

Alkohol je naší kulturou a také zákonem tolerovaná droga. Jeho konzumace je u nás považována za normální (statistiky ukazují, že Češi jsou největší pijáci piva na světě). Zároveň je alkohol, jako látka vzbuzující silnou závislost s velmi obtížným abstinčním syndromem, řazen do kategorie tvrdé drogy. To je kategorie, do níž spadají také drogy jako je heroin nebo pervitin. Nicméně problematika konzumace alkoholu je u nás ve srovnání s konzumací jiných drog bagatelizována

V České republice jsou desítky tisíc lidí, kteří jsou závislí na alkoholu, a to napříč společnostmi bez ohledu na vzdělání či sociální status.

Alkoholismus

Alkoholismem rozumíme závislost na alkoholu. Ne každý člověk, který konzumuje alkohol, je nutně na cestě k alkoholismu. Jsou lidé, kteří jsou k alkoholové závislosti náchylnější než jiní. Zároveň každý z nás někdy procházíme náročnými životními obdobími a to jsou chvíle, kdy jsme z hlediska možné závislosti na alkoholu nejzranitelnější.

Formy závislosti na alkoholu

Závislost na alkoholu má, stejně jako závislosti na jiných tvrdých drogách, tři formy. Za prvé je to závislost fyzická, která se projevuje nárůstem tolerance k látce (dotyčný potřebuje pít stále větší množství alkoholu) a vznikem abstinčního syndromu v případě snížení nebo přerušení konzumace alkoholu. Za druhé se jedná o závislost psychickou, která souvisí s touhou, nebo chutí pít a častým přemýšlením o alkoholu. A konečně se jedná o závislost sociální, která zjednodušeně řečeno souvisí s prostředím a společenskými vazbami, kde k závislostnímu chování dochází.

Důsledky alkoholismu

Alkoholismus má devastující vliv na osobnost člověka, na jeho zdraví a na jeho sociální situaci.

Z hlediska fyzických následků se jedná o negativní vliv na činnost mozku. V rané fázi dochází k otupení duševních pochodů, vnímání, koordinace a pohybových funkcí a částečné ztrátě paměti. Dlouhodobý alkoholismus ničí mozek, srdce, játra a slinivku břišní. Ve spojitosti s dalšími rizikovými faktory, jako je kouření či nezdravá strava, může alkoholismus znásobit riziko určitého druhu rakoviny a škodlivě zasáhnout do imunitního systému, čímž se tělo stává bezbranným vůči mnoha vážným chorobám. Konečným výsledkem je smrt způsobená selháním orgánů, případně dopravní nehodou, sebevraždou, rakovinou či nemocí, která v jiných případech nemusí být smrtelná.

U těhotných žen alkoholismus způsobuje, tzv. fetální alkoholový syndrom, což vede k závažným poruchám ve vývoji plodu.

Stadia vývoje alkoholismu

Alkoholikem se člověk nestává po vypití jedné skleničky (ačkoli u některých drog, např. u opiátů, může ve výjimečných případech i první užití spustit fyzickou závislost). Závislost má svůj vývoj, ale je velmi individuální, jak rychle člověk může postoupit z jedné fáze do druhé. Někdo vydrží celý život zůstat jen bezproblémovým uživatelem, jiný člověk se v určité situaci může z prvního, počátečního stadia, přesunout do stadia třetího, rozhodného, v průběhu několika měsíců. Nejnáchylnější k rychlému rozvoji závislosti (a to na jakékoli návykové látce) jsou

děti a mladiství. Proto je konzumace alkoholu v mladším věku natolik nebezpečná.

1. počáteční stadium

Piják si sám ordinuje alkohol, aby zažil pozitivní účinky této drogy. Zvyšuje dávky i frekvenci užívání. Alkohol „dává, ale nebere“.

2. varovné stadium

Tolerance k alkoholu stoupá, piják je stále častěji podnapilý, ovšem ani on ani jeho okolí neodhadují rizika jeho častého pití. Pije častěji, může mít tendenci přecházet od méně koncentrovaných nápojů k lihovinám. Hledá společnosti, aby nepil sám. „Okna“ jsou v této fázi méně častá.

3. rozhodné stadium

Roste tolerance, začnou se objevovat „okna“. Alkohol pijáka začíná ovládat. Dostává se do kruhu slibů, že přestane pít, a jejich opakovaného porušování. Někdy vydrží delší dobu abstinovat, díky čemuž získá pocit, že má alkohol pod kontrolou, ale kdykoli přestane abstinovat, problém se rozjždí nanovo.

4. konečné stadium

Výrazně snížená tolerance na alkohol, opije se častěji a rychleji (ne z menšího množství). Opjí se při nevhodných příležitostech, pije od rána. „Bez alkoholu to nejde, s alkoholem také ne.“

Diagnóza alkoholismu z hlediska psychiatrie

Pokud lékař zjišťuje, zda se jedná o závislost na alkoholu, posuzuje mj. následující kritéria (dle Höschl, C., Libiger, J., Švestka, J.: Psychiatrie. Praha, TIGIS, 2002.), přičemž definitivní diagnózu závislosti může stanovit tehdy, jestliže během posledního roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- silná touha nebo pocit puzení užívat látku (tj. alkohol),
- potíže v kontrole užívání látky, a to pokud jde o začátek, ukončení nebo o množství látky,
- somatický odvykací stav [tj. problematické tělesné projevy, které se vyskytnou, když se dotyčný pokusí alkohol vysadit, tzv. „absták“],
- zvýšená tolerance vůči látce - tedy vyžadování vyšších dávek alkoholu, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami [jasné příklady lze nalézt u jedinců, závislých na alkoholu a opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, které by zneschopnilo nebo i usmrtilo uživatele bez tolerance],
- postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku,
- pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků: poškození jater nadměrným pitím, depresivní stavy, ztráta blízkých osob, rodiny a přátel.

Podstatnou charakteristikou syndromu závislosti na alkoholu je touha po jeho užívání. Jedinec si uvědomuje, že má puzení užít alkohol, což se běžně projevuje během pokusů zastavit nebo kontrolovat užívání.

Jak poznám, zda se jedná o závislost?

Jestliže vy nebo někdo z vašeho okolí máte problematický vztah k alkoholu a chcete zjistit, zda by se mohlo jednat o závislost, můžete přihlídnout k následujícím kritériím:

40 nejčastějších znaků alkoholové závislosti Dr. Jellineka:

- Výpadky paměti na dobu v opilosti, s postupnou narůstající frekvencí
- Tajné pití
- Trvalé myšlenky na alkohol
- Překotné pití (nekontrolované)
- Pocity viny
- Vyhýbání se narážkám na alkohol
- Změněná kontrola pití (neschopnost přerušit nebo zdržet se pití)
- Vysvětlování důvodů k pití
- Sociální obtíže narůstají
- Velikášské chování jako kompenzace strany sebeúcty
- Nápadné agresivní chování
- Trvalý pocit zkroušenosti
- Období abstinence vynucené tlakem okolí
- Změny způsobu pití (k předcházení nepříjemnostem)
- Ztráta dosavadních přátel nebo rozchod s nimi
- Změna (změny) zaměstnání
- Konání se točí kolem alkoholu (podřizování zájmů)
- Ztráta zájmu o vnější svět
- Nápadná sebelítost
- Úvahy nebo realizace úniku z dosavadního prostředí
- Změny v rodinném prostředí - odcizení
- Bezdůvodné námitky alkoholika proti členům rodiny
- Vytváření tajných zásob alkoholu v domově, práci aj.
- Zanedbání přiměřené výživy
- Hospitalizace v důsledku tělesných obtíží
- Pokles sexuálního pudu
- Alkoholická žárlivost
- Pravidelné ranní doušky
- Výskyt prodloužené intoxikace
- Etická deteriorace
- Postižení mentálních schopností
- Alkoholické psychózy
- Styky s morálně deprivovanými osobami
- U nižších společenských vrstev pití technického alkoholu (Okena)
- Snížení tolerance - lepší snášenlivost, pozdější opití
- Nedefinovatelné úzkosti
- Třesy
- Pití nutkavého rázu
- Zhroucení racionalizačních systémů
- Lhaní, případně i kriminální činy, krádeže

(převzato z webu www.alkoholic.cz)

První pomoc

Jsem problematický uživatel alkoholu – co s tím?

Pokud vnímáte, že nasedáte na klouzačku vedoucí k závislosti na alkoholu, je právě dobrý čas s tím něco podniknout. V okamžiku, kdy už se jedná o závislost, jsou kroky k úzdavě mnohem náročnější, než v této fázi. S největší pravděpodobností má vaše problematické užívání nějakou konkrétní příčinu nebo důvod. Pracujte na tom, abyste ji našli a hledali jiné východisko z vaší situace, než je konzumace alkoholu. Někdy může být obtížné vydat se touto cestou bez podpory někoho blízkého nebo se vám nemusí dařit vaši situaci řešit, v takovém případě kontaktujte odborníka.

Jsem nejspíš alkoholik – co s tím?

Alkoholismus je nemoc, kterou je třeba léčit s odbornou pomocí. Málokdy se lidé vyléčí sami, bez spolupráce s odborníkem.

Vzhledem k rozšířenosti alkoholismu, existuje dnes relativně široká škála pracovišť a forem péče, které mohou pomoci problém závislosti vyléčit. Můžete se obrátit na následující zařízení:

Ordinace pro alkoholismus a jiné toxikomanie (OAT)

Pracuje v nich kvalifikovaný personál, schopný poradit jak pacientovi závislému na alkoholu, tak i těm, kteří si „nejsou jisti“, jak vážné to s nimi vlastně je. Nabízejí ambulantní léčbu, při které pacient do zařízení pouze dochází. Tato zařízení jsou k dispozici rovněž pro blízké osoby pacienta (rodinu, přátele, kolegy ze zaměstnání), jež mu chtějí pomoci. Adresu (nejbližšího) příslušného zařízení tohoto typu (OAT) vám sdělí praktický (obvodní) lékař, či psychiatr, případně lůžkové zařízení pro léčbu závislosti.

Specializovaná pobytová (lůžková) léčebná zařízení

Nabízejí pobytovou (hospitalizační) odvykací léčbu pacientům závislým na alkoholu. Vedle specializovaných lůžkových oddělení - součástí psychiatrických léčeben či klinik existuje v České republice několik zařízení, ve kterých je léčba závislosti hlavní činností. Jedním z nich je například Apolinář - Oddělení léčby závislosti Všeobecné fakultní nemocnice, Apolinářská 4, 128 00 Praha 2, tel.: 224 968 225 (214,221).

„Anonymní Alkoholici“ („AA“)

Patří mezi svépomocné skupiny společenství lidí usilujících o střízlivost. Jedinou podmínkou členství je touha přestat pít. Důraz je kladen na důsledné zachovávání anonymity. AA nejsou spojeni s žádnou politickou, či náboženskou organizací, ani jinou institucí. Finanční prostředky na svoji činnost (pronájem místností pro setkání, tisky informačních materiálů, provoz telefonické informační linky apod.) získávají pouze z vlastních zdrojů, kterými jsou dobrovolné příspěvky. Prvotním účelem AA je zůstat střízliví a pomáhat jiným alkoholikům dosáhnout střízlivosti. Kontakt: Celostátní kancelář služeb AA, Na Poříčí 16/1042, 110 00 Praha 1, tel.: 224 818 247, e-mail: aacesko@seznam.cz