jinak na víkendovém meetingu firmy (když jsem prací nemohl dlouho sehnat), jinak na oslavě narozenin dětí, kde se sejde "babinec" maminek atd.... Je hezké mít sebevědomí ale ...

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil Liba - 01/08/2015 05:05

Já se za svou nemoc nestydím, také jsem se vylouvala, lhala, proč nepiji, bylo to otravné, únavné. Možná by tě překvapilo, jak lidé reagují dobře. Znájí alkoholiky, bezdomovce, špinavé... diví se, jak to, že já jsem také alkoholička. Vysvětlím, abstinuji pár let, nemocná budu do smrti. Většina lidí má, zná v okolí nějakého alkoholika, zajímá je abstinence. Nebo to neřeší. Může se také říct - Pít nebudu, nechci. Stejně se ptají, otravují. V našem státě pořád platí to, že ten kdo nepije je divný, podezřelý. A stejně všichni kolem ví, vidí, že člověk pije víc než je zdravo, vyvádí, jen ten dotýčný si namlouvá, jak umí tajit své pití.

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil mara43 - 01/08/2015 06:14

Je to drsné si to takhle přiznat a zároveň asi osvobozující. Věřím, že když se to pojmenuje, je prostě snažší s tím bojovat. Já jsem se rozhodl a nechci už ani kapku, prostě chlast v jakékoli podobě vyřazuju z centra své pozornosti. Navíc mi opravdu škodí a stavy po něm jsou pro mě velkým "strašákem" Paradoxně se dostávám i do úvah, že bych přestal pít kafe, piju dost a rád a často mám po něm nervózní stavy, vzhledem k osobní a fyzické očistě, kterou plánuju by to možná nebylo od věci. Chci se dát do pořádku hlavně zdravotně a mentálně. Občas trpím na hučení v hlavě, cítím dlouho silné napětí, mám pocit, že jsem vystresovaný. Alkohol, káva a trochu i nezdravá strava tomu hodně napomáhá. Jaké máte zkušenosti s detoxem těla? Jinak díky moc za vaše postřehy, hodně mi pomáhá, co tady píšete, je to motivace... MARA43

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil Liba - 01/08/2015 08:52

Tak to máš pravdu, je těžké přiznat pravdu, ale pak je to úleva, svoboda. Vyplatí se to. A radši zpomal s tím hr nápadem, skončit se vším najednou. Nejdřív se vyrovnej s alkoholem, ostatní půjde lépe. Detoxikace těla neublíží nikomu, hodně vody, bylinek, sport.

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil Bohouš - 01/08/2015 08:57

Já říkám, že nemůžu pít, protože beru prášky na nervy - a to je pravda, beru antidepresiva. Prášky na hlavu bere dneska kdekdo, kdybych řekl, že jsem alkáč, budou na mě koukat jako na někoho, kdo se válí ožralej ve vlastních zvratkách někde pod mostem...

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil Ja - 01/08/2015 10:03

Liba píše:

Tak to máš pravdu, je těžké přiznat pravdu, ...zpomal s tím hr nápadem, skončit se vším najednou.

Tiež som najprv stopol pitie, až neskôr som sa odhodlal odovzdať aj závislosť od fajčenia cigariet a tabaku.

Jedno po druhom, pokojne - s rozvahou a nadhľadom.

Triezvosť má mnoho podôb, tváří, úrovní a ďalších kvalít...

Rozhodol som sa: ", že pomaly, zrejme, ďalej zájdem..." :)

A reči? Tie sa viedli a ďalej viesť budú ale ja tu už nebudem. Mám svoj rozum a ideu (triezvosti) a nasledujem ich. To, čo je dobré pre mňa, nemusí vyhovovať iným ani všetkým ale týmto sa už dávno netrápim. :P

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil mara43 - 08/08/2015 22:56

Tak se hlásím z dovolené, moje představy vzaly za své, výpiju max 1 pivo denně ale stejně je mi špatně, tělo se asi brání, mám pocit, že jsem si nakopal zdraví, bojím se o sebe! Jsou děsný vedra, my na pokoji s rodinou bez klimatizace, noci jsou peklo a přes den se nedá ani chodit bez bot po písku a na slunci být je o život. Moře je hnusně teply, vůbec ne to tu nebaví... držím se ale je mi hrozně, představa že půjdu běhat je nereálná, necítím se vůbec ve své kůži a nevím jestli je to abstinenční příznak nebo je mi nevolno z tepla a nebo kombinace všeho. Kdy to odezní?! Jak tyhle stavy zvládáte?! Díky za rady a doporučení... nesnáším vedra!

=====

Re: Konec s pitím?!

Vložil anoine - 08/08/2015 23:39

Maro, celkem se to dalo předpokladat... Vis co, teď se na to "vykasli" a začni to resit až doma...;-) Jen se snaž neudělat rodině prasek. "Nalozil" sis toho fakt hodně... I "normalni" lidi mívají na dovolené "ponorku":-):-):-)

=====