

Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 30/11/2021 18:38

Ahoj, ano piju teď. Ale už nevím jak dál, tak jsem se rozhodla napsat sem. Dlouho sem si stránky jen prohlížela, protože negativní scénáře mě jen stresují a vyvolají další chuť pít, abych si ulevila. Nevím jak z toho ven. Piju už dlouho, ale tak nějak střídě (no pět piv klasika, tak asi ne střídě, ale...). Jenže je to dva týdny jsem pátek, sobota dala deset piv a to byl alarm. Něco se ve mě hnulo a já dostala hrozný strach z následků. Jenže opět, ten strach vyvolal jen další touhu si ulevit. Tak jsem přešla na antidepresiva, paradoxně jsem je odmítala kvůli závislosti. Jenže ten stav potom se zhoršil daleko víc. Od jedné odpoledne se mi potí ruce, jsem nervózní, to předtím nebylo. A já už nevím co dělat. Jde teda asi spíš o chuť na cigaretu, ale u mě to jde ruku v ruce s pivem. Tak si řeknu dám si tři, ale to mě nabudí a je jich sedm. Já už nevím co dělat. Už jsem si to uvědomila, jenže ten stres vyvolá jen další chuť uniknout. Jsem zpocená jak prase přes den, vynervovaná, problémy se spánkem a to jen myslím na to, že přestanu. Vyčítám si, kam až jsem to nechala dojít a nevím co dál. Jsem na to vše sama, nikdo by to nepochopil a pobyt doma, cokoliv tam činit, je prostě spojený s chlastem. Ta nervozita teď to jen zhoršila. Prosím má někdo radu? Hlavně mi nepišť, že jsem v hajzlu, to vím a vážně mi to moc nepomůže, jen mě to vyděsí ještě víc.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 30/11/2021 19:02

Jinak pro úplnost, mám diagnostikovanou generalizovanou úzkostnou poruchu. No ale za ní asi i může to pití.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 30/11/2021 19:06

Abych popsala své stavy přes den, nervozita, napětí, pocení rukou a hlavně, nemůžu dýchat. Pořád lapám po dechu a zkrátka chlast pomůže.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil David - 30/11/2021 19:10

Myslíš, že to jsou příznaky té úzkostné poruchy, nebo spíš abstinenční příznaky?

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 30/11/2021 19:58

To já právě netuším. Faktem je, že před nasazením antidepresiv to nebylo tak hrozný stavy. Těšila jsem se na večerní pivo, ale takovéhle stavy nebyly. Už netuším, kde jsem, asi v prdeli. A nevím jak z toho ven. Myslela jsem, že prášky pomůžou, no jen to zhoršily. Nevím jak si říct tu stopku, když celé dny jen přežívám. No pak chci na chvíli klid no.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Zlatica - 30/11/2021 22:12

Ako prvé by bolo dobre vystupit asi z tohto kruhu a potom dalej rozmyslat co dalej ked vytiezvies. Najhorsie su tie prvé dni ked si tvoje telo aj hlava zacinaju uvedomovat nasledky tvojho chovania. Hlavne sa nedreba zlaknut a treba prekonat tieto pocity aby si nepadla zase to toho isteho. Skus si svoj voly cas niecim sprijemnit, ci uz len zapalenim sviecky k tomu si uvaris kavu namiesto piva a zapalis si cigu a vecer takisto si oddychni vo vani alebo si zapni nejaky film hlavne vyplnaj svoj volny cas niecim prijemnym aby si neupadla do zlyvh myslienok.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil David - 30/11/2021 23:02

Pokud by to byly abstinenční příznaky, čemuž věřím, pak není dobré asi hned nasazovat antidepresiva - až po jejich odeznění. Na těch pár dní by to chtělo spíš nějaká anxiolytika (benzodiazepiny).

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 01/12/2021 10:25

Další super den. Od tří od rána vzhůru, to uvědomění si problému mě úplně sžírá a tu všeprostopující úzkost to jen zhoršuje. Takže zase jen přežívám s klasickým odhodláním, že večer tři na srovnání a ende. Jenže večer budu tak vyřízená, že budu smlouvat sama se sebou. Teď si říkám, jaký si udělám fajn večer u filmu a večer? Dokud jsem si pití omlouvala, bylo to snazší, tohle je úplný psychický teror už tak zhoršující můj psychický teror. To je fakt bludný kruh :-)

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Erika - 01/12/2021 15:28

Lajko, uz jsem to psala mockrat.

Me trochu pomohly papirky s ukolama. Uz jen to, ze se musis soustredit na to, co si musis vymyslet za

ukoly, pak i to plneni a pak skrtani po splneni.

Vyplni to cas.

A pak jsem sledovala detektivni serialy. Cely film by se mi nepodarilo udrzet pozornost, ale 45 min, to stacilo.

Drz se

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 01/12/2021 21:37

Tak jsem skončila na šesti pivech. Ten neklid ustal. Zdá se mi, že zde komunikace nějak poslední dobou není, myšleno na stránkách. Což mi vůbec nepomáhá, potřebovala bych někoho k sobě, kdo mi bude psát o svých zkušenostech a podpořil mě. Asi je to klasický problém, ale jak přestat, když všude kolem pivo je, kamarádi na něj jdou, klipy plné zábavy. S chlastem:

https://www.youtube.com/watch?v=WfhDTBcF-FM&list=RDWfhDTBcF-FM&start_radio=1

Opravdu bych s tím chtěla něco udělat, ale svět je plný chlastu. Prosím moc, ozvěte se někdo a buďte v tom se mnou. Ať vidím i tu druhou stránku. Víím, že to je klasický scénář, že vyhledávám že je pití normální. Ale potřebuju někoho, kdo mi řekne, že ne. A že je na tom podobně.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 01/12/2021 21:41

Třeba se po stý opakujte, ano založila jsem novou diskuzi. Ale máme si pomáhat, prosím, napište a po několikátý... podpořte duši, co hledá porozumění. Bylo tolik přečtení mých příspěvků a většinou bez odezvy. Prosím, pište si se mnou.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil krtko - 01/12/2021 23:57

Nebol Lajka ten hafo, čo lietal medzi hviezdčkami?

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil David - 02/12/2021 05:26

Ahoj Lajko. Já dnes asi vůbec nepůjdu spát. Vypil jsem láhev rumu Heffron (ředím to vodou), spát se mi nechce, mám sice na spaní léky Kventiax, ale nejradši bych je vysadil, akorát po nich mám hlad a tloustnu, mám už teď 120 kg.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 02/12/2021 08:34

Krtku, to nevím :-D Ale máš pravdu, že je to něčím známé, tak možná jo.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 02/12/2021 08:39

Davide, tak to byl včera smutný výkon. Ale hlavu vzhůru, i já se na sebe za včerejšek zlobím. Naštěstí dnes jsem se relativně vyspala, tak mám trochu energie na další pokus. A tak znovu a znovu, už se nebudu omlouvat a nebudu pro dvě hodiny euforie celé dny chcípat. Davide, proč piješ? Úzkosti, stres... U mě to začalo samotou a úzkostnou poruchou zároveň. Jo a hodně velkou dávkou blbosti. Jako dneska si to pamatuju, to svoje: dyť si dám jen dvě piva, mám to pod kontrolou. Před dvěma týdny po těch deseti, kdy jsem šla normálně si vyčistit zuby a spát, to byl takový osobní šok pro mě, že mi došlo, že je třeba zabrzdit. Jenže jedno je rozum, druhý můj večerní návyk a hlodání v hlavě....

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 02/12/2021 08:44

Jinak já beru Eliceu, ale stále jen půlku, jelikož jsem se furt nevzdala piva. Davide, vím, že se to snadno radí, ale jak na tělo, tak na psychiku, hlavně pohyb. Alespoň tohle jsem se naučila, alespoň něco pozitivního. Já celé léto běhala, teď orbitrek na max., dej tomu klidně jen půl hodiny denně, pomáhá to.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 02/12/2021 11:05

Lajka,

- farmaka by mely pomoci cloveka stabilizovat, aby se mohl zastavit, nadechnout a nabrat energii. S konzumaci alkoholu muze jejich ucinnost klesat. Napr. u SRRI mi toto lekar zduraznoval.

- zmenit/menit dosavadni navyky. Urcit si cas, kdy jit spat, kdy vstavat a to dodrzovat kazdy den. To same se stravou - jednak ji upravit a druhak dodrzovat casy. Telo bude vycerpane. Bude spoustu volneho casu na cteni knih, filmy, navratu k zalibam, co cloveka bavilo, nez se zacal venovat alkoholu.

- spanek - vycerpane telo muze prejit do spankove deprivace. Ja si pamatuji, ze se mi nekolik mesicu spatne spalo. Telo chtelo, ale hlava to nedovolila. Priserny. Do toho zbesile sny.

- ty stavy, které popisujes, mi přijdou jako projevy abstinencních příznaků. S tím bacha, kdyby přišlo delirium.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil David - 02/12/2021 12:15

Proč piju? U mě je to už zakořeněný návyk, závislost a taky tím řeším samotu a nudu. Když jsem začínal pít, bylo to kvůli depresím, alkohol mi ulevoval. Mám k tomu sklony, odjakživa mi alkohol chutnal a byl to tak nějak životní styl, jezdil jsem na čundry a hrál na kytaru, k tomu taky to pivo patřilo. S tím pohybem máš pravdu, to pomáhá. Problém je někdy se přinutit.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 02/12/2021 12:56

David, takže jinými slovy vymluvy proto, abychom nic nemuseli měnit ve svých životech = pohodlnost a na pozadí bez strachu ze změny. To nemyslíš nijak pejorativně nebo negativně.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 02/12/2021 14:35

MichalB, a myslíš že to může být spíš absták po nikotinu? Protože já večer u těch šesti piv vyhulím přes deset IQOS, pak povětšinou celý den nekouřím. I když dnes jsem si už zapálil musela, neklid, pot. Ale vše to takhle nabralo grády až po nasazení antidepresiv. Může to mít souvislost? Nebo i to pochopení problému, uvědomění si, mohlo i to vyvolat zhoršení stavu? Jak píšeš o deliriu, neměl by ho spíš mít někdo kdo chlastá trochu větší ligu? Já nevím, nevyznám se v tom. Moc děkuji za odpověď!!

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 02/12/2021 20:20

Davide, jak ti je, co děláš? Já dnes už jen čtyři piva. A milion cigaret :-(

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 03/12/2021 00:49

Lajka, asi nemohu říkat, jak se projevuje abstak nikotinu, alkoholu a nebo uzivani AD u nekoho jineho nez jsem ja sam.

Muj abstak po alkoholu doprovazel znamy tres, nervozita, poceni, bolest kloubu, svalu.

Nikotin - nervozita, agresivita.

U AD jsem nepozoroval u sebe zadne nezadouci ucinky, ani pri vysazeni.

Delirium je reakce tela na nahle vysazeni alkoholu. Vzhledem k tomu, ze mame kazdy trochu "jine" telo, muze se ho dockat prvni liga a i ty vzadu, kteri si rikaji, ze zas az tak moc nepijou ;).

Ja jsem dost veci behem par prvnich mesicu abstinence konzultoval s lekarkou a byl jsem u ni na navsteve v podstate kazdy tyden asi prvni 2-3 mesice. Ne kazdemu sedno AD, ktere dostane jako prvni a zafunguje vymena za jine. Treba to poceni je vedlejsi/doprovodny projev uzivani AD. Treba abstaky nemas vubec. Mohu jen sdilet sve zkusenosti. Radit rozhodne ne :).

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Rachel - 03/12/2021 06:19

Ahoj Lajko, chci ti jen říct, že to jde zvládnout. Jde to. je cesta ven. Záleží jen na tom, jak se rozhodneš. A potom hledat adekvátní pomoc, pokud to nezvládáš sama. Já jsem tady trpěla úzkostma a pila. Nevim co bylo dřív. Bylo to tak nějak oboje dohromady a pak už začarovanéj kruh. Pila jsem bud denně, celkem málo, ale úzkosti jsem měla. Nebo kvartálně, to se u mě projevovalo spíš poslední dobou, vždy jsem pár týdnů vydržela a pak buch. Stačila lahev vína a ta odstartovala třeba 5ti denní hrůzu. Pocení, noční extrémní úzkosti, pocit mimo sebe a za sklem. Mě pomohla meditace, cvičení, sport a hlavně práce sama na sobě. Nejsi sama, kdo to takhle má. Je nás hodně. Je to práce přestat, ale řeknu ti, stojí to za to. Zasloužíš si mít se dobře, cítit se dobře. Najít sama sebe. Držim palce

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Michal - 03/12/2021 15:05

Ahoj, já nechci radit, ale potvna antidepresiva je sebevražda. To už pak nebude jeden problém, ale 2 ... A ani si to neumím představit, já když je nasazoval pamatuji si velmi dobře, tak mi bylo tak zle, že to bylo snad horší než absták...vy jste to tak neměli?

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil David - 03/12/2021 18:32

Ahoj Lajko, kolik piv dnes? Já jsem pil včera i dnes, tak zítra snad dám pauzu, snad se přinutím k nějakému pohybu.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Brigita - 06/12/2021 12:36

Ahoj Lajko a Davide, tak jak jste na tom??

To, že jste tady a uvědomili jste si problém je super. to, že zkoušíte snižovat dávky a snažit se to omezit je sice pokrok, ale bohužel je to boj, který nemůžete vyhrát...vím to, taky jsem tak bojovala a vždycky prohrála...pár dní jsem dala na snížených dávkách, ale ty rozhovory sama ze sebou o tom nepodlehout a pak ty výčitky když jsem podlela a zase se totálně opila abych si aspoň na chvíli ulevila od toho stresu a vyčerpání...to vše stále dokola bylo naprosto vyčerpávající jak po psychické tak i fyzické stránce. :-(

Vydržte nepít úplně, vyskočte z toho rozjetého vlaku, protože nic mezi pro nás alkoholiky neexistuje...ano bude Vám blbě 3-5 dní, podle toho jak na tom s pitím jste, ale pak se Vám fyzicky uleví a budete se cítit lépe, pak můžete řešit psychiku.

Ano je to nikdy nekončící boj, ale fakt to stojí za to!!!!

Nepiji 18 měsíců, cítím se dobře, nevdá mi blízkost alkoholu, doma už nemáme suchou domácnost, ale přesto jsem si na 100% jistá, že kdybych si dala jeden, dva svařáčky tak v tom za pár týdnů zase lítám...

Držím pěsti :-)

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 06/12/2021 13:28

Brigita, treba ten pomyslny boj mohou vyhrat, ci jej vyhrají, budou-li chtít. Z jakého důvodu máme tendenci hodnotit ostatní podle sebe?

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Brigita - 06/12/2021 13:58

Ne opravdu tomu nevěřím...kontrované pití není pro alkoholika. Jsem alkoholik.

Vy možná kontrované pití zvládáte, ale četl jste jejich příspěvky? Jsou na začátku cesty a tam to bez abstinence (můj názor) nejde.

Nechtěla jsem je hodnotit, ale přidat vlastní zkušenost a ano můj pohled na věc.

A upřímně, jakmile máte promile v žíle, tak můžete chtít sebevíc, ale už to prostě neovládáte, nejste to Vy...jste prostě alkoholik.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 06/12/2021 14:32

To, že jsem to nezvládal já, vy a spousta dalších a že to statisticky vychází v neprospech, ještě neznamená, že neexistuje procento lidí, kteří to dokázali a v budoucnu dokáží.

Takže "ale bohužel je to boj, který nemůžete vyhrát" mi přijde prostě až moc kategorické viz výše.

Nejde přeci o tom, čemu věříte nebo ne a jak vycházejí statistiky. Já osobně neríkám lidem, že něco nedokážou, protože se říká, že to nedokázali lidé před nima/nama. To pak může vést k: "ani se nesnaž, nemáš na to".

Můj názor nenesu žádnou negativní konotaci a není ani pejorativní. Jen se ptám, co nás k takovému chování a hodnocení vede.

Ma zkušenost versus "radím ti/hodnotím te". Chapete ten rozdíl?

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Erika - 06/12/2021 15:57

Předem se omlouvám

MichaleB, ale i já si dovoluji vyjádřit svůj názor.

Myslím, že kontrolované pití u alkoholika nejde zvládnout.

Za strážlivá možná B) . Ale po pár kapkách alkoholu, všechna předsevzetí, jdou do háje.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 06/12/2021 17:04

Erika, asi jsme se nepochopili. Me slo tu formu a jak to pak na dotyčné může působit. Jak jsem psal, já vím, že statisticky a i já to mám vyzkoušeno, že kontrolované pití nefunguje - rozhodně ne dlouhodobě a ani bych to nedoporučoval zkoušet. Ale víme, že zkušenosti jsou neprenositelné, takže si to většinou potřebuje zkusit a zkusí.

Ja tím přece nevyvracím váš názor a není potřeba názory obhajovat, vysvětlovat.

Asi se bavíme o tomtež, jen jsme o dvě patra jinde ;).

Jinými slovy jsem se ptal, z jakého důvodu říkáme: "nefunguje, nemáš na to, nezkoušej to" versus "me to nefunguje, ostatním to také dle jejich zkušeností nefunguje a nejspíš to bude i ztráta času pro tebe - to zkoušet, pak pohorět a mít zklamání".

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil David - 06/12/2021 17:16

Já jsem příznivcem Harm reduction přístupu, který prosazují i odborníci, takže to taková blbost asi nebude. Nějakou trvalou abstinenci neplánuju, v podstatě mi to popíjení vyhovuje. Včera jsem měl víno, dnes zkusím být na čaji.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Erika - 06/12/2021 18:08

MichaleB, jasne! Takhle napsane, to ma svoji logiku.

Ale zase, kdyz vis a nebo kdyz mas pocit ze vis - treba, ze to pali, ze po vode se chodit neda, tak to reknes.

Ale vyzkouset se to musi :)

Davide tvoje - "dnes zkusim byt na caji" je kontolovane piti??

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil David - 06/12/2021 19:30

No jasně...

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Ja - 06/12/2021 23:35

Dávid, píšeš:

No jasně...

..."tzn., že: "d'alej TO (už) budeš praktizovať (aj) BEZ čaju?!?" :silly: :ohmy: :woohoo:

..."veríš (vôbec) takémuto bludu???" :blush:

..."Koľko ľudí sa "harmonicky redukuje" na pijanov úspešne dlhšie ako 5 súvislých = po sebe nasledujúcich rokov??? (...", že by 0=nula/(žiadny)???)

..."Nájdi (si) serióznú štúdiu!!!" :P

"Prajem Ti mnoho zdaru!!!"

(Kto hľadá a nenájde je ...???) :dry: :angry:

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Rachel - 07/12/2021 07:37

Možná nějaké mizivé procento alkoholiků zvládne kontrolované pití. Z mojí zkušenosti a z pozorování svého okolí to ale jde ale opravdu málokomu. Jak dlouho jsem se kochala touto myšlenkou, že mi to pujde taky. Ne, opravdu to nebudu ani zkoušet už:)

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 07/12/2021 14:13

David, tzv. "harm reduction" asi není nesmysl. Urcite to funguje u nějaké skupiny lidí, kteří mají nějakou disciplínu a sebekázeň = dneska si dám tři piva a pujdu domu a skutečně jde a necítí mu to problémy. Problém je u mě jako závislého na alkoholu, že tuhle disciplinovanost nemám a pro mě by to bylo velké riziko a utrpení se o něčem takovém pokoušet a z toho důvodu se tím vůbec nezabývám a vyradil jsem alkohol ze života úplně a jsem tomu rád a nemám s tím žádnou komplikaci. Naopak z toho mám jen benefity.

Proto se tak nějak tvrdí, že harm.red. je blbost = protože na ni spoustu z nás tak nějak nemá koule, no :) (dle statistik a přečtených zkušeností).

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 07/12/2021 14:16

Erika, jasné. Je to o tom, jak to sdělíš. Můžeš někomu říct, že je debil a urazit ho a nebo mu můžeš říct, že je debil, protože xy a jak se to dá narovnat a vsichni budou spokojeni :)).

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 08/12/2021 08:07

Ahoj, zdravím všechny a moc děkuji, že se diskuze rozjela. Pár dnů jsem se neozvala, styděla jsem se. V pátek jsem odjela k příteli, tam je hospoda normální. Zpočátku dobrý, nedala jsem si tři "na cestu", usrkávala pivo v hospodě. Jenže po zavíračce jsem do sebe stejně naklopila další tři, tudíž celkové skóre šest. To samé sobota, neděle. Včera už mi bylo tak šíleně, že jsem ještě jedno přidala. Nevím co s těma práškama, říkám si, že antidepresiva potřebuji, že jinak to neskončí, jenže ony všechno jen zhoršují. Mám neustálou chuť kouřit, potím se a na hrudi mám střídavě šílenou úzkost nebo divný příval energie. Po celém dni jsem tak vyřízená, že ne film a relax, ale pivo pomůže. Tak si říkám, že než zaberou antidepresiva, tak to dám. Ale lžu sama sobě. Je to peklo, výčitky, strach co bude dál, strach,

že jsem ztracená. Nevím co dělat, vysadit chlast okamžitě? Nebude to pro tělo šok? Co ty prášky, mám vysadit? Co dělat? Mám pocit, že se zblázním. A tohle je vážně až od té doby, co jsem začala s Eliceou, už to táhne na třetí týden. Jinak kontrolované pití. Jak jsem si dala ty čtyři minulý týden, tak pohoda, šla jsem spát, druhý den byl znatelně lepší. Jenže víme, jak to dopadlo dál. A prostě čím víc se bojím, tím víc si chci ulevit. Jenže je pravda, že tři piva a sebekázeň je kdesi většinou. Nic no, jdu zkusit sníst aspoň jednu sušenku, je mi permanentně blbě od žaludku.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Rachel - 08/12/2021 09:40

Lajko to je mi moc líto! Možná by se to už chtělo s někým poradit. Zavolat, zajít a poprosim o pomoc. Někomu pomůže přestat najednou. Já vybrzdovala. Snižovala sem dávky. Sice se to vybrždování při každým dalším kvartálním zátahu prodlužovalo, ale vždycky sem se z toho dostala. Každému to funguje jinak. Dost často sem to přehnala ještě druhej, třetí den po tahu. Pak sem musela pít i v noci, abych nezešílela úzkostí.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 08/12/2021 10:30

Rachel, děkuji za podporu. Když mě nejvíc děsí právě to, že jsem selhala. Tohle není vrozená nemoc, tohle jsem si udělala sama. Je to peklo to uvědomění si. A to mě žene níž a níž mám pocit. Taky budu dál zkoušet vybrždovat. Práškům dávám čas do konce týdne, jinak to vysadím, pokud se něco nezmění.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 08/12/2021 10:31

Michale, mohu se zeptat co konkrétně Ti při nasazování antidepresiv bylo a jak dlouho to trvalo? Děkuji!!
Tos tedy rovnou přestal pít a začal zobat nebo jak si to měl?

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 08/12/2021 10:32

Davide, jak Ti je? Pil jsi?

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 08/12/2021 11:52

Lajka, když to shrnu ve zkratce:

- pil jsem a byl ve stavu +- jako ty (dle popisu). Prostě bez alkoholu to neslo a s ním také ne. Taková patová situace.

- chtěl jsem pít a zároveň potlačit ty nepříjemné stavy a konsekvence s tím spojené. Takže jsem docházel do AT. Nechal si předepsat AD a vyposlechl si rady. Protože jsem chtěl pít, rady byl vyhozeny čas pana doktora (ano, byl jsem v té době nezodpovědný debil, co plynul časem někoho jiného :-). Takže .. AD asi fungovaly, ale vzhledem k tomu, že jsem furt pil, tak netuším jak. Byl jsem na to samozřejmě upozorňován, že na AD se nemá pít, protože to pak snižuje účinnost a může napachat x dalších škod.

- AT s AD fungovalo asi rok. Nacez mi lékař správně řekl: kaslu na vás, jste nezpovědný pacient a plynul můj čas. Tady máte zadanku do Bohnic. A tak jsem se podíval pravdě do očí a šel do Bohnic. Pitomec! Prej mi měsíc bude staci, říkal jsem si. Možná by stacil. Vrátil jsem se k expartnerce do prostředí, které mě psychicky nicilo a tak byla otázka času, když si to tímto omluvím a budu zase pít. Trvalo to měsíc. Pak rok tma, alkohol, tma. Prusery.

- strh na psychiatrii. Kam voláte paní doktoro? Ona: do Bohnic! At si pro vás přijedu rychlou! Ja: cože? Co blázníte? Ona: Ja? Bezte se podívat do zrcadla, jak vypadáte! Nakonec jsem od ní odesel na reverz. Idiot. A ano, šel jsem rovnou do hospody, protože mi bylo blbě z abstraku, ale tělo už nedokázalo pít a pak přišlo delirium. To bylo takové psycho, že se to neda ani slovy popsat. Kdo měl LSD nebo jinou podobnou látku si to asi dokáže představit.

- kolik času uběhlo, nevím. Strh, znovu psychiatrie. Ona: ježíši křiste vy vypadáte! Sestri! Naberte mu krev, dejte mu nějaké vitamíny a na předpis AD a antabus.

Uf, uf, to bylo 5 minut po 12ce, ale unikl jsem rakvi, prozatím.

A od té doby nepiju. Je to asi 5 let. Už ani nevím ten den v zari, kdy jsem přestal pít. A letos jsem si ani nezvzpomněl, že mám v zari výročí :))

Pokud je ti po AD blbě, tak si řekni o změnu u lékaře. Argumentuje se blbě, že ti nesedí AD, když do nich lejes chlast ..

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 08/12/2021 13:08

MichaleB, moc Ti děkuji za Tvůj příběh, je hodně silný. A co víc, Ty jsi silný!!

Tak já to mám v tuto chvíli tak, že vlastně přemýšlím, jak to s pitím mám. Byla to hezká večerní zábava, jenže pak to vlezlo i do úklidu, mytí hlavy, vůbec příchodu domů. Jinde to je vcelku v pohodě, tam nemám ten návyk, ale doma no. Přes den funguju de facto na max., mám tři poměrně zodpovědné pracovní aktivity. Do toho problémy v rodině, nějak jsem to takhle táhla až moc dlouho - stres, pivo. A opravdu je to ty dva týdny, kdy jako by se mi rozsvítilo a přede mnou se najednou ukázala realita. Že tohle není normální, že vydržím hrozně moc, že mi to dělá až moc dobře. Vyschízovaná jako blázen v tom žiju už třetí týden.

Od té doby jsem znovu nasadila tu Eliceu. Kdysi pomohla, nepila jsem pět měsíců a ani nechtěla začínat

zнову. No jo, jenže to už jsou tři roky nazpět. Tak uvidím, nechci si nic nalhávat, na druhou stranu se nesmím vystresovat do extrému, protože pak to bude mít efekt jasný... :-)
Jinak četla jsem poměrně rozsáhlou diskuzi na téma Elicea a vše co teď prožívám, ty šílené stavy, tak zažívali i jiní. Do měsíce by to mělo odeznít. Tak snad do té doby udělám něco s tím pitím. Ono prostě to láká, to sednout si a uff, udělat tečku za dnem. Kort když je člověk hromádka nervů. Musím to zkusit nějak, nové návyky, nevím. Bojím se odhadovat. Ale všem Vám moc děkuju, protože je pravda, že tohle pomáhá a za to jsem moc vděčná!!

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 08/12/2021 13:34

"Od té doby jsem znovu nasadila tu Eliceu." - pokud toto znamená, že si si ty léky začala užívat bez konzultace s lékařem/na jeho předpis, pak mi to nepříjde jako šťastné. Ale asi jsem dělala to samé.

To co fungovalo me:

- pocit viny, co jsem to za člověka ve vleku alkoholu. Utíkám sám před sebou a používám k tomu drogu alkohol.
 - v tomto pocitu viny jsem se dokroutil na psychiatrii. Rekl jsem, co potřebuji a abych tam nepostejl bez leku, anatabusu a pravidelných kontrol.
 - chodil jsem tam asi 3 měsíce 2x týdně.
 - k tomu jsem chodil na skupinové a individuální terapie

 - po třech měsících přišlo vystrizlivnění - to je ten život bez alkoholu? Ty vole, tak to ne!!
 - psychicky mě to zlomilo a okamžitě jsem šel na psychiatrii pro konzultaci a AD. Bylo to dobré rozhodnutí. Jinak bych asi byl po drněm.

 - to trvalo asi půl roku. Šťastné období prokládáno desivějma snama, nespavostí. Srovnalo se to, já také.

 - v tomto období (už skoro 2 roky) je mi čím dál tím víc zle ze společnosti. Co mezi námi běhá za debilů a s jakýma silnějma sklony k ovládnutí společnosti a řízení života jiných lidí. Desive.
 - katalyzátor je sport, příroda.

 - da se to vydržet a nechlastat/nefětovat? Jasné že da. Je potřeba se od toho odříznout alias hodit mobil do řeky a televizi z okna a je klid.

 - je to takové neustálé hledání rovnováhy, které nelze dosáhnout. Vesmír to dělá stejně. Snází se dosáhnout ideálu, rovnováhy. Nejde to, tak se to zhroutí (sopka, povodeň, požár) a začne se ten ideál budovat znovu a znovu se snází dosáhnout rovnováhy. Život nemá napsáno v rodném listě, že je jednoduchý. Je plný strachu, ale je boží. Vyplatí se podívat se pravdě do očí a nedělat si vzdušné zámky a mít ruzové brýle. Je dobré si ty strachy připustit, prožít si je.
- =====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 08/12/2021 14:00

Ne, léky mám samozřejmě od psychiatricky, u které jsem předtím byla. Řekla jsem jí i o pití, ale značně

jsem to zlehčila, její odkaz na léčebnu mi nepomůže, nic jiného nenabízí.

Vím, že nepít je skoro až opojné, vzpomínám si na tu moji abstinenci před lety. Jenže to jsem si jeden večer dala poslední tři piva a druhý začala zobat prášky. Teď se prostě bojím kam až to zašlo. A ten strach mě dohání k šílenství.

Tento týden zvažuji návštěvu AA.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 08/12/2021 14:23

Lajka, ja jsem si nemyslel, ze by sis je koupila polskem trhu mezi rybama, ale zda si je zacala opetovne uzivat bez vedomi lekare/lekarky.

Zobanim lekum clovek muze ziskavat cas, aby se dal dohromady a rozkoukal se, takova berlicka - neco jako chlast. A v mezicase menit sve navyky, ktere povedou ke zmene zivotniho stylu a k jeho zvkalitneni.

Lejit dloudobe a pak to bez lekarske kontroly vysadit muze byt zivot ohrozujici, ale ne nemozne :-).

A jinak nejspise zazivas to, cim jsme si prosli/prochazime. Jsme vsichni stejni. Jn ty udalosi prozivame kazdy v jinem case.

Chces vystudovat VS? = se ucit

Cchces lepsi zivot bez alkoholu? = prestan pit

Proste nejde to jinak :)).

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 08/12/2021 14:34

<https://www.youtube.com/watch?v=WpkCWKJ8Qqo>

Poslouchat vypraveni pani Hogenove o zivote je balzam na dusi a studnice vedomosti. Mohu jen doporučit ;).

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 08/12/2021 15:42

Lejit dloudobe a pak to bez lekarske kontroly vysadit muze byt zivot ohrozujici, ale ne nemozne .

MichaleB, to mě fakt děsí. Myslíš, že se to týká i šesti piv denně? Ne, s nikým jsem tento krok nekonzultovala. Nevím co teď mám dělat!! Obvodní ani nikomu to pokud možno nechci sdělovat, nemohu si to dovolit (nechci znít jak blbka, že by mi to zkazilo reputaci, ale víte jak, asi ano).

Tak co, zkusit snižovat? Tři dny čtyři, tři dny tři, tři dny dvě nebo?? Prosím poradte.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 08/12/2021 16:10

Lajka, hlavne zadny stres a v klidu. Jde o to, ze nekdo muze mit neprijemne abstaky po 3 pivech denne a nekdo az treba po 10 pivech denne. Urcite to nejde vzit pausalne, protoze kazde telo reaguje jinak - jine mnozstvi alkoholu, delka piti, jak teo odbourava alkohol, kolik vazis atd. Proto si myslim, ze je lepsi tyo veci konzultovat s lekařem.

Nemusi to byt obvodak, muze to byt AT treba i jinem okrese, pokud by hrozilo, ze se informace od lekare rozsiri nekam, kam nema.

Ale prijde mi to cele jako zbytecna oba, prednejsi je prestat pit a zachranit si zivot a ne co si kdo bude myslet. Nakonec ti pohrosujici se kolikrat lejou vic nez rikaji a nebo maji rovnou ten samy problem.

Si na telefonu nastav jako prvni cislo zachranky, vyhod ze zivota alkohol a uvidis jaky to bude mit prubeh. Kdyby bylo zle a bydlis sama, pak si zavolat zachranku nebo taxikem na pohotovost.

Pokud mas rodinu, pritele, rodice, kamarady, pak bych si domluvil hlidani sebe sameho a nebo dohodu - bude mi blbe, zavolam ti.

Vsechno se da resit, takze nestahuj kalhotky, kdyz je brod daleko :)).

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 08/12/2021 16:53

MichaleB, moc Ti děkuju, jsi v posledních dnech má velká opora! Ale strach mám obrovský, přiznání si problému je šílená zátěž.

Nejhorší jsou výčitky, jak jsem to mohla dopustit, co jsem si myslela? Že já budu ta, kterou to nedostane? Říkala jsem si, že piju jen pivo, ostatní alkohol mi zatím nic neříká. A ejhle, jsem v hajzlu stejně jako bych klopila flašku vodky. Jsem hrozně citlivá a v posledních měsících jsem se i hodně spadla, ach jo, ideální podmínky umřít z toho.

Prosím, pište i ostatní své názory a zkušenosti. Moc mi to pomáhá, děkuji.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 08/12/2021 17:25

Ja to musel vyresit razne hrc prc, zadny mazani medu kolem pusy. To jsem se akorat pak zase rozchlatal a bylo to jeste horsi.

Dobre je odpoustet - pustit to od sebe. Poustim to z ruky, od sebe, odpoustim to. V tech slovech je vse, ze? :-)

Vycitky nepomahaji, naopak - te me hazely zpět do piti. Resp. přes vycitky jsem sam sebe shodil a pak si řekl, vidis, tak zase muzes chlastat :))

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 08/12/2021 20:15

MichaleB, Tvá slova mají hloubku, jasně definují co a jak. Odpuštění má asi vážně očištný charakter, zkusím to. Problém je, že jsem na sebe celý život hrozně přísná, perfekcionista. Všichni blbli, jen já byla vždy ta správná. A teď to mám se vším všudy.

Pocity z dnešku, kromě ohromné depky ze selhání posledních dnů, tak už jsem se skoro nepotila, ani nepřišly návaly úzkosti či naopak ta hnusná euforie, za den jen dvě cigarety. Cvičila jsem a teď cucám pivo. Mám čtyři, víc nesmím. A zítra třeba tři. Jen pořád nevím ta antidepresiva, Michale, myslíš, že je mám radši vysadit, než vyřeším chlast nebo už je nechat? Děkuju!!

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 08/12/2021 22:25

Perfekcionismus je pouze zasterka a strach ze sveho neuspechu ;).

Vsechny skutky se nam vrati, dobre, spatne, vsechny, do jednoho.

Ale dobra zprava je, ze nam zivot nikdy nenalozi vic, nez dokazeme zvladnout. Za kazdou situaci si muzeme sami a sami z ni znamo cestu ven. Jen je potreba nekopat kolem sebe. To nehodnotim tebe, ale mluvím tak nejak obecne.

Ad AD muj nazor je, ze by je clovek nemel zacit uzivat bez konzultace s lekařem a to i kdyz prerusi tu lecbu a pak ji bez vedomi lekare zacne, obnovi. Ty AD meni "veci" v mozku.

Vetsinou trva tyden, dva, tri, ctyri .. clovek od cloveka, nez zacnou fungovat.

Radit zda je vysadit nebo ne, ti rozhodne nebudu. Nebylo to vubec zodpovedne. Takze te odkazu na toho lekare, kam si ti asi moc nechce ;).

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil David - 09/12/2021 00:15

Ahoj Lajko, to snižování alkoholu není špatný nápad, dá se tak vyhnout větším abstákům. Musíš si ale

stanovit dávky, které nepřekročíš, a vydržet.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 09/12/2021 10:00

Davide, děkuji za názor. Dnes a zítra zkusím dvě a uvidím.

MichaleB, stále to zkoumám, většinou se uvádí, že se Elicea s alkoholem nekontraindikuje. Ale někde jsem našla, že ta látka v něm, že zhoršuje vedlejší účinky s užitím alkoholu. Což by možná sedělo, i když jiní lidé uvádějí to, co zážívám také a to bez pití. Nevím, asi fakt zešílím. Jak dlouho si Ty pil na prášky? Psal si, že nějak zabíraly.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 09/12/2021 11:01

Lajka, na zadne prasky se nedoporučuje alkohol, tak bych se zbytecne nezatezoval zadnym dalsim zbytecnym zkoumanim zda ano ci ne a zabyval bych se, jak prestat s konzumaci alkoholu ;). Jak jsem psal. Pil jsem asi 1 rok v kombinaci s AD (tusim, ze Cipralex). Fungovaly v tom smyslu, ze se muj stav nezhorsoval, co se tyce depresie (alkohol je depresant).

Ja ti asi rozumim, ale zaroven se domnivam, ze hledas nejake zastupne problemy, kterym se venovat, namisto vyhozeni alkoholu ze zivota. Ja vim, ze pro nas zavisle to neni jen o tom prestat ..

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Michal - 09/12/2021 16:17

Tady není o čem, buď chlast nebo léky... je to jako každý den lepit duši na kole a jezdit po střepech, pak ty léky nebudou už fungovat vůbec a nebude mít člověk "po čem sáhnout". Ono se na léky pít dá, ale třeba jednou týdně 1-2 pivka (ne alkoholik) ... a nejde o játra, ale aby člověku z mozku nezbyla bramboračka...

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 09/12/2021 18:51

Máte pravdu oba. No dál snižuji dávku chlastu. Dneska teda hrozná chuť kouřit, jinak nic, třes, pocení... Zítra zkusím zavolat psychiatřičku zda nemá jiné léky, že Elicea ve mě vzbuzuje nehoráznou chuť kouřit. A to jsem vážně neměla absolutně vůbec. To jsem do večera vydržela s přehledem.

Cítím to na sobě, že ten mozek si to pití pořád chce ospravedlňovat, ale budu doufat, že to rozumem dám.

Případně už jsem si našla online ambulanci na tyto problémy. Musím věřit. Děkuji za případné komentý, drží mě nad vodou.

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 09/12/2021 21:40

Na vire je postaveny cely svet - nase realita ;).

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Rachel - 10/12/2021 06:38

To víš, že to dáš Lajko, to je jasný. Já osobně nemam zkušenost s AD, jen sem občas při strašný kocovině sezobla neurol. Osobně bych se vyhnula AD a chlastu dohromady. Nemysim si, že to je dobrý na hlavu, ale je to můj osobní názor, nejsem doktor! Snižuj dávky, přestan, nasad prášky. Nebo nejlíp skoč k doktorovi. Hele já taky nejdu k doktorovi, když nemusim. A když musim tak taky nejdu DD. Ale občas je to asi fakt dobrý.

Bohužel být opilý věčně prostě nejde. Zkoušela jsem to dost dlouho... DDDD

Hodně sil a humoru, ten je nelepší, zvládneš tom neboj se!!!! Uč se řízenou relaxaci, soustřed se jen na pozitivní myšlenky. Jestli má zvíře, pomazli ho. Zakaž si myslet na to nějaký negativní věci. Tvoje tělo to zládně, když ho ted podpoříš a nebudeš už dělat extremy, neboj.

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 10/12/2021 11:04

MichaleB, věčná pravda. Já kam až si vzpomenu byla vždy hrozně negativní, všeho se bála. Tohle by chtělo změnit.

Rachel, moc děkuji, hrozně mě zpráva zahřála u srdce!! Zrovna jsem si četla, kolik lidí pije doma potají a uvědomila si, že v tom vážně nejsem sama.

Budu se dál snažit, den za dnem. Prášky vysazuji, brala jsem je jen krátce, není to poprvé. A až se dám do kopy, začnu zodpovědně zobat. Zatím si zkusím vystačit s meduňkovým čajem. Je fakt, že než aby mi prášky v téhle fázi pomohly, jen to zhoršují. Takže svoji úzkost musím ještě chvíli snášet, ale lepší než z jedné závislosti řešit dvě a mozek na padrť.

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 10/12/2021 13:50

Nakonec nezbyva než si to tak nějak protrpet, pretrpet ty zacatky. To je se vsim u vseho. Je jedno, zda se jedna o zmenu navyku stravovani, prestat pit kafe, chodit driv spat, drive vstavat, pravidelny sport atd. Vzdy je to svym zpusobem tezke a naopak lehke vratit se do vyjetych koleji. Ale jakmile tu zmenu clovek provede, zjistí, ze na tom vlastne nic nebylo a ze si to nove osvojil a uz tu zmenu ani nevnima a bere ji za fakt.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Rachel - 13/12/2021 06:16

Pro mě bylo zlomem uvědomit si, proč piju. Jak to, že jeden v hospodě pije ještě víc než já a druhý den vstane a nic mu není. Dá si kafe a normálně funguje. Zato já se vzbudím, mám pocit že sem celou noc pila savo. Vnitřní prázdnota ze mě zeje na kilometry daleko a úzkost je nesnesitelná. Všechno je mi vzdálený a připadam si jak Zeman v akváriu:;)Jediná záchrana je pokračovat v pití. Záchrana jen na chvíli. Je to past.

Jen přesat pít by u mě ale nestačilo. Dala jsem se na detektivní práci a zjistila, že piju, protože se snažím zatlačit bolest, co se občas pokusí zalézt z místa ve mě, o kterém dělám že neexistuje. Hloubala sem hluboko. A tu bolest vytáhla. Je to teda hnus a síla, ale pomohlo to. Vim ted co tu bolesti způsobuje, umim to pojmenovat. Učím se s tím pracovat. A pomalu to ze sebe čistim jinak než chlastem. Kdybych nezačala dělat tuhle práci, asi bych se v tom pořád motala. Každý ale máme svojí cestu. Všem hodně sil. R

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 13/12/2021 11:14

Ahojte všem. MichaleB, Rachel, máte naprostou pravdu. Začít je to nejhorší, ale jakmile dny plynou, nakonec člověk vlastně ani neví, proč to dělal, ať už jde o jakýkoliv návyk.

Rachel, já to mám úplně stejně. Na ten problém, ten prvotní spouštěč, se také zaměřuji. U mě to je především samota. Včera jsem sama nebyla, pohodička, půl dne jsem si četla knihu, byla nakoupit. Až na ty blbý cigarety jsem nic jiného nepotřebovala.

No jo, jenže přišel večer, sedím v tom bytě a říkám si, tak buď na chvíli uteču skrze svůj rituál nebo tu takhle budu čučet celou noc. No dala jsem si. Ale stále dodržuji pravidlo snižování dávek. A o Vánocích, až bude klid, s tím chci seknout zcela. Záměrně píšu chci, ne seknu. Ale bojuju, protože zůstat v tomhle by bylo smrtelné.

Držte se!!

=====

Ty vycitky mohou souviset s pocitem viny. Pocit viny souvisi s trestem. Vychodiskem by mohlo byt, ze se clovek prestane ospravedlnovat a namisto toho jedna, resit tu situaci.

Zajimave cteni je napr. od Vadim Zeland Ovlivnovani reality a Jablko pada daleko od stromu. Bez piti mas jiste na cteni knih spoutu casu :-).

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Michal - 13/12/2021 16:16

Nechci do toho kecat, ale s tímhle přístupem pít nepřestaneš, nebyly jsem o moc jiný.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Lajka - 18/12/2021 14:39

Michale, bohužel Ti musím dát za pravdu. Selhávám a selhávám. Strach co bude, abstinenční příznaky, bažení, návyky... nedovoluje mi to se zklidnit a prostě to zkusit. Nepít.

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil MichalB - 19/12/2021 20:47

Co s tím budeš delat?

=====

Re: Alkohol a antidepresiva a úzkosti

Vložil Ožralok - 20/12/2021 17:56

Ahoj Lajko, moc ti držím palce. Už jsme se potkaly ve vedlejším tématu. Jak pokračuješ?

Taky jsem se snažila snižovat dávky a u mě to je bohužel buď všechno, nebo nic. Kontrolovaný pití pro mě určitě není, ačkoliv jsem si to strašně dlouho nechtěla přiznat.

Napadlo mě, jestli by nebylo lepší se nejdřív soustředit na odvykání od alkoholu a až potom přestávat kouřit? Oboje najednou mi přijde jako docela velké mazec. Já přestala kouřit před necelým rokem a nevím, jak bych to zvládla, kdybych si odepřela zároveň i alkohol.

=====