Psychické potíže
Vložil Lenka X - 09/05/2022 06:43

Dobrý den, prosím o radu. Abstinuju už 2 roky. V tom není problém. Na alkohol ani nevzpomenu. Ale postupně jsem na sobě začala pociťovat depresivní stavy, které jsou čím dál horší a často dělají můj život nesnesitelným. Po nějaké době se vše překlopí do euforie, vše můžu, vše dokážu. Sama jsem si diagnostikovala bipolární poruchu. U psychologa jsem zatím nebyla. Myslíte, že tyto stavy souvisí s abstinencí? Předem děkuju za názor.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Katka - 09/05/2022 08:24

Dobrý den,
nemusí to být bipolární porucha. Já mám to samé, co vy, už je to sice lepší, ale občas se to vrací a je to peklo. U mě se taky střídali nálady, kdy jsem měla velice povznesenou náladu, extrémní chuť na sex a cítila jsem se skvěle. A pak přišel strašný propad, kdy mi bylo opravdu zle, velká psychická bolest. V té době jsem začala chodit na terapie...Musím teda podoktnout, že nejsem alkoholik, prakticky nepiju, dvakrát do roka se trošku opiju a to mi stačí. Máme spíš alkoholiky v rodině.
Terapeutka mě poslala k psychiatrovi, protože se jí nezdály ty mé výkyvy nálad. Vyšlo z toho to, že bipolární poruchu nemám, mám něco jako poruchu nálad. Spouštěč byl dlouhodobý stres, nespokojenost, tlak. 6 let jsem žila u tchýně s přítelem v jeho pokoji, nedostatek zázemí, soukromí, do toho stavba domu a rekonstrukce druhého domu způsobilo u mě problémy. Rozklad mé psychiky, ale bohužel i vztahu. Psychiatr mi řekl, že na to, co jsem prožila, je psychika stavěná cca rok, ne šest. Zkuste popřemýšlet, jestli nemáte v životě taky nějaký dlouhodobý tlak, něco, z čeho jste nešťastná. Já si z prvu vůbec neuvědomovala, z čeho jsem nešťastná, co se to semnou děje, protože vše jsem dělala dobrovolně, bylo to mé rozhodnutí, ale bohužel špatné. Strašně mi pomohl terapeut, který mi vysvětlil, co se semnou děje, co je příčinou. Bez něho bych si doteď připadala, že jsem ten život nezvládla. A že já jsem ta špatná... Teď už se snažím sžít s těmi svými nálady. :-) ...držím Vám palce :-)

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 09/05/2022 09:25

Dobrý den Katko, moc děkuji za reakci a povzbuzení Kolikrát ta vnitřní bolest je k nevydržení. Našla jsem už kontakt na psychoterapeutku a musím to urychleně řešit. Přeji vše dobré. :)

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 09/05/2022 10:52

Lenka, ono je asi jedno, jak se to, co nas trapi, jmenuje. Terapie je dobra volba. Dlouhodobe. Ja z toho

na par mesicu vypadl a nebyl to dobry napad :D.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 09/05/2022 12:12

Máš pravdu, Michale.
Jen sehnat dobrého psychologa s blízkým termínem. K psychiatrovi nechci, tam je to jenom o chemii.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 09/05/2022 12:27

Lenka, pokud bydlis v Praze a nebo nemas do ni daleko, tak mohu poslat kontakt na jednu prima partu terapeutu, kam jsem chodil na terapie.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 09/05/2022 12:48

Michale,
za kontakt bych byla vděčná. Do Prahy to mám cca 100 km, jezdím tam často.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 09/05/2022 13:33

Lenka, zverejneni asi neni nic proti nicemu, protoze kontakty ma Veronika na strankach. Chodil jsem na terapie k ni a k Danovi (nevim, zda spolu stale pracuji) a za me je mohu doporucit oba dva.

Mgr. Veronika Macová
psycholožka, terapeutka, lektorka
+ 420 775 324 588
veronika@willowtherapy.cz

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 09/05/2022 16:17

Michale, díky moc.????

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Michal - 11/05/2022 15:44

Podle mě je to vše fyziologické a nejen psychické. Kamarádka abstinovat chce a pořád selhává, pže to má taky, ale navrch nadlidskou únavu - vyčerpanost, když si vypije hned to zmizí. Já to mám zase třeba po jídle. Někdy něco snim a hned svých spal :D ... Takže ty výkyvy nálad můžou být následkem třeba dlouhodobého pití a stačilo by vyčistit tělo, střevo, játra, kdo ví co za tim vším je :) alchymie ....

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 11/05/2022 16:13

Michale, díky za názor. Já nepiju 2 roky a ani nemám žádné bažení. Jen neschopnost prožívat radost. Budu to řešit psychoterapií, díky za kontakt, ale nakonec jsem získala termín celkem brzy v našem městě. Snad bude zase vše dobré. Mám dobrou práci, přátelský kolektiv, opravdu se mezi ně těším, děti mi dělají radost, nejsem prý úplně ošklivá, mám koníčky. Plavání, jazyky, zpěv. Kdo nezažil, nepochopí tu šílenou bolest, kterou musím prožívat.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 12/05/2022 15:05

Lenka, mas se rada?

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 12/05/2022 18:26

Teď jsi trefil do černého. Nemám.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 13/05/2022 11:27

Lenka, a to je nejspis odpoved na to, jakou bolest a proc prozivas. Ja jsem si v praci napsal na cedulku

"mam se rad" a vylepil jsem si to pred sebe, abych to mel na ocich. Jeste si to napisu na njakou karticku do kapsy neb me to obcas prepada i venku, kde cedulku z prace nemam. Clovek si pak nadava, hada se sam se sebou, nevazi si sam sebe a to pak celou situaci jen zhorsuje. Mohlo by byt s podivem, ze "spatne" vzorce se naucime hodne rychle a tezko je menime. Mohlo by byt proto, ze to s podivem neni, protoze ty "spatne" navyky jsou "si to zaslouzim, ne? Furt jen neco musim, tak se odmenim. A na truc.". Pak si clovek uvedomi, ze vystoupeni z tech koleji uz trva 5, 10, 15 let a je to porad jedno a to same s mensimi ci vetsimu uspechy netrvaleho charakteru. A cely tento kolotoc je taaaak psychicky unavny. Ale dobra zprava je, ze to ma reseni! :-)

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 13/05/2022 14:51

Michale, je to přesně tak, jak píšeš. Zakonzervovaná neustálá drobná zranění od útlého dětství. Budu věřit s tebou, že řešení existuje. Těším se, až budu mít termín na psychoterapii.
A moc díky, že zde jsi a píšeš si se mnou. I to je veliká pomoc a přináší mi úlevu. :)

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 13/05/2022 15:21

To nemusis verit, to vis, ze to ma reseni. Se mi nedavno ozval terapeut, ze se mu uvolnilo misto. Jestli nechci zase chodit. Skoro jsem uronil slzu a rikam: jezis, jeste ze volas. Je to za pet dvanact. Ne ze b ych se napil, ale tenze a pnuti vsude mozne je a pak samozrejme existuje riziko. Takze od te doby zase chodim 1x za 14 dni a parada. Zkusenost rika, ze je dobre byt na ty schuzky pripraven a vedet, co od toho ocekavam.

Terapeutova otazka: proc si prisel? Co chces resit ted a co dlouhodobe?

Byl jsem chvili perplex a rikam si: kruci, ty ses nepripravil a ted snad nevis, co chces nebo jak to mam?

Treba se potkame, az budes v Praze a muzeme si popovidat o zivote a vesmiru ;).

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 13/05/2022 19:26

No to máš štěstí, že máš tak skvělého terapeuta. Máš pravdu, relaps se nesmí podcenit a naše psychika taky dostala řádně zabrat. U mne to taky není úplně o pití,na to je u nás doma někdo jiný. U mě je to problém vztahový. Na to, co řeknu terapeutce, jsem již připravená.
Potkat se v Praze- to by tedy byla velká náhoda a i kdyby, ani bychom jeden o druhém nevěděli. O vesmíru mi můžeš napsat :)
Krásné májové dny. L.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 13/05/2022 21:39

Indiani take vi veci dopredu .. :))
Ano, terapeut je to vyborny. Uz spolu nepijeme 6 let.
Naduzivani cehokolov se mi jevi jako utek pred sebou samym.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 15/05/2022 16:44

Nevím,zda jsi to byl ty, Michale, nebo možná Pert, kdo zde zmínil jméno paní profesorky Anny Hogenové. Byla jsem na několika jejích přednáškách. Je to výjimečná žena. Ta vysvětluje závislost jako fenomén dnešní doby, kdy dominuje adorace síly. A sílu pociťujeme jen tehdy, pokud roste. Abychom v současné společnosti uspěli, jsme vystavováni neustálému tlaku a stresu. A jako uvolnění se pak nabízejí různé (cituji) rauše. Tak asi tak....

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 16/05/2022 10:00

To nevim, ale tu pani znam z prednasek na FF UK. Moudra zena ;).

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 16/05/2022 13:30

Já ji potkala taky tam. Je to už pár let. Nevím, zda ještě jezdí po Praze na kole....Ale má i dobré přednášky na YouTube.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 16/05/2022 15:50

Me oblibene jsou:
https://www.youtube.com/watch?v=6vk6wsLAYKU
https://www.youtube.com/watch?v=WpkCWKJ8Qqo

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 16/05/2022 20:31

Jo, to nemá chybu
Je toho hodně, co se máme učit.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 17/05/2022 08:47

Spis hodne co odnaucit a zapomenout :)

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 17/05/2022 09:07

Odnaučit to souhlasím, ale zapomenout ne. Naopak, stále si připomínat, kam až může dojít jedno jediné opětovné napití. Já se snažím být obklopena pozitivními lidmi, se kterými mám společné zájmy. A kteří prostě to, že jsem striktní abstinent, jako axiom
Bez zbytečných otázek.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 17/05/2022 11:33

Zapomenout to, co jsme se naucili zbytecneho. Ne zapomenout na to, co jsme kde provedli.

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 17/05/2022 13:24

Myslíš něco konkrétního? Já se přiznám, že jsem toho zapomněla spoustu....třeba infinitezimální počty nebo Lorenzovy transformace... :laugh:

==========

Re: Psychické potíže
Vložil MichalB - 17/05/2022 13:53

Zrovna ty Lorenzovy transformace by si tedy zapominat nemela(!) :P :)).

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 17/05/2022 14:14

Taky si myslím že neměla, ale už jsem se stín naučila žít :laugh:

==========

Re: Psychické potíže
Vložil Lenka X - 02/07/2022 08:06

Ahoj, tak včera jsem se konečně dočkala první konzultace. Čekání na termín bylo dlouhé a těžké. Ale už po vstupním rozhovoru
cítím náznak řešení.Minulý týden mne potkal určitý neúspěch v osobním životě a přiznávám, že mě napadlo koupit si flašku vína. Ale byl to jen záblesk myšlenky. Po dvou letech by to byla škoda selhat.

==========