jak se zbavit uzkosti?
Vložil Petr - 02/01/2012 07:20

_____

Dobry den,
prosim o radu, je to asi dva roky co intenzivne konzumuji alkohol, vetsinou od den nebo dva dny.. Dlouhou dobu jsem stim nemel problem, az ted posledni pulrok pri velke konzumaci mi po konzumaci zacina byt hodne divne,pocit uzkosti,zmeny nalad,nespavost(ta je uz enormni). Prosim o radu jak se z toho dostat? Dal jsem si predsevzeti ze piti vazne omezim. Prosim o radu co jist za vitaminy abych se temhle stavum vyhnul.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Liba - 02/01/2012 17:19

_____

Peťo, jsou to následky alkoholu, žádné vitamíny Ti nepomůžou, prostě nechlastej, budeš spát zdravě, depky zmizí, bude Ti fajn.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Daniela - 04/01/2012 01:14

_____

Dost rada naprd, nezlob se, úzkost může být příznak jinýho problému, nejen závislosti.

Pokud máš úzkosti, s kterýma ti alkohol pomáhá,

stav se u psychiatra, třeba vyměníš nenávykový antidepresiva za láhev (za mne lepší volba). Nenávykový antidepresiva jsou ty, co léčej úzkost, ne Neuroly, Lexauriny apod.

Jo a jasně, pro chlapa - PSYCHIATR? co jsem jako? tak jestli tyhle pocity máš, no tak si vyber, .. buď máš problém, se zlomenou nohou taky chodit nebudeš nebo se uchlastej.

Co to tu je? Poradna laiků mezi svejma?

Snažím se abstinovat.. RADA JE "NECHLASTEJ!"

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Liba - 04/01/2012 05:30

_____

Danielo, přesně tak.Jsme laici, abstinující alkoholici, píšeme své zkušenosti.Tato diskuze je o alkoholu, všimla jsi si?To, co vím já o alkoholismu, neví žádný adiktolog, ve škole se to neučí.Já mám školu života, proto si dovoluji poradit, pomoc.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Hanka - 04/01/2012 10:02

Ahoj, já, ač alkoholička, které se daří abstinovat, musím souhlasit s Danielou... Řešení úzkostných stavů není vážně tak jednoduché... Já se nebudu přít o to, že průběh závislosti je u každého víceméně podobný... ale způsob, jakým člověk pít začal a také způsob, jakým se mu podaří závislost zvládnout je velice individuální... například já začala pít právě kvůli úzkostným a panickým stavům... ne, že bych je měla po chlastu... teď pít nemusím, beru antidepresiva, a jsem v pohodě :) a moderní antidepresiva jsou NENAVYKOVA!, na to aby to člověk věděl nemusí být odborník, stačí si o tom něco přečíst...

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil A. - 04/01/2012 10:08

Je to tak, jak píše Hanka. Mnohá žena začala pít právě kvůli pocitům úzkosti z panické poruchy, či sociální fobie. A i kdyby přestala, těch pocitů úzkosti se nezbaví.To by bylo moc jednoduché. I na tohle odpovídal tady v návštěvní knize dr. Mlčoch, že se o závislost na alkoholu nejedná, ale chce to navštívit psychiatra.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil ralph - 04/01/2012 12:17

Zdravím, já si taky myslím, že to bude z toho alkoholu.U mě to bylo podobně.Předtím, než sem pil, sem žádné depky ani úzkostné stavy neměl, ale po pár letech pití to všechno přišlo...neskutečné stavy úzkostí, strachu ze všeho a přitom z ničeho, nechuť absolutně k něčemu něco dělat, ani na telku mě nebavilo se dívat, když sem střízlivěl, jenom ležet s depkama, fuj! Po 3denním tahu 3 dny zalezlý v pokoji, neschopný ničeho, vyklepaný, s depkama a úzkostma, spánek skoro žádný, protože když sem zavřel oči tak ty úzkosti byly ještě horší než s otevřenýma.....teď nepiju, sportuju a je mi fajn :)

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil A. - 04/01/2012 12:37

To byly abstinenční příznaky.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?

Vložil Hanka - 04/01/2012 13:41

Prosímvás, já tady netvrdím, že úzkosti nemohou být i důsledek alkoholismu.. to jistě ano, podobně jako u jiných drog, ohrazuji se jen vůči myšlence, že člověk, který pije na snížení úzkosti, nepitím svůj problém vyřeší... je hrozně nebezpečné doporučovat lidem, co pijí z různých důvodů, šmahem AA a hrozit závislostí na antidepresivech z titulu, že jsem taky alkoholik a abstinuji.... to já bych zase za sebe všem poradila... polykejte magrilan, chodte cvičit, plavat a do sauny a jezděte co nejčastěji na dovolenou!

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?

Vložil Liba - 04/01/2012 13:53

Deprese má skoro každý-blbé nálady-, a doporučuji AA alkoholikům, ne někomu psychicky narušenému.Depky z pití dobře popsal Ralph, jsou hrozné.Ten , kdo pije na úzkost, svou nemoc, ten si jistě s alkoholem nepomůže.Jeho stav se jen zhorší.Získá jen další absťáky, a vše, co k alkoholismu patří.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?

Vložil Hanka - 04/01/2012 14:02

---

o tomhle nemá cenu diskutovat... deprese není "blbá nálada" nebo rozlada... není to ani žádné "psychické narušení" .. je způsobena fyziologicky! ja vam verim, ze vam anonymni alkoholici pomohli a pomohli jiste rade lidi a dalsi rade lidi nemuzou vyhovovat ani nahodou, uz z principu, a ted to v žádnem pripade nemyslim pejorativne, jisté "stádnosti"... mně jednoduše vadí, že vy nepřipouštíte jakoukoli individualitu!

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?

Vložil Liba - 04/01/2012 14:11

Jistě, každý jsme jiný, ale zde je diskuze o alkoholismu, je dokázané, že AA mají větší úspěšnost v pomoci alkoholikům, než léčebny, jsou mnohem dostupnější,proč je nedoporučovat.Podle nich se léčí dnes už stovky nemocí-skupinové terapie, a není nad to, když se někdo léčí zadarmo, bez berliček s práškama, a jde mu to.Nevíte, o čem je řeč.Jejich Kroky by měli dělat všichni lidé, naučit se pokoře, naučit se pomáhat, žít kvalitní život.....

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?

Vložil Hanka - 04/01/2012 14:20

---

ale já vám to proboha neberu! jenže to je jako kdybyste chtela sdruzovat cukrovkare, ze maji stejnou chorobu! a at se vykaslou na pomocnou berlicku inzulin! vzdyt ani lekar nedoporuci kazdemu skupinovou terapii! a verte, ze moc dobre vim, o cem mluvim, ze jsem si prosla taky svym peklem, podobne jako vy... v lecebne mi skupinove terapie nevadily, byla jsem tak kvuli leceni a prislo mi to prinosne.. ale ted ten cas, ktery mam diky tomu, ze uz nechlastam, nechci travit tim, ze budu poslouchat, ze frantisek pil, prisel uplne o vsechno a byl na ulici, ale ted uz dva mesice nepije a ma duvod se smat!

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Hanka - 04/01/2012 14:29

---

a samozrejme proti tomu, ze clovek musi mit pokoru a uvedomovat si, ze sam nedokaze nic moc, nemuzu namitat vubec nic... sama jsem verici... ale predstavte si, ani tady nemam potrebu schazet se v nejakem spolecenstvi...

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Linda - 04/01/2012 17:49

Ahojky všichni,
dlouho jsem sem nenapsala, ale řekla bych, že denně jsem s Vámi. I já jsem alkoholik, který se snaží přestat, x začátků a ještě žádný konec. I když si myslím, že pokrok jsem udělala a to trochu díky autonehodě, za kterou jsem nemohla, ale dá se říct, že mi trochu rozsvítila v hlavě. Nikomu se nic nestalo, odnesly to jen plechy. Najednou jsem si uvědomila, co by se stalo, kdyby to někdo odnesl na zdraví nebo na životě. Bylo mi z toho zle a klepala jsem se ještě celý den. A tak jsem si sama sobě řekla, že když dál, tak pokud možno střízlivě, ať z toho života mám ještě pár hezkých vzpomínek. Je to dneska 21 dní a zatím nepiju, pro mě úspěch. Sice prosinec byl náročný, všude samé večírky, na náměstí svařáky, vánoce, silvestr, ale ustála jsem to. Pro jistotu jsem všude jezdila autem, moje zásada vždy zněla, za volant bez alkoholu. Tak mě naštěstí moc dlouho nikdo nepřemlouval, abych se napila. Mám sama ze sebe radost a doufám, že ji budu mít i nadále. Líbo vím, neusnout na vavřínech, alkohol pořád číhá a čeká na slabou chvilku. Je pravda, že o trochu víc kouřím a piju víc kávy. Má náladovost se trošku usměrnila, je fakt, že všechno chce svůj čas, vždyť léta jsem tělo huntovala, tak se to musí někde ukázat. A dbám Líby rad: zaměstnat tělo i mysl! Všem přeji krásné střízlivé dny. A i kdybych to zvorala, budu bojovat.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Liba - 04/01/2012 18:11

Lindo nebojuj, alkohol je silnější, lepší je se naučit vedle něho žít,ať je, no a?Mám své vypito, a už ho neřeším!Je to těžké, ale určitě to zvládneš, střízlivá, hezká rána bez kocovin, svět vidíš úplně jinačí,

lepší, nikdo Tě nevydírá, nesměje se Ti, pamatuješ si vše , co bylo včera, žádné okna, stává se z Tebe silná osobnost, plná klidu, pohody.Je to bezva!

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Linda - 04/01/2012 18:29

Díky za všechny rady, co jsem si tady za ty měsíce přečetla, a že jich nebylo málo. Je pravda, že každé ráno nebylo a není zrovna růžové, ale je střízlivé. Zavedla jsem i metodu suchého domu,radovala jsem se, že přítel dopil s návštěvou slivovici a dneska jsem vylila šampus od silvestra, stejně byl zvětralý a co kdyby mě pokoušel. Doma nikdy moc alkoholu nebylo, co jsem si koupila jsem vždycky vypila a přítel, když má chuť na pivo, tak si na něj zajde. Jen se divil, proč si s ním nepřipiji na silvestra, tak malá lež, že bublinky mi nedělají dobře na žaludek. Ale zabralo to. Zatím se nechci přiznávat, stydím se. A tak to prožívám sama a vlastně i s vámi. Přeci to dělám hlavně pro sebe.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Liba - 04/01/2012 18:57

Však ten čas přijde, kdy se nebudeš stydět, bát říct-Jsem alkoholička.Je to úleva, velká výhra.Taky mě to trvalo déle, lidi v nás vidí zrůdy, odpad, ...jsme jen nemocný.Hlupák ten, kdo se mě směje, ale byla jsem překvapená, kolik lidí to ocenilo, uznalo, pochopilo.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Jana Mertosová - 04/01/2012 19:06

Milá Hanko.Je mi k smíchu Vaše TEORIE-MUSÍM KONSTATOVAT,ŽE VAŠE ZLEHČENÉ ŽVÁSTY-O KTERÝCH S PROMINUTÍM PRD VÍTE-PROTOŽE JSETE JE NEZAŽILA NA VLASTNÍ KŮŽI.Deprese,strach,stavy úzkostí-pro alkoholika,který přestal s pitím?Jsou příznačné-protože alkohol,který požíval předtím tyto stavy rozpouštěl.Spoustu alkoholiků,kteří se rozhodnout nepít(abstinovat)musí ještě dlouhou dobou užívat léky,aby se těchto stavů zbavili,stejně tak je nutná psychoterapie či spolupráce s ostatními stejně nemocnými-aby mohli porozumnět těmto stavům a postupně se jich zbavili.JSOU I TACÍ-KTEŘÍ S TĚMITO PROBLÉMY NEJDOU NIKAM-PROTOŽE SE STYDÍ-V PODSTATĚ SITUACI NEUNESOU A VÝSLEDEK JE TEN,ŽE BUD´SE UPIJÍ NEBO VE ZKRATKOVITÉM STAVU SPÁCHAJÍ SEBEVRAŽDU.NIC VE ZLÉM-MILÁ DÁMO-ALE TADY JDE O ŽIVOTY LIDÍ.POKUD SE CHCETE JEN BAVIT?NAJDĚTE SI PROSÍM DISKUZI JINDE!DĚKUJI

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Hanka - 04/01/2012 20:47

Vážená paní Jano, než se rozhorlíte nad mými žvásty, laskavě si je pozorně přečtěte! Jediné, co jsem řekla a za tím si stojím je, že pokud někdo začne pít proto, že cítí úzkost nebo depresi, tak se takových stavů abstinencí nezbaví! ne vážená, depresivní člověk nebude každé ráno juchat nad tím, jak ptáčci pěkně zpívají a jak to teď hezky střízlivě vidí! Bude mít depresi, protože deprese je způsobena nevyvážeností chemického prostředí v mozku! A opakuji.. deprese! ne abstinenční syndrom po vysazení návykové látky!!!

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil petrata - 04/01/2012 21:16

---

a ze vas to hanko bavi...nechte alkoholiky i ty co se jim snazi pomahat na pokoji, alkohol i deprese jsou jiste spolu spojene a neleci se jednoduse..a kazdy ma svuj pribeh, ale o to tady nejde, ti co toho jeste nenechali, zde hledaji pomoc a ti co se jim povedlo ci dari abstinovat zde pomahaji..a o to zde jde, neni to odborne forum a neni zde ani univerzalni navod...

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Jana Mertosová - 04/01/2012 21:42

Lindo-gratuluju-začátek je překrásný.Držím palce.A konec?jednou pro nás zubatá přijde-ale můžeme ji přivítat.jinak alkoholismus je smrtelná choroba a život můžeme vychutnávat jinak.Ne?

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil makmak - 04/01/2012 22:51

---

myslím, že autor prvého príspevku sám svoje depresívne stavy pripísal alkoholu a nepísal nič o tom, že by predchádzali a stáli na začiatku jeho pitia.

myslím, že aj v prípade, že sa nadmerné pitie nabalí na depresiu či úzkostné poruchy, ktoré bezpochyby majú aj iné príčiny ako alkoholizmus, je bezpodmienečne nutné prestať piť a až potom sa môže začať riešiť prvotný problém.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Liba - 05/01/2012 05:03

Jano, Hanka je mimo, o AA zřejmě neví nic, odsuzuje je, už to je chyba.Pomohli milionům lidí po celém světě.A marně se jí tu píše, že je tu diskuze o alkoholismu, ne o jiných duševních poruchách.Je jasný, že na žádnou depresi alkohol nepomůže, spíše ji zhorší.ONA nic nepotřebuje, žádnou pomoc, což je

nejlepší cesta k recidivě, což jí nepřeji.Alkoholismus je nevyléčitelná nemoc, doléčování je nutné, ten chlast číhá pořád.Proto jsou áčka dobrý, dostupný, pomáhají.Dnes budu přát Lence na naši diskuzi AA k 15. výročí střízlivosti, je to dlouhá doba, přesto skupinu navštěvuje pořád, ví, že je to nutné, že i po tolika letech ji opět alkohol může dostat.Stačí fakt málo, přiznat si bezmocnost nad alkoholem, přijmout to, ze začátku trochu sil, pak už to jde.Určitě neusínat na vavřínech, nikdy se neuzdravíme.No a?

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil A. - 05/01/2012 11:50

Jen k doplnění Vaší diskuze , přečtěte si na tomto webu knihu návštěv /pod záložkou kontakty /, je tam otázka Daniely směřující k dr. Mlčochovi právě ohledně tohoto vlákna. Jeho odpověď je zajímavá.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Liba - 05/01/2012 13:18

Napsala to tam ale dost zkresleně.Nechápe, že si tu radíme sami, zatím to funguje, vadí jí víc věcí, nemusí sem chodit, jak lehké?

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil A. - 05/01/2012 15:26

Tak jsem si Daniely příspěvek přečetla znovu, a nenašla jsem v něm nic jiného, než starou známou pravdu. Na klouby ortoped, na duševní problémy psychiatr, psycholog.Co je na tom špatného ?

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Kateřina - 05/01/2012 16:15

Potřebuji se poradit. Protože úzkost mívám i když beru léky a ne vždy do toho předcházení člověk dá veškerou energii (rodina, práce, deprese). Někdy při tom schonu nemyslím na to že bude nějaká úzkost a ona potom přijde. Vím že bych se z toho měla neustále poučovat a dělat víc a víc. Ale ptám se: zkončí to někdy???

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Liba - 05/01/2012 18:01

Tak proč si stěžovala dr.Mlčochovi, o co jí jde?Katko, časem se zklidníš, bude dobře, určitě.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Jana Mertosová - 06/01/2012 20:15

Hanko-nic ve zlém.Toto forum není JEN O DEPRESI-TOTO FORUM JE URČENÉ PRO ALKOHOLIKY.Vaše tvrzení-porad´si sám!Může mnohé stát život.Nikdo jiný nepochopí alkoholika tolik jako jako stejně nemocný.Jsou lékaři,psychiatři,psychologové-kteří ví o naší nemoci-umí pomoci.Ale pochopení,naprosté porozumnění vám dá jen stejně nemocný který tímto peklem prošel.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Jana Mertosová - 06/01/2012 22:57

Katko -všechny léky jako antidepresiva,léky proti úzkosti a strachu zabírají za několik týdnů po nasazení.Pokud Tvé stavy přetrvávají delší dobu?Je nutno opět navštívit psychiatra a zkonzultovat s ním celý problém aby mohl nasadit jiné léky.Každý organismus reaguje odlišně.A co se týká Tvých stavů?opravdu je nutné naučit se odpočívat.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Veronika - 07/01/2012 18:11

Tak právě tohle teď taky řeším, jsou to tak hnusný stavy, že bych se nejradši sebrala a šla se ožrat, ale to byhc se z toho nadobro nikdy nedostala. Prý vitamín B pomáhá na nervy, ale zkušenost s tím nemám.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Liba - 07/01/2012 19:17

Vitamin B neuškodí, taky hodně procházek, čerstvý vzduch, sport.Jestli máš absťák, odezní, jez, pij hodně,-jistě nealko- zklidníš se, vydrž.Nějak unav tělo, abys spala, nabrala sílu.

==========

Re: jak se zbavit uzkosti?
Vložil Kateřina - 07/01/2012 22:11

---

trochu jsem se dneska večer vynervovala a teď už to neřeším. Mám radu číslo jedna: až se někdy vynervujete tak se tomu potom zasmějte. Pozitivní přístup je nej.

==========