

Alkohol a vše kolem něj

Michaela Šafářová

Alkohol

- Alkohol je nejrozšířenější návyková látka (droga), která ve větším množství a nevhodné kombinaci (s některými nemocemi či léky) může člověku velmi ublížit.
- Jednoduchá chemická látka, která snadno proniká k různým orgánům včetně mozku.
- Obsah v alkoholických nápojích: 2-3 % (pivo), do 40 % destiláty.
- **Alkohol - etanol - C₂H₅OH** - je jednoduchá a malá molekula, která vzniká kvašením cukrů. Podle současných poznatků patří mezi psychotropní látky. Vře při 77°C a tuhne při -117°C.
- Alkohol je pro děti a mladistvé mnohem nebezpečnější než pro dospělé. Jejich játra nejsou schopna ho odbourávat v takové míře jako u dospělých a navíc mají menší tělesnou hmotnost.
- Malé množství může vyvolat u dětí otravy.
- USA a Japonsko od 21 let, Švédsko od 20 let, ČR od 18 let, ale nedodrhuje
- Alkoholické nápoje u mladých zvyšují nebezpečí jaterních onemocnění, vysokého krev. tlaku, onemocnění trávn. ústrojí, onemocnění nerv. systému i duševních chorob.
- Občané ČR –největší spotřebitelé alkoholu na jednu osobu, a to nejen v Evropě, ale celosvětovém měřítku.
- Volně přístupný, veřejně propagovaný a je vnímán ne jako tvrdá droga, ale jako prostředek vzbuzující veselou náladu.

Účinky alkoholu

- malé množství alkoholu – podporuje činnost srdce, ledvin, zkvalitňuje trávení, uvolnění organismu, člověk se stává komunikativnější, uvolněnější
- větší množství alkoholu – ztráta soustředění, výpadky paměti, až ztráta paměti, zpomalené a nepřesné chápání, špatná orientace v prostoru, zvláštní asociace = LOGORHEA – nepřetržitý tok řeči
 - V důsledku alkoholu dochází k celé řadě úrazů – jedinec ztrácí zábrany: připadá si silný, nezranitelný, všehoschopný (skoky do vody, řízení automobilu, fyzická agresivita...)
I první zkušenost s alkoholem může skončit akutní intoxikací – otrava alkoholem (nebezpečí smrti).

- Alkoholismus je chorobný návyk na alkoholické nápoje, jedná se o opakované nadměrné pití alkoholu, které se vymyká kontrole a vůli jedince. Jedinec se dostává do konfliktu se společenskými normami, pohrdáním a odsuzováním společností, může se dostat do konfliktu se zákonem.

- Okamžitá rizika:

- Úrazy
- Dopravní nehody
- Rvačky
- Otravy

- Vzdálenější rizika:

- Nemoci jater, žaludku
- Epilepsie
- Hypertenze, cukrovka
- Nádor hltanu, jícnu
- Oslabení imunity
- Kožní nemoci

Alkoholová závislost

- = pití alkoholických nápojů vychází z tělesné potřeby jeho konzumenta.
- = zvyknete-li si na drogu, duševně i tělesně tak, že ji musíte brát, jen abyste mohli normálně fungovat, a nemůžete přestat, aniž byste trpěli nepříjemnými abstinenčními příznaky.
- Nutnost získat pro své tělo vnitřně odměřenou dávku alkoholu.
- Po jejím dosažení nastane zklidnění jedince i zvolnění jeho konzumace.
- Je to jakýsi vrchol spokojenosti, který pak lze menšími dávkami udržovat poměrně dlouhou dobu, jež zpravidla uzavírá potřebu spánku.
- Při pití alkoholických nápojů si někteří lidé neuvědomují, že neukájí pouze žízeň nápojem, který jim chuťově vyhovuje, ale že si i pěstují tím návyk na větší nebo menší pravidelnou konzumaci alkoholu.

Příznaky závislosti

- Silná touha po droze
- Horší sebeovládání vůči droze
- Odvykací potíže
- Zvyšování dávek
- Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů a pokračování v braní drog přes jasný důkaz škodlivých následků
- Závislý člověk nemusí vykazovat všechny známky, stačí pouze 3

Rizikové faktory

- **Genetické vlivy**, které přispívají k jejímu formování
- **Společenské vlivy**, tlak okolí- akceptován mezi vrstevníky
- **Biochemické vlivy**, neboť biochemické změny, které pití alkoholu do organismu přináší, podmiňují rovněž vznik závislosti na něm.
- **Postoj rodičů** – děti napodobují, co vidí.
- **Životní krize** – rozvod rodičů, nemoce
- **Deprese** – nuda, problém se soustředěním
- **Vztah rodičů k dětem** – „kamarádský“ => zapomínají na přísnost
- **Fyziologická deprese** – alkohol přináší úlevu od fyzické bolesti
- Psychicky labilní osoby
- Různé duševní poruchy a poruchy chování
- U osob s poškozením mozku při porodu, úrazy hlavy, dlouhodobé onemocnění

- U lidí s ne zcela spokojenými interpersonálními vztahy
- Nízké sebehodnocení a sebevědomí
- Styk již od mládí s tabákem, alkoholem nebo drogami
- Psychicky náročná práce (advokáti, manažeři firem atd.)
- Neuspořádané rodinné poměry, ve kterých dítě vyrůstá
- Schvalování alkoholu v rodině
- Zneužívání alkoholu v rodinném systému
- Rodinné dysfunkce – odtržení rodiny od okolního světa, lhostejnost a nepřátelství vůči společnosti, neúplná rodina, psychické onemocnění některého člena rodiny, chudoba a nezaměstnanost
- Sexuální zneužití nebo zneužívání
- Mladší se chtějí vyrovnat starším, bojí se zesměšnění
- Pomocí alkoholu překonávají ostych k druhému pohlaví
- Únik před problémy

- Dle výzkumu – silní konzumenti alkoholu jsou muži – pijáci piva. Muži se základním vzděláním, kteří pracují v zaměstnáních – nízké požadavky (stavební dělníci)
- Osoby, které prošli ústavní výchovou, v dětství s poruchami chování, konzumovali již jako nezletilí, mladí muži, jejichž otec závislý na alkoholu

Vývoj závislosti

- Obecně lze tvrdit, že alkoholismus má 4 charakteristické fáze. Každá z nich může trvat různě dlouhou dobu i se několikrát opakovat.
- **1. POČÁTEČNÍ FÁZE**
 - jedinec si uvědomuje, že jej alkohol zbavuje nepříjemných pocitů a duševních stavů (mrzutost, podrážděnost, nervozita, stres)
 - zcela kontroluje množství vypitého alkoholu, nedochází ke zjevným známkám opilosti, ale postupně se množství alkoholu zvyšuje, aby u jedince bylo dosaženo stejných účinků

- **2. VAROVNÁ (PRODROMÁLNÍ) FÁZE**

- jedinec si uvědomuje, že se jeho pití vymyká běžným zvyklostem => začíná mít pocit viny, tají spotřebu alkoholu
- nedostává se do vyložené opilosti, ale začíná se projevovat tzv. citová otupělost (nezájem o rodinu, zaměstnání)
- dochází k častým výpadkům paměti
- jedinec ztrácí kontrolu nad množstvím vypitého alkoholu

• **3. ROZHODNÁ (KRUCINÁLNÍ) FÁZE**

- jedinec ztrácí naprosto schopnost kontrolovat množství vypitého alkoholu
- i po malém množství je nucen pít dál, až do úplné opilosti (problémy s koordinací, neschopnost komunikovat, ztráta pojmu o čase)
- i v této fázi je jedinec schopen nepít několik týdnů až měsíců, kdykoli začne skončí stejně – úplnou opilostí
- snaží se zbavit pocitů své vlastní viny a zodpovědnosti => hledá tzv. zástupné problémy proč pije, snaží se sám sebe omluvit (piji protože: si nerozumím s manželkou, mám zlobivé děti, mám problémy v práci...)
- pití se pro jedince stává nutností, není schopen ho sám zvládnout, i když si myslí, že může přestat sám pít, postupně se dostává do společenské izolace

- **4. KONEČNÁ (TERMINÁLNÍ) FÁZE**

- jedinec pije cokoli, kdekoli a kdykoli
- je schopen pít i několik dní v kuse
- výrazně se snižuje tolerance – snášenlivost alkoholu
- i velmi malé množství alkoholu způsobuje úplnou opilost
- dochází k rozporu osobnosti, fyzickému poškození – játra, ledviny

(cirhóza jater – tvrdnutí, nefunkčnost ledvin) a psychické problémy

vznik alkoholových psychóz = KORSAKOVA PSYCHÓZA, DELIRIUM TREMENS => sluchové a zrakové halucinace, stres, pěna u úst

Typy alkoholismu

- Typ alfa dočasná psychická závislost
- Typ beta nadměrné, ne však pravidelné pití, pití víkendové, příležitostné, společenské
- Typ gama ztráta kontroly nad alkoholem, časté středně těžké až těžké omámení
- Typ delta „ani střízlivý ani opilý“, zřídka opilý, avšak sotva střízlivý
- Typ epsilon kvartální pití, periodické pijácké excesy, „šňůry“

Psychické a sociální důsledky závislosti na alkoholu

- Alkohol představuje zdravotní a sociální problém ve společnosti
- **ZDRAVOTNÍ**
- jedinec poškozují sám sebe (játra, ledviny, cévy, mozek, smyslové orgány...) => hospitalizace + následné náklady na léčbu
- **SOCIÁLNÍ**
- není schopen pracovat, pečovat o rodinu, rizikové chování:
- alkoholici bývají agresivní – slovní útoky, které mohou přerůst ve fyzické, časté jsou trestné činy pod vlivem alkoholu
- Podle platné zákonné normy platí zákaz podávání a prodeje alkoholu osobám mladším 18 – ti let – zákaz není dodržován, ale jsou za to tvrdé sankce => peněžitá pokuta pro prodejce, odebrání sociálních dávek...
- **Zaměstnání:** zhoršení pracovní výkonnosti (zhoršení kognitivních funkcí: paměť, pozornost...), podrážděnost, vlivem snížené sebekritiky: vina „na ostatních“ atd.
- **Rodina:** obrovská zátěž pro celý rodinný systém!, pro děti: není bezpečným a předvídatelným prostředím => problémy ; pro partnera: odcizení, osamělost, prázdnota, vyhasnutí emočních vztahů, problémy, někde: agrese!, žárlivecké tendence závislého, celkově: vážné narušení rodinného soužití;

- **PSYCHICKÉ**
- je zvláštní rozpoložení psychiky, které nutí jedince k periodickému nebo soustavnému užívání alkoholu za účelem navození příjemného psychického stavu nebo zabránění vzniku nepříjemných pocitů
- **FYZICKÁ ZÁVISLOST**
- jedná se o adaptaci na používanou látku, která se stává součástí metabolismu
- dojde-li k vynechání této látky dochází k abstinenčním příznakům (neklid, studený pot, křeče, halucinace, ztráta vědomí až smrt)

Alkoholová závislost a reklama

- reklama na alkoholické nápoje a tabákové výrobky má negativní vliv zejména na děti a dospívající.
- Některé společnosti nechvalně prosluli zaměřováním reklamy specificky právě na děti a dospívající.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ASBCzs0z kfQ>

Schopnost čelit reklamě

- Uvědomovat si, zda podněty z médií nevyvolávají bažení (craving) nebo jiné rizikové emoce (úzkost, depresi), a takovým podnětům se vyhýbat.
- Uvědomovat si, jak média působí na žebříček hodnot, živ. styl a volbu zájmů. Tomu pak přizpůsobit výběr vhodné četby, televiz. programu.
- Omezit, odstranit podprahové vnímání rádia nebo TV jako kulisy. Tím se snižuje riziko ovlivňování v nežádoucím směru.
- Nacvičovat kritické naslouchání, při kterém si člověk klade otázky jako např. „Proč uvádějí právě tuto informaci?“ „Je to, co říkají, pro mě důležité?“
- Př. Kritického naslouchání může být analýza tvrzení, že toto je „nejlepší alkohol, který se dá dostat za peníze“. Nejlepší alkohol k čemu? K rakovině, intoxikaci, otravě?

- Objevují se i antireklamy např. na billboardech.
- Ještě vhodnější mohou být reklamy na zdravý způsob života.

Alkoholismus v rodině

- Zjistit, jaké účinky má na uživatele a jaké druhy krátko- i dlouhodobých potíží působí.
- Závislími se stávají členové rodin úplných i neúplných, bez ohledu na vzdělání a sociální status.
- U žen alkoholiček bývá léčba obtížnější než u mužů, neboť k ní dochází až v rozvinutých stádiích alkoholismu.
- Sociálně patologické poškození dětí v rodině s matkou alkoholičkou je vyšší, než bude-li se takto chovat otec.
- Naštěstí je výskyt ženského alkoholismu v porovnání s mužským výrazně nižší.
- *„Jsem alkoholik. Víím, co to je být stravován touhou po pití, která je tak přemáhající, že rodina, práce a přátelé ve srovnání s touhou po alkoholu neznamenaají nic. „*

Alkoholismus jako „nemoc rodiny“

Členové rodiny jsou nemocní stejně jako alkoholik. Jejich nemocí je spoluzávislost – zjevný vzorec osobnostních rysů, který lze předpokládat u většiny členů závislých rodin.

Symptomy: obětování sebeúcty, přebírání odpovědnosti, prožívání úzkosti, zapletení do vztahů s lidmi s poruchami osobnosti nebo problémy s alkoholem, depresivita, nadměrná ostražitost, úzkostnost, nemoci související se stresem atd.

Svépomocné skupiny pro ty, kdo pomáhají

- Pokud zjistíte, že někdo blízký má problémy s drogami **NEPANIKAŘTE!** Najděte někoho, s kým si o tom můžete promluvit. Pokud chcete vašemu blízkému pomoci, aby se vymanil ze svého návyku, budete potřebovat pomoc i vy sami. Váš život může být díky tomu, že on je závislý, stejně zničený jako ten jeho.
- Vyrovnat se s danou situací, aby nebyla ještě horší. A to se můžete naučit ve svépomocných skupinách – skupiny orientované na rodiče a přátele závislých. Jsou to místa, kde se setkáte s lidmi, kteří mají stejný nebo podobný problém, stejné naděje, obavy, nejistoty. Pomáháte jeden druhému.
- Rodinná terapie

Praktické rady

- NEOBVIŇUJTE SE za cizí činy.
- NEZTRÁCEJTE své odhodlání. Neříkejte tomu, komu se snažíte pomoci, že je vše jen jeho problém a může vinit jen sebe. To situaci zhorší.
- NEURÁŽEJTE vašeho „pacienta“ a nedělejte mu přednášky o jeho chování.
- NESNAŽTE se zastávat se jej nebo s ním jednat v rukavičkách.
- NEČEKEJTE zázraky nebo okamžité výsledky. Chce to trpělivost, budete se muset naučit přijímat lži a zklamání.
- NEVYHROŽUJTE mu tresty, které pak nevykonáte – např. snížení kapesného, konec přátelství.
- NENECHTE se využívat.
- NEIGNORUJTE problémy, které se objeví.
- UKAŽTE mu, že vám na něm záleží, že ho máte rádi a opravdu chcete, aby byl opět zdravý.

- ZAPOJTE SE do programu svépomocných skupin. Budete se cítit méně osamělí.
- DÁVEJTE pozor na svoje pocity a reakce. Snažte se být upřímní k sobě samým a nelžete o svých pocitech.
- NESNAŽTE se stihnout všechno za den.
- PODPORUJTE každý pokus o pokrok v léčbě.

- Pokud je vaše dítě závislé a sdílí s vámi domácnost, je třeba nastavit jasná PRAVIDLA soužití.
- Měla by být výsledkem vzájemné dohody členů rodiny, vytvořena s ohledem na aktuální stav a přijatelná pro všechny členy rodiny.
- Nemělo by se jednat o příkazy a zákazy.
- Spolupráce s odborníky na drogovou problematiku a rodinnou terapii.

- Pokud je závislý na alkoholu váš partner, platí stejné principy jako ve vztahu k dětem.
- Jasně a zřetelně dát partnerovi najevo své hranice, co je pro mě přijatelné a co už ne, být k němu otevřený a důsledný.
- Např. pokud partner začne docházet na ambulantní léčbu, abstinovat a pracovat, je to pro mne akceptovatelný vztah; pokud to neudělá, ze vztahu odcházím.
- Fenomén co-alkoholismu

Alkohol a agrese

- = útočení, nepřátelství, výbojnost v chování jedince vůči objektu.
- Agresivitou rozumíme tendence jedince k útočnému, či nepřátelskému chování vůči okolí, ale i vůči sobě samému.
- Projevy: od symbolických až po fyzické napadení

4 stupně agrese

- 1) agrese probíhající pouze v myšlení – bez vnějších projevů
- 2) agrese projevována pouze verbálně
- 3) agrese projevována navenek – vůči předmětům
- 4) agrese ve formě fyzického napadení druhého člověka, nebo namířena proti sobě samému (sebeublížení)

- Sklon k násilí zvyšuje riziko alkoholu a drog. Je dobré se vyhýbat násilí ve sdělovacích prostředcích. Alkohol a jiné látky zvyšují sklon k násilnému jednání. Pod vlivem alkoholu bývají mnohdy i oběti trestných činů.

- Pod vlivem alkoholu jsou nejčastěji páčány trestné činy proti pořádku ve věcech veřejných, trestné činy hrubě narušující občanské soužití, trestné činy proti životu a zdraví, trestné činy proti svobodě.
- Trestné činy násilné povahy charakterizované emocemi, agresivitou a pudovým jednáním.
- Doprava
- Útoky proti majetku – krádeže
- Výtržnictví a útoky proti veřejným činitelům
- Znásilnění
- Rvačky
- Loupeže
- Ublížení na zdraví
- Nejčastěji u lidí do 30 let

Video na zopakování

- <https://www.youtube.com/watch?v=Q0Ogv-JqvXk>

Doplňovačka

- 1) Alkohol = -----
- 2) Jak vzniká alkohol? -----
- 3) Mezi které látky patří alkohol? -----
- 4) Kde se alkohol odbourává? -----
- 5) Překotná mluva -----
- 6) Otrava alkoholem -----
- 7) Mezi které vlivy patří tlak okolí k pití alkoholu? -----
- 8) Jak se nazývá 3. fáze u vývoje závislosti na alkoholu? -----

Jak by ses zachoval

- Co byste doporučili dětem, kdyby je začal v autobuse obtěžovat opilý člověk?
- Dítě přijde domů v podivném stavu, zřejmě pod vlivem alkoholu.

Kazuistika, otázky a odpovědi

- Otec alkoholik, co s ním?

Test

- 1) Popiš, co znamená typ beta u alkoholismu.
- 2) Závislost na alkoholu má různé důsledky. Vyjmenuj, na které si vzpomeneš.
- 3) U kterého pohlaví je léčba alkoholismu obtížnější?
- 4) Vypiš symptomy, které popisují spoluzávislí členové rodiny.
- 5) Vypiš 3 rady pro ty, kteří se snaží pomoci alkoholikovi.
- 6) Jak se nazývá latinsky „šílenství s třesem“ u alkoholiků?
- 7) Jaké jsou fáze chování u co-alkoholismu?
- 8) Pod vlivem alkoholu jsou páchany trestné činy. Vyjmenuj alespoň 5.

Hra „Stačí říct ne“

- 1) Starší bratr s přítelem vás vyzvednou z večírku a přítel vám na cestu nabízí pivo.
- 2) Na večírku děti otevřou domácí bar rodičů. Nechají kolovat láhev vodky.
- 3) Rodiče vás vezmou na večeři do restaurace. Otec objedná každému panáka a tvrdí, že na té trošce alkoholu není nic špatného.
- 4) Chcete se dostat do tajného klubu, Součástí uvítacího rituálu je vypítí láhve piva do dna.
- 5) V restauraci vám číšník nalije omylem sklenku vína.
- 6) Cestou ze školy začne otec vašeho kamaráda během řízení pít.

Vymysli reklamu, která tě odradí

- Např. Otrávení velbloudi s nápisem „Kouření škodí velbloudům“

Básničky na závěr...

Droga, ta s tebou pěkně kouzlí.
Jen se zeptej lidí,
jenž až na dno sklouzli-
těch, co se smrtí si hráli,
těch, co peklo prožívali,
těch, co s abšťáky se prali,
už jim zbýval jenom vlásek malý!
Přejeme jim, aby ten boj vyhráli,
a tak jako předtím se zas smáli
a už víc drogu nepotkali.

Jedna, dvě, tři, čtyři, pět,
drogy nám ničí svět.
Cigarety a alkohol
způsobují srdce bol.

Ať se pak někdo nediví,
že naše planeta truchlivý.
Proto přírodu chraňte,
zdravým člověkem se staňte!

Drogy- ty už nikdy ne!
Mohou se stát osudné....
Všechny jsou tak proradné
a omamné.
S některými prý je to úchvatné
a kouzelné.
Co člověka, který jim propadne,
u fetu asi tak napadne.
Mnozí berou, alespoň ty ne,
však bez nich je to moc pěkné!
Lidé s nimi jsou tak bezradní,
tak se správně rozhodni.

Literatura

- HOSEK, J. Sám proti alkoholu. Grada, 1998. ISBN 80-7169-624-2.
- NEŠPOR, K. Alkohol, drogy a vaše děti. Praha, 1992.
- NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X.
- POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J., TOMKO, A. Prevence sociálně patologických jevů. Brno, 2003. ISBN 80-86568-04-0.
- ARTERBURN, S., BURNS, J. Drogy klepou na dveře. Brno, 2001. ISBN 8-86077-03-9.
- ILLES, T. Děti a drogy. Praha, 1999. ISBN 80-85866-50-6.
- NEŠPOR, K., PERNICOVÁ, H., CSÉMY, L. Jak zůstat fit a předejít závislostem. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-299-8.
- TYLER, A. Drogy v ulicích. 1988. ISBN 80-237-3606-X.
- GANERI, A. Od extáze k agonii. Amulet, 1996. ISBN 80-86299-70-8.
- KOL. AUTORŮ SDRUŽENÍ SANANIM. Drogy, otázky a odpovědi. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-223-2.
- PROKOPOVÁ, A. Studijní text.
- ROTGERS, F. a kol. Léčba drogových závislostí. Grada, 1999. ISBN 80-7169-836-9.
- ŠEDIVÝ, V., VÁLKOVÁ, H. Lidé, alkohol, drogy. Praha, 1988.
- DUNN, J. Bůh je naděje pro alkoholika. Praha, 1981.
- Kol. autorů žáků ZŠ Boskovice. Drogy ne aneb zdraví nebo životní prohry. 1998.
- GOHLERT, FR., KUHN, F. Od návyku k závislosti. 2001. ISBN 80-7202-950-9.
- HAJNÝ, M. O rodičích, dětech a drogách. Grada, 2001. ISBN 80-247-0135-9.