

ALKOHOL A SVOBODA

1. KROK VPŘED S TVRZENÍMI

Skupina vytváří řadu. Jsou nabídnuta různá tvrzení a kdo si myslí, že s nimi souhlasí udělá krok vpřed:

Myslím si, že...Alkohol je droga

Pít alkohol je zajímavé a odvážné

Člověk potřebuje ke svému životu alkohol

Alkohol může způsobit závislost

Alkohol má vliv na vztahy člověka a jeho fungování ve společnosti

Věk legálního užívání "lehčího" alkoholu by mohl být nižší

Lektor oslovuje účastníky a vyzývá je prezentaci argumentů, které je vedli k rozhodnutí udělat, či neudělat krok vpřed. Otevírá tím diskusi k nabízeným tématům. Účastníci mohou i sami přidat svá tvrzení.

Může být uvedeno i jako škála ANO/NE.

INFORMACE: DLOUHODOBÉ ÚČINKY NADMĚRNÉHO PITÍ ALKOHOLU

2. POČÍTÁNÍ, SLOVO, GESTO, SOCHA

Ponecha či změnit dvojic, nebát se těch smíšených:-). Postavit se čelem k sobě a rozkývat ruce (kyvadlo). Při setkání rukou ten kdo je na řadě řekne číslo "jedna, dvě, tři". Dochází ke střídání. Když někdo udělá chybu nevadí - začínáme od znova. Druhá verze místo "jedna" řekne ten co je na řadě nějaké citoslovce ("cink, žbuch, bum, crrr..."). Třetí verze místo "dvě" se udělá nějaké gesto (dlouhý nos, ruka páka, tlesknutí...).

Jaká to bylo? Jak to šlo?

sladění dvojice a navazování na sebe, chyba není zádrhel, jede se dál

3. PŘÍBĚH O JEDNOM SLOVĚ

Opět ve dvojici. Společně na přeskáčku vyprávíme příběh. Každý řekne jedno slovo, druhý jej doplní. Vycházíme vždy až bezprostředně ze slova, které bylo řečeno předtím. Nesnažíme se nic vymýšlet dopředu. Vysvětlíme, že to je základním principem improvizace. Pro konec věty je možné říct "tečka". Zádání příběhu k vyprávění je: "Něco se pokazilo."

Poté můžeme skupinu rozdělit na tři přibližně stejně velké skupiny dvojici (dvě až tři dvojice ve skupině). Postupně nám pak předvádějí rozhovor 1. skupina dvojic - jedna věta ze začátku příběhu (postupně po dvojicích)/ 2. skupina dvojic - věta z prostředka příběhu (všechny dvojice naráz) a 3. skupina dvojic - poslední věta - střídání po dvou slovech.

4. POSTAVY A ROZHOVORY - MATKA, SYN

Pracujeme opět ve dvojicích, teď už je opravdu nutné, aby se jednalo o smíšené dvojice, tedy je-li to možné (kluci a holky ve stejném počtu). Dvojice se vytvoří a

pak dostanou od lektora, každý zvlášť a neprozrazují si to navzájem, zadání své postavy. Ten kdo má matku chystá scénu (dvě židle jako doma v kuchyni). Všechny skupiny – dvojice pak jedou paralelně improvizovaný rozhovor odpovídající situaci popsané na kartách. Jakmile skončí přihlásí se a nebo dají jinak najevo, že jejich rozhovor skončil.

INFORMACE: FÁZE OPILOSTI

5. DVĚ ŘADY ŽIDLÍ

Skupinu uspořádáme tak, že dáme proti sobě dvě řady židlí. Jedna bude představovat syny/dcery a druhá matky. Připomene si důležité informace k oběma postavám. Dvojice se posadí na protilehlé židle. Znovu předvedeme rozhovor tentokrát ve skupině. Každá dvojice část – pár vět od začátku do konce.

Např.:

Matka: Chci si s tebou o něčem promluvit./Řekni mi pravdu, jak to bylo?/ Jak mi to vysvětlíš?/Přece jsme se na něčem domluvili./Zklamal si mě./Co si o tom mám myslet?/Jak to budeme řešit?/Jak ti mám věřit?...

Syn: Já jsem to takhle nechtěl./Bylo to jen pivo./Nezlob se na mě./Já už neudělám./Zkus to ještě se mnou mami...

Mohlo by se to takto ve skutečnosti odehrát?

Působilo to věrohodně?

Jak se nám dařilo vnímat, to co se v rozhovorech děje?

Připomnělo vám to něco?

INFORMACE: VÝSLEDKY STUDÍ – UŽÍVÁNÍ ALKOHOLU MLADISTVÝMI

PŘESTÁVKA

6. HORKÉ ŽIDLE

Doprostřed kruhu nachystáme jednu až tři židle, na se může posadit někdo mimo tuto rodinu, který by nám k celé situaci mohl něco říct. Přichází a mluví sám nebo může odpovědět na dotazy z publika.

7. BÁSEŇ, PÍSEŇ

Skupina se rozdělí na poloviny – matky a dcery/syny. Tyto skupiny pak mají za úkoly pro tu druhou skupinu nachystat "překvapení". Složí píseň nebo báseň, kterou pak společně přednesou před druhou skupinou.

8. KOLÁŽ

Zkusíme spojit útržky rozhovorů s bodu 4 s úryvky z písní či básní z bodu 6. Vytvoříme tak společnou scénickou koláž.

9. REFLEXE

Z obdrženého listu si vyberte si jednu či více vět a doplňte ji/je vlastním textem podle vás výstižně zachycujícím tento program:.

Bylo pro mě důležité...

Zjistil/a jsem...

Překvapilo mě...

Přišlo mi zbytečné...

Nejtěžší bylo...

Jaký pro nás byl tento program? Co nám utkvělo v paměti, bylo silné v prožitku?

Co pro nás bylo inspirující?

JINÉ ZAČÁTKY:

HONIČKA VE DVOJICI/ ŽIDLÍČKOVANÁ

Rozdělení do dvojic¹. První verze jeden utíká, druhý se jej snaží dohonit a dotknout, když se mu to podaří vymění si role. Druhá verze s přidáním vět "Chci se tě dotknout" a "To se opovaž". Třetí verze vybereme si konkrétní dvojici postav (animák, pohádka, film, reálná dvojice...).

Jaká to bylo? Jak to šlo?

Co se změnilo při změně verze?

pohyb - mluvení + emoce - postava + charakteristika a to je to, co nás dnes čeká

Židličkovaná - o jednu židli méně než je účastníků - když se zastaví hudba musíte si sednout, kdo zůstane stát musí říct svoje jméno (+ jeden). Hudbu vybírá postupně lektor poté sami účastníci (dají se použít později v programu)

STARŠÍ VERZE

1. AKTIVITA NA UVOLNĚNÍ 10 min

Židličkovaná - jedna židli méně než je účastníků - když se zastaví hudba musíte si sednout, kdo zůstane stát musí říct svoje jméno (+ jeden). Hudbu vyberou účastníky (použije se později v programu - na hraní scének)

2. DEFINICE ALKOHOLU 10 min

Využijeme losovatka - sklenice. Ve skupinách (nejvíc 4 na skupinu). Každý ve skupině napíše svou definici alkoholu - pak se jako skupina musí rozhodnout společně na jedne. Prezentace definice v kruhu.

Alkohol je v chemické terminologii název používaný pro celou skupinu organických látek, konkrétně kyslíkaté deriváty uhlovodíků. Neodborný termín „alkohol“ typicky poukazuje na etylalkohol (etanol) s chemickým vzorcem C₂H₅OH, což je čirá bezbarvá kapalina,

¹ když je jich licho jeden pozorovatel nebo s učitelem či lektorem

neomezeně mísitelná s vodou. Etanol je hlavní psychoaktivní složka alkoholických nápojů. V širším slova smyslu je termín „alkohol“ také používán ve významu alkoholický nápoj.

3. TVRZENÍ 5 min

Lektor čte tvrzení a žáci se ve místnosti rozdělí podle toho jestli se tvrzením souhlasí nebo ne.

1. Alkohol je droga
2. Pít alkohol je zajímavé a odvážné
3. Člověk potřebuje ke svému životu alkohol
4. Alkohol může způsobit závislost
5. Alkohol má vliv na vztahy člověka a jeho fungování ve společnosti

4. LEKTOR V ROLI 10 min

Vyprávění příběhu ze dvou úhlů pohledů - příběh + horká židle matka a dcera - v případě, že jsou dva lektori. Pokud ne - prezentace dcery skrz čtení úryvku z deníku - po party.

Dcera si nepamatuje jak se dostala domu poprvé se opila, pamatuje si, že nechtěla moc pít, ale nějak se to stalo, matka ví jenom co slyšela v práci.

DCERA: Dnes bude stát za hovno. Cítím to ve celém těle. Probudila jsem se s velkými bolestmi hlavy a chtělo se mi zvracet. A ještě asi budu mít průšvih s matkou. Nevím jestli mě slyšela jak mě policajti dovezli domů, vlastně si ani nepamatuji jak jsem se do bytu dostala. Víím, že s Štěpanem jsme se pohádali, pamatují si nějak, že policajt byl na mě milý a že jsem zvracela před panelákem. Zastavila nas policie jak jsme jeli s party, Štěpan řídil opilý. Nevím proč vůbec Štěpan nabídnul, že mě veze autem? To bude mít průšvih. A já asi tak, jeho otec může v nemocnici něco říct mé matce, určitě se to dozví. Co mám dělat? Jen kdyby matce nedavno neslibila, že do 18 nebudu pít. A přitom jsem na té party fakt moc pít nechtěla, ale jenom ochutnat.

MATKA: V práci mi dnes Karel říkal, že včera Štěpána zastavili policajti, řídil auto pod vlivem alkoholu. A pak mi ještě Štěpanka z vedle řekne, že Barbora včera přijela s policejním autem domu. To bude ono, asi jí odvezli s Štěpanem, ráno byla v pohodě jak jsem se na ní mrkla, předtím než jsem odcházela z práce. Snad nepila taky, domluvili jsme se na tom minulý měsíc, kdy jsem jí dala ochutnat vino a pivo, abych nebyla sama zvědavá na to. Slíbila mi, že do 18 nebude pít, tak hezký jsme si o tom promluvili. Opily a za volant, to nepochopím. Jako že jim nestačí příběhy, které jim donašíme z práce, pracují na úrazové nemocnice jako sestra totiž a nehod kvůli alkoholu denně potkávám. Alkohol fakt nesnáším. I kvůli otcovi Barbory, ten musel odejít právě kvůli tomu. Dnes si s ní promluvím, musíme si tohle vyřešit.

5. ROZEHRÁNÍ PŘÍBĚHU V SKUPINÁCH - SITUACE MATKA 10 min

- situace matka: ve dvojici, jeden z vás kolega, který jí to sdělí, druhý matka

- Reflexe: Jak se cítí matka? Co si o situaci myslí?

6. ROZEHRÁNÍ PŘÍBĚHU – PARTY V SKUPINÁCH – SITUACE DCERA 20 min

V neděli odpoledne měli Štěpan a Barbora s dalšími kamarády sraz v hospodě, potom odjeli na večírek. Místo je asi 20 km daleko od tam kde Š a B bydlí. Většině lidí tam bylo 18.

- od příchodu na party (1 – podnapilost), lehký stupeň opilosti, střední stupeň opilosti, jak odjeli s party (proč odjeli autem).
- použít u toho hudbu (podle skupiny)

7. HORKÁ ŽIDLE (pokud se stihá) 15 min

- z každé skupiny jedna z postav – horké křeslo – rozuzlení příběhu

PŘESTÁVKA

8. ROZHOVOR S MATKOU + KONFRONTACE MATKY A DCERY 20 min

- ve dvojici – rekonstrukce rozhovoru (na židlích nebo si vymyslí činnost)
- vytvoření dvou skupin – matky a dcery – k čemu jste přišli? jak jste vyřešili situaci? Výběr nejvhodnější situací – tvoření scénáře pro rozhovor – Co chci dosáhnout jako matka, Co chci dosáhnout jako dcera – lektorky hrají v roli, poslouchají, využijí v rozhovoru
- lektorky v roli (pokud jsou 2 na realizaci) – řízení rozhovor – podle návrhů žáků – scénku můžou zastavit a poradit se s postavou (aby matka a dcera dosáhli co chci v scéně)

9. REFLEXE 20 min

- **BRAINSTORMING V SKUPINÁCH – RŮZNÉ TÉMATA**
 - *Kdy si myslíte, že začne člověk užívat alkohol a za jakých okolností?*
 - *Jaký jsou podle vás důvody užívání alkoholů u dětí a dospívajících?*
 - *Rizika opilosti*
 - *Rizika dlouhodobého užívání alkoholu*
- **INDIVIDUÁLNÍ REFLEXE**
 - *Jak se můžu chovat. Každý jednu radu (nemoralizovat, ale užitečné)*
 -

FÁZE OPILOSTI

1. Lehká opilost (u dětí do 0,5 ‰, tj. do 0,5 g alkoholu na 1 kg krve, u dospělých do 1,5 ‰) je charakterizována psychomotorickou excitací, ve které dochází k uvolnění, dobré náladě, snížení úzkosti, zvýšení hovornosti a nárůstu sebevědomí. U dětí bývá toto stadium kratší než u dospělých. Výše uvedené charakteristiky a zejména anxiolytický efekt jsou nejčastějšími

důvody užívání alkoholu, přičemž redukce úzkosti hraje významnou roli v posílení dalšího užívání alkoholu, které pak může vést k samotné závislosti.

2. **Střední opilost** (0,5–1 ‰ u dětí, 1,6–3 ‰ u dospělých) vede dále ke zhoršení úsudku, snížení sebekritičnosti a zábran a ke zvýšení agresivity. Objevuje se únava, zpomalení psychomotorických reakcí a jejich další vážnější narušení, například v podobě kolísavé chůze, obtíží při stání či setřelé řeči. Může docházet k zastření vědomí či spánku. Komplikací druhého stadia opilosti mohou být tzv. okénka neboli částečná či úplná amnézie na epizodu užívání alkoholu.

3. **Těžkou opilost** (nad 1 ‰ u dětí, nad 3 ‰ u dospělých) charakterizuje zmatenost, apatie, únava, spavost a často i zvracení. Při velkých dávkách alkoholu dochází k úplnému bezvědomí, necitlivosti, mimovolnému močení a pokálení. Svalstvo je uvolněné, dýchání je pomalé, zornice jsou normální nebo rozšířené a nereagují na světlo. Někdy je člověk zmatený, blouzní, zmítá sebou a tropí povyk. V těžkých případech a při nedostatečné pomoci hrozí smrt následkem utlumení dýchacího centra v prodloužené míše (u dětí již nad 2 ‰).

Důvody užívání alkoholu u dětí a dospívajících

Alkohol je mezi mladými lidmi spojován s řadou nejrůznějších očekávání a zejména při pití ve skupině je vnímán jako faktor skupinové koheze. Účinek alkoholu na psychiku a sociální funkce alkoholu mohou již u dětí školního věku vést k aktivnímu vyhledávání příležitostí spojených s konzumací alkoholu. Často jde o okamžik, kdy se (byť zatím nepozorovaně) začíná problém s alkoholem formovat. Dospívající, kteří mají zkušenost s pitím alkoholu a kouřením, zažívají vyšší míru přijetí a zapojení do vrstevnické skupiny. V procesu formování identity pak užívání návykových látek může usnadňovat vyjádření osobního stylu a překonávání limitů, ať už vlastních, či společensky daných. Užívání návykových látek pak dospívající vnímají jako symbol nezávislosti a prostředek, kterým se vymezují vůči rodičovské autoritě. I přes zmiňovanou facilitační funkci, kterou užívání návykových látek sehrává v socializačním procesu v adolescenci, stále převažují rizika, zejména v případě, kdy dospívající začínají s jejich užíváním příliš brzy, kdy se vyskytuje v kombinaci s dalšími formami rizikového chování nebo kdy slouží jako nástroj, který vede k zúžení využívaných vzorců chování při zvládnání vývojových problémů a úkolů (Miovský et al., 2015).

Na základě několika výzkumů bylo zjištěno, že během prázdnin stejně jako během volných dnů, svátků, na konci školního roku a prázdnin, na školních výletech či pobytech nebo sportovních událostech je u dětí vyšší riziko užívání alkoholu oproti ostatním dnům v roce (Wersch, Walker, 2009).

Rizika dlouhodobého užívání alkoholu

Užívání alkoholu obecně **zvyšuje nemocnost a úmrtnost**, přímo způsobuje přibližně 250 různých chorob a onemocnění (Anderson, 2016), negativní vliv má především na gastrointestinální a kardiovaskulární systém, poškozují činnost jater a centrální i periferní nervové soustavy, spolupůsobí při rozvoji některých nádorových onemocnění, má negativní vliv na vývoj plodu a vede k některým duševním poruchám, jako např. k depresi. V současné době existují důkazy, že pití alkoholu zvyšuje výskyt rakoviny na minimálně sedmi místech těla. Samozřejmě platí to, že nejvyšší rizika výskytu rakoviny jsou spojena s konzumací vyšších dávek alkoholu, **významná a nikoli bagatelní je však také zátěž u konzumentů středního a malého množství.**

Dětský organismus je vzhledem k vývojové nezralosti mnohem zranitelnější než organismus dospělý. U dětí se při časté konzumaci alkoholu zvyšuje pravděpodobnost onemocnění jater, jelikož tento orgán ještě není schopný rychle odbourat škodlivé látky. Díky moderním zobrazovacím metodám jsou prokázány souvislosti užívání alkoholu v dospívání se změnami ve struktuře a funkcích mozku, které mají vliv jak na myšlení, tak na chování a přetrvávají i po delším období abstinence. Jde zejména o zhoršení paměti, prostorového vnímání a zpracování verbálních i neverbálních informací, čímž je prokazatelně snížena školní úspěšnost, sociální schopnosti a adaptabilita (Guerra, Pascual, 2010; Zucker et al., 2009).

Rizika akutní opilosti

Užití alkoholu kvůli přímému vlivu na mozek negativně ovlivňuje učení, a to zejména **zhoršením pozornosti a poznávacích schopností**. Ovlivněn je zejména úsudek (vliv na mozkovou kůru), paměť – přijímání, uchování a vybavování informací (hipokampus) a koordinace pohybů (mozeček). Tyto negativní vlivy přetrvávají ještě mnoho hodin po odeznění intoxikace (např. v tzv. kocovině). I velmi malé množství užitého alkoholu významně zhoršuje pozornost, prodlužuje reakční čas a snižuje schopnost koordinace, aniž si musí být těchto změn uživatel vědom, což je velmi nebezpečné zejména v dopravě či při práci se stroji (Vacek, Vondráčková, 2012).

Z akutního hlediska bývá opilost v souvislosti se snížením sebekritičnosti a zábran spojována se **zvýšením rizika úrazovosti**, zejména v dopravě, pracovních, školních, sportovních i rekreačních aktivitách (např. pády, ale i utonutí). Opilost rovněž zvyšuje pravděpodobnost rizikového sexuálního chování a následně i riziko pohlavně přenosných chorob, včetně nákazy

HIV. Dále bylo zaznamenáno i zvýšené procento sebevražedného chování, sebepoškozování nebo úrazů v intoxikaci v důsledku mezilidských konfliktů (Holcnerová, 2010). Nejzávažnějším rizikem akutní intoxikace je předávkování s následkem smrti.

Výsledky studie HBSC 2014

V roce 2014 proběhla již šestá vlna sběru dat pro studii HBSC (Gecková et al., 2016). Většina dětí školního věku udává první zkušenosti s alkoholem ve věku mezi 11. a 13. rokem. Zkušenost s konzumací alkoholu, pravidelné pití alespoň jednou týdně i výskyt opilosti stoupá s věkem, častější je u chlapců. Pití alkoholu v posledních 30 dnech uvádí 15 % chlapců a 8 % dívek v 5. ročníku, 28 % a 19 % v 7. ročníku a 52 % chlapců a 48 % dívek v 9. ročníku. Pravidelné pití alkoholu (alespoň jednou týdně) uvedla 2 % 11letých, 5 % 13letých a 16 % 15letých. Opilost v posledních 30 dnech uvedla 3 % 11letých, 6 % 13letých a téměř 20 % 15letých. Pravidelné pití alkoholu v 5. a 7. třídě je častější mezi chlapci, v 9. třídě je situace vyrovnaná. Ukázalo se, že k výraznému nárůstu konzumace alkoholu dochází v období mezi 13. a 15. rokem. Ve srovnání s předchozí vlnou studie, realizovanou v r. 2010, byl zaznamenán pokles výskytu pravidelné konzumace alkoholu v kohortě 13letých a 15letých, srovnání indikátorů ovšem komplikuje fakt, že u některých otázek došlo k jejich přeformulování.

Výsledky studie HBSC naznačily také velmi těsnou souvislost mezi pitím alkoholu a jinými formami užívání návykových látek. Mezi nekuřáky je výskyt rizikového pití i kouření marihuany výrazně nižší než mezi denními kuřáky. Tyto poznatky naznačují, že vlivy rodiny, vrstevníků a blízkého sociálního prostředí významně ovlivňují chování dětí školního věku.

Výsledky studie ESPAD 2015

Podle studie ESPAD realizované v ČR v roce 2015 (Chomynová et al., 2016) a zaměřené na 16leté žáky/žákyně a studenty/studentky ochutnalo v životě alkohol 95,8 % studentů (v dalším textu je užíván pojem žák, student, spolužák či kamarád souhrnně pro osoby mužského i ženského pohlaví). V posledních 30 dnech pilo alkohol 68,5 % studentů, s frekvencí 6krát nebo vícekrát (tj. minimálně 1 týdně nebo častěji) konzumovalo alkohol 14,8 % studentů. Přibližně 42,5 % (48,2 % chlapců a 37,1 % dívek) lze považovat za pravidelné konzumenty alkoholu (pili alkohol více než 20krát v životě). Pět a více sklenic alkoholu při jedné příležitosti (binge drinking) pilo v posledních 30 dnech 41,9 % studentů, 3krát a častěji v posledních 30 dnech toto velmi rizikové chování uvedlo 12,1 % studentů. Průměrný věk první zkušenosti s alkoholem (zjišťováno je vypítí celé sklenice piva, vína, destilátů nebo tzv. alkopops – nápojů obsahujících alkohol, např. vodku či rum, v kombinaci s nealkem, např. sodou, limonádou, ne jen „ochutnání“ nebo vypítí jednoho doušku alkoholu) zůstává dlouhodobě na stejné úrovni – do 9. roku věku (včetně) mělo dlouhodobě zkušenost s alkoholem více než 20 % studentů. První zkušenost s opilostí získávají studenti nejčastěji ve věku 15 let, stále je však v ČR vysoký podíl těch, kteří opilost zažili před svými 15. narozeninami (25,6 %). Preferovaným nápojem mezi 16letými zůstává dlouhodobě pivo, za ním následují destiláty. 3/4 těch, co konzumovali alkohol v posledních 30 dnech, ho pili v hospodě, restauraci, baru nebo na diskotéce.

Mezi roky 2011 a 2015 došlo k výraznému poklesu uváděné konzumace alkoholu, a to k poklesu u zkušeností jak s konzumací alkoholu, tak u rizikové konzumace alkoholu. U všech sledovaných ukazatelů byl zaznamenán pokles u chlapců i u dívek, v případě časté konzumace alkoholu došlo k poklesu u všech druhů alkoholických nápojů. S ohledem na poměrně překvapivé výsledky, svědčící o výrazné změně trendů hlavních sledovaných indikátorů ve studii ESPAD 2015, byla na jaře 2016, tedy přibližně rok po sběrné fázi studie ESPAD, provedena opakovaná studie s cílem ověřit výsledky zjištěné ve studii ESPAD 2015, jejíž výsledky potvrdily trend snižování prevalence rizikového chování ve vztahu k alkoholu (Mravčík et al., 2017). Zatím se jako přijatelné, ale dosud nepotvrzené možné vysvětlení jeví přeliv rizikového chování části cílové populace směrem k jiným závislostem (např. k závislostnímu chování na internetu a hraní her).

DLOUHODOBÉ ÚČINKY NADMĚRNÉHO PITÍ ALKOHOLU

vytisknout:

rozdělení do skupin - orgány s info o dlouhodobých účincích

MOZEK

Alkohol způsobuje úzkost, depresi, rozmrzelost a nespavost.

Nadměrná konzumace alkoholu prokazatelně vede k problémům s pamětí a k demenci.

Pouhých šest minut od požití alkoholu stačí k tomu, aby se poškodil mozek.

U chronických alkoholiků nastává postupně úbytek mozkové tkáně s rizikem mozkové cévní příhody - mrtvice.

Dlouhodobé pití alkoholu způsobuje poškození mozečku, což se projeví pohybovými potížemi, třesem rukou.

SRDCE

Alkohol zvyšuje krevní tlak.

Dlouhodobé užívání alkoholu zvyšuje riziko infarktu.

Alkohol působí na srdeční sval přímo toxicky, tedy v podstatě jako jed.

Pokud je srdce už jednou alkoholem poškozeno, k úplnému uzdravení bohužel dojít nemůže.

Alkoholik pociťuje nepravidelnosti v srdečním rytmu. Zjednodušeně řečeno se srdce rozepne jako balón a není schopné se správně stahovat, tedy vypuzovat krev do celého těla.

JÁTRA

Pijáci alkoholu jsou náchylnější k poškození jater.

Odbourávání alkoholu se děje výhradně v játrech.

U chronických konzumentů alkoholu dochází k alkoholickému ztukovatění jater.

Onemocnění jako jaterní cirhóza je neléčitelná nemoc způsobená nadměrnou konzumací alkoholu.

Jedinou možnou cestou, jak dožít s cirhózou jater, je absolutní abstinence.

TRÁVENÍ

Dlouhodobé užívání alkoholu se projevuje chronickým zánětem žaludku s možným rozvojem žaludečních vředů.

Je prokázáno, že alkoholismus nese zvýšené riziko nádorů střev.

Alkoholismus přispívá k rozvoji obezity i cukrovky.

Alkoholici často trpí průjmami a zvracením.

Riziko rakoviny tlustého střeva stoupá, kdo pije více než 7 piv týdně.

SOCIÁLNÍ DOPADY

Alkohol nepřímo způsobuje dopravní nehody, díky ztrátě koordinace a vnímání.

Nadměrné pití alkoholu zvyšuje promiskuitní² aktivity a tím i pravděpodobnost, že se lidé nakazí řadou přenosných nemocí.

Alkoholismus způsobuje obrovské výdaje, protože se platí za léčbu pro ty, kteří trpí problémy související s alkoholem.

Alkoholismus vede k výrazným změnám ve fungování jedince, ovlivňuje jeho společenské uplatnění.

Nadměrné pití alkoholu způsobuje rodinné problémy vedoucí až k rozpadu rodiny.

² **Promiskuita** (*lat. promiscuus* = smíšený) je termín vyjadřující sexuální nestálost, nevázanost a časté přibírání (nebo přinejmenším) střídání sexuálních partnerů.