

Zdravotní stav

Vložil Jindřiška - 15/05/2012 09:23

Dobrý den, jsem tu poprvé a nevím přesně kde a jak se ptát.. Můj dotaz souvisí se stavu úzkostmi a zdravím celkově. Poslední dva až tři roky jsem intenzivně pila víno. Nebyla jsem třeba ani opilá, ale začala jsem pít už ráno a postupně jsem užungávala celý den:-(Samotné pití přes den mi nic nedělalo, ale jakmile jsem byla na nějaké oslavě např. kde se pilo v kratší době a víc (a třeba i tvrdý alkohol) začala jsem mít druhý den problémy typu třes, pocení, bušení srdce. Myslela jsem si že musím pít víc obyčejné vody, že mě alkohol dehydruje, ale když se mi asi po třetí v krátké době stalo že jsem měla stav, kdy jsem se bála že mám infarkt, doopravdy intenzivní tlak na hrudi, třes a neskutečná úzkost bylo mi jasné že musím přestat. Samotný " nepítí alkoholu" mi nedělá žádný problém, máme doma klidně nějaké to pivko nebo vínko a já si nedám. Ale mám od té doby úzkostné stavy, hrozně se bojím že se napiju a něco se mi stane. Ty úzkosti mám skoro každý den a pořád s nima musím bojovat aby se nerozjely. Je to děsně ubíjející. Mám strach že jsem si poškodila srdce. Už dva měsíce nepiju a pořád to nemizí. Zkusila jsem si dát na oslavě pivo, resp. tři malé desítky, a čekala jsem co to se mnoiu udělá. Nic se nezhoršilo, ani nezlepšilo, a já nevím jestli mám jít k doktorovi, nebo prostě nepít a přejde to. Ale ty úzkosti..bojím se že se změní v deprese. Máte někdo podobný nebo stejný zášitek? Nebo mi něco poradíte? Předem děkuji za odpověď..

=====

Re: Zdravotní stav

Vložil Jana Mertosová - 15/05/2012 09:58

Ahoj.Ty úzkostné stavy alkoholismus přináší.Můžou neléčené přecházet v paniku a rozvíjet se do fobií.Pokud s nimi nic nebudeš dělat přivedou tě zpět k pití.Doporučila bych ti co nejdříve navštívit psychiatra,poradit se s ním,zdělit také své problémy s pitím, které už vykazuje abstinenci příznaky-tudíž ti zdělují,že ses zařadila mezi alkoholiky.Nemusíš se vůbec stydět.Problém alkoholismu je značně rozšířený v naší společnosti a je to onemocnění jako každé jiné-jen jedinou cestou jak z toho ven je doživotní abstinence protože nejde vyléčit..Jedině psychiatr ti může nasadit léky proti úzkostným stavům.Musíš počítat s tím,že nástup účinku po jejich užívání se dostaví až za několik 2-3týdny.Budeš se muset obrnět trpělivostí a každopádně se alkoholu vystříhat.

=====

Re: Zdravotní stav

Vložil Jindřiška - 16/05/2012 08:35

Ty myslíš že ty úzkosti jsou pořád abstinenci příznaky? Už je to přes měsíc co jsem se rozhodla nepít a vlastně kromě té oslavy kde jsem měla asi tři piva jsem doopravdy nepila.. Já asi ani nemám strach že bych se vrátila zpátky k pití, spíš mi jde o zdravotní stav. První věc jsou ty úzkosti, celý den nic, všechno je ready, jdu třeba z práce a těším se domů na psa, na přítele, pořád si říkám že je dobře že jsem s tím skončila.. a pak najednou kolem 17.h večer začínám bojovat s těmi divnými stavy. Abych taky upřesnila to moje pití- pila jsem asi 1,5 -2L denně, a pouze víno (takové ty z petky) a na víkend jsem si kupovala moravské stáčené. No a druhá věc je, jestli jsem si tím intenzivním pitím nenarušila třeba játra, nebo právě srdce..zda nemám jít na nějaké celkové vyšetření, pokud se to vůbec dělá :dry: Chtěla bych normálně žít jako dřív, bez pití, bez úzkostí.. a beze strachu si na oslavě

dát třeba pivo, dvě a nebát se že mi to něco udělá.

=====

Re: Zdravotní stav

Vložil Jana Mertosová - 16/05/2012 09:24

Ty úzkosti jsou na základě dlouhodobého nadměrného pití běžné. Nejsou to abstinční příznaky, ale právě stavy, které tě chcou k pokračujícímu pití vrátit zpět. Takto to u alkoholiků chodí. Buď to jsou stavy úzkosti, nedměrného strachu. Nadměrné zloby, či sebelítosti a pod. Ta škála je široká a pestrá. Pokud máte srach o své zdraví. Pro svůj klid se můžete s lékařem poradit a nechat si udělat celkové vyšetření. Nezaručuje to ovšem, že úzkosti nepřejdou zase k jinému bodu. Je rozumné navštívit psychiatra a nějaký čas užívat léky na tyto stavy. Naše pití nám částečně poškodilo mozkové pochody. Především narušilo nervové spoje v mozku. /plnou abstinencí, spojenou s užíváním léků napomůže k rychlejší regeneraci. Později se tyto stavy také OBČAS probouzí. Trvá to jen krátce a samy odezní. Nejsou tak silné.

=====

Re: Zdravotní stav

Vložil Liba - 16/05/2012 12:51

Jindro, jsi na ten problém nepít sama! Neumíš se s tím vyrovnat, depky, strachy, v podvědomí bojuješ s tím, že už nebudeš pít... zajdi k lékaři, nech se vyšetřit, abys neměla strach o svůj zdravotní stav, a jistě najdi někoho, kdo Ti bude s Tvým alkoholismem pomáhat. Tuto nemoc musíš pochopit, dozvědět se o ní co nejvíc, pak bude loučení s chlastem lehčí.

=====

Re: Zdravotní stav

Vložil Jana Mertosová - 16/05/2012 20:25

Je to děs. V poslední fázi, kdy jsem už věděla, že mi jde o život. kdy jsem konečně přiznala vlastní bezmocnost nad alkoholem. konečně se mi otevřely oči a přestala jsem pít. Ještě dva roky poté jsem se teskně s alkoholem loučila. Bylo to horší než doživotní loučení s tím největším milencem. Dokázala jsem ten stav pochopit až za dva roky-co pominul.

=====

Re: Zdravotní stav

Vložil Jindřiška - 17/05/2012 07:54

Vím že jsem na tom sama, taky jsem si to sama zavinila. Ale spíš jsem doufala, v nějaké uklidnění. Jsem ve fázi, kdy už pít rozhodně nechci, a sama nechápu jak jsem tomu mohla tak propadnout(přes litr vína denně..to je běs, nejraději bych si nafackovala), jediný s čím bojuju jsou ty úzkosti a strach. Nevím

jestli mám jít k doktorovi, aby se mi z úzkostí nestaly deprese nebo nějaká panická porucha, a nebo jestli mám vydržet a bojovat.. Mluvíte o děsné touze loučení s alkoholem, četla jsem o nějakém "bažení"- to je ono? Pořád bojujete s chutí nalít si sklenku?

=====

Re: Zdravotní stav

Vložil viki - 17/05/2012 09:04

Začala bych stím, že bych si nechala udělat jaterní testy, biochemický profil, a hend uvidíš, jak jsi na tom. Je to chvilka, jedna zkumavka krve, a třeba se uklidníš, když budou testy v pořádku. Když ne, játra mají schopnost regenerace dost velkou : Nasadíš beztukovou dietu, pochopitelně ani kapka alkoholu a po měsíci zopakovat. většinou se vše srovná. Zním to z praxe. Ty úzkostné stavy mohou být i nějaká forma panické poruchy, tím trpí dost lidí, a jen málo si je to ochotno přiznat a trápí se. Zbytečně. je lepší se svěřit psychiatrovi, někdy pomůže terapie i bez antidepressiv.

=====

Re: Zdravotní stav

Vložil Jana Mertosová - 17/05/2012 12:24

K psychiatrovi a k obvodnímu si rozhodně zajdi. Nebyla v tom mém stavu chuť na pití. Byl v tom smutek a stesk. Jak jsem až později s hrůzou zjistila. Loučila jsem se tak dlouho s pitím. Navíc jsem díky alkoholu přišla o děti a oni o mámu. Byly mi odebrány do dětského domova. Stýkala jsem se s nimi co nejčastěji. Cítila jsem strašně dlouho i svůj pocit viny. Musela jsem se s tím poprat, než jsem dokázala přijmout, že nic z toho, co se stalo se nedě vrátit a napravit. Nevrátím dětem dětství ani promarněný čas. Dokázala jsem je díky alkoholu okrást o sama sebe, o svoji lásku o chvíle, které jsme společně mohli prožít zcela jinak. I takové daně si alkohol vybírá, dřív než dokáže docela zabít. Hodně mi pomohly všechno přijmout psychologické terapie na které jsem nějaké roky chodila. Mé pití bylo spojené s mými stavy strachu a úzkostí, které jsem si nepřiznávala. Alkohol zprvu pomáhal všechny tyto stavy odbourat. Potom se to zvrhlo v alkoholické pití. Dlouho mi trvalo přiznat si vůbec, že mám problém s pitím. Přijmout, že jsem se stala alkoholičkou.

=====

Re: Zdravotní stav

Vložil Roman Roman - 24/05/2012 20:34

Ahoj.

Nevím, jak dlouho piješ, ale dva litry denně, to chce trošku tréningu, nebo odhodlání.

Alkohol s sebou přináší i tyto negativní stavy.

Není ale vyloučeno, že jsi nějakými netrpěla již dřív.

Popř. se mohlo u tebe něco zpustit.

Moc na výběr nemáš. Určitě zajdi k psychiatrovi.

Na prvním místě, je nejdůležitější nepít. Pak, získáš čas a možnost řešit ještě jiné možné problémy.

Ahoj.

=====