

Pokud vám alkohol zasahuje do života natolik, že vás omezuje, pak nastává problém.

31.7.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Lékařka psychiatrického oddělení Pardubické nemocnice Tereza Chválová se s lidmi, kteří jsou závislí na alkoholu, setkává každý den: „Je to problém týkající se všech napříč celou společností, ať už jsou to lidé s nižším či vyšším vzděláním, muži i ženy, lidé ekonomicky zajištěni nebo ti, kteří procházejí jakoukoli existenciální krizí.“

Jak poznat závislost na alkoholu

Existuje šest diagnostických kritérií, a pokud se vás týkají alespoň tři z nich, můžete mít problém. „Tím prvním je *craving* neboli bažení, touha po alkoholu. To je pocit, kdy nedokážete myslet na nic jiného. Představte si člověka, který je schopný se ve dvě hodiny ráno vzbudit a ujít i několik kilometrů pěšky na čerpací stanici jen proto, aby si dopřál další doušek alkoholu,“ popisuje hlavní příznak závislosti na alkoholu Tereza Chválová.

Dalším příznakem je, že ztrácíte přehled na tím, kolik toho vypijete. „Jednoduše řečeno, jakmile začnete pít, ztratíte kontrolu. S tím souvisí i další kritérium, a to zvýšená tolerance, kdy vydržíte mnohem víc než dřív,“ dodává Tereza Chválová a upozorňuje i na následný odvykací stav, kdy se projevují abstinenční příznaky jako pocení, třas a nespavost. Závislý člověk také pomalu upouští od jiných potěšení a zájmů a pije i přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků. Tím může být například upozornění lékaře na jeho zhoršující se stav následkem pití.

Léto s chutí nealko piva

Tereza Chválová poukazuje na důležitý fakt: „Závislý člověk by neměl pít žádnou tekutinu připomínající alkohol.“ Ať už jsou to nealkoholická vína nebo nápoje, které chutí jen připomínají víno jako Vinea.

Velké téma jsou nealkoholická piva, která mají nejrůznější ovocné příchutě a s chutí piva mají společného už jen pramálo, přesto představují riziko. „Pořád jde především o ten rituál. Takový nápoj vám v restauraci přinesou často ve stejné sklenici jako běžné pivo, připijete si a pro svůj mozek navozujete velmi podobný stav, jako kdybyste pili skutečný alkohol,“ vysvětluje lékařka.

Rizikové je podle ní navíc i pití takových ovocných nealkoholických nápojů u dětí a mladistvých: „Ačkoliv je pivo nealkoholické, nějaké procento nebo jen promile procenta alkoholu tohle pití má. Dítě se tak může i nechtěně intoxikovat, nehledě na to, že v útlém věku přivyká rituálům, které si fixuje, a v dospělosti může více inklinovat k závislosti.“ Děti a mladiství by se tak podle psychiatricky měli takovým nápojům obloukem vyhnout.

Tohle se mě netýká

Nejtěžším problémem je pro člověka se závislostí bezesporu samotné uvědomění si problému. Připustit si, že je závislý. „To, že člověk vkročí na naše oddělení, ještě neznamená, že má tenhle krok za sebou. Ba naopak, často se tu setkáváme s pacienty, kteří si nechtějí připustit, že by byli závislí, a tak léčbu sami přeruší. Ti stejní se nám sem opakovaně vrací,“ shrnuje lékařka Tereza Chválová.

Člověk, který se chce léčit, musí přijít sám a dobrovolně

Člověk, který bojuje se závislostí, často řeší dilema, zda zvládne ambulantní léčbu nebo je zralý na hospitalizaci. V obou případech je to běh na několik měsíců, ze kterých se postupně stávají roky abstinence anebo propadání zpět do závislosti.

Tereza Chválová připomíná, že člověk, který se chce na psychiatrii léčit, musí přijít sám a dobrovolně. To se týká i těch, kteří se rozhodnou pro ústavní léčbu. *„Často píšou motivační dopisy, kterými prokazují odhodlání jít se léčit,“* ilustruje možná trochu neobvyklý přístup.

Minimální doba pro ústavní léčbu jsou tři měsíce, ale opět je to individuální, pacient může být hospitalizován i déle. To je další aspekt, proč se závislí lidé ústavní péče tak často obávají. Nemají totiž předem jistotu, jak dlouho jejich léčba potrvá a zda ji vůbec dokončí.

Pití s mírou

Jaká je správná míra pití alkoholu z lékařského hlediska? Objektivně se to říci nedá. Jde o souhrn hned několika faktorů. Kolik toho vypijete, jak často, motivace, proč pijete – pokud je to jen společenský aspekt nebo už touha, těšení se na to, až se napijete, úleva, kterou díky alkoholu pocítíte. *„Samozřejmě ze zdravotního hlediska není v pořádku, pokud každý večer vypijete u televize lahev vína nebo několik piv. Pokud je to sklenice vína nebo piva při nedělním obědě, pak problém nejspíš nemáte,“* říká lékařka Tereza Chválová a dodává, že v psychiatrii platí obecné pravidlo: *„Pokud vám alkohol nebo jiná látka zasahuje do života natolik, že vás omezuje, pak nastává problém.“*

<https://www.nempk.cz/novinky/pokud-vam-alkohol-zasahuje-do-zivota-natolik-ze-vas-omezuje-pak-nastava-problem>