

# Svépomocný leták Jak účinně předcházet problémům s alkoholem

## Pro koho může být leták užitečný?

Leták Jak účinně předcházet problémům s alkoholem není určen jen těm, kdo mají problémy s pitím alkoholu, ale i lidem, jejichž spotřeba alkoholu představuje zvýšené riziko zdravotních problémů v budoucnu.

Rady v letáku jsou užitečné jak lidem s problémy způsobenými alkoholem, tak těm, kdo chtějí budoucím problémům předejít. Co v letáku najdete:

- informaci o tom, co znamená pití s nízkým zdravotním rizikem;
- důvody, proč pít na úrovni nízkého rizika;
- doporučení, jak změnit nevhodné návyky.

Důraz je kladen na změnu špatných návyků a prevenci budoucích problémů.

## Co je pití s nízkým rizikem?

Pití s nízkým rizikem znamená úpravu konzumace alkoholu tak, aby spotřebované množství alkoholu nezpůsobilo zdravotní ani jinou škodu pijící osobě a nepoškozovalo jiné osoby. Vědecký výzkum potvrdil, že se riziko škod významně zvyšuje při pití více než dvou sklenic alkoholického nápoje denně a více než pěti nápojů týdně. Za určitých okolností je ovšem rizikové i menší množství alkoholu.

Dodržování níže uvedených jednoduchých pravidel může snížit riziko pro vaše zdraví i riziko, že byste mohl/a způsobit škodu někomu druhému:

- nepijte víc než dvě sklenky alkoholické nápoje denně;
- nepijte víc než pět dní v týdnu;
- nepijte žádný alkohol:
  - před a během řízení vozidla a obsluhy strojů
  - po dobu těhotenství a kojení
  - při užívání léků reagujících s alkoholem
  - v případě onemocnění či stavů, které se zhoršují s pitím alkoholu
  - pokud nejste schopni přestat či udržet kontrolu nad svým pitím.

Poradte se se svým lékařem, máte-li nejasnosti ohledně dalších situací, kdy je pití třeba omezit.

Hranice pití s nízkým rizikem, vycházejí z množství vypitého alkoholu. Proto je důležité vědět, kolik alkoholu je v nápojích, které obvykle pijete.

Půllitrová sklenice piva obsahuje přibližně 16 gramů alkoholu. Přibližně stejné množství alkoholu má i dvoudecová sklenice vína nebo sklenka destilátu (50 ml). Přemýšlíte-li nad tím, jak mnoho pijete, musíte si spočítat celkové množství alkoholu, které vypijete za den nebo třeba za týden. Světová zdravotnická organizace udává hranici rizikového pití spotřebou 40 gramů alkoholu denně u mužů a 20 gramů alkoholu u žen. V našich podmínkách to znamená vypítí dvou půllitrů piva u mužů a jedné dvoudecové sklenice vína u žen. Při pití nad těmito limity riskujete, že způsobíte škodu sobě nebo druhým. Při vypití tří nebo více sklenek alkoholického nápoje při jedné příležitosti stoupá riziko „nehod“ včetně úrazů, problémů v mezilidských vztazích a v práci i zdravotních problémů (např. kocovina, nespavost a žaludeční obtíže). Pití více než dvou sklenek denně po delší období může přivodit nádorové onemocnění, jaterní poruchu, depresi nebo také závislost na alkoholu (alkoholismus).

Většina lidí je schopna skončit s pitím alkoholu nebo ho omezit, pokud se k tomu rozhodnou a pokud jsou ochotni pracovat na změně svých konzumních zvyklostí. V následující části letáku se dozvíte, jak dosáhnout žádoucí změny chování.

### **Jak změnit své návyky v pití alkoholu**

Úspěšná změna návyků je založena na důsledném dodržování plánu, který není nijak složitý. Je-li to možné, získejte někoho, kdo vám pomůže. Může to být přítel nebo příbuzný, zdravotník nebo někdo z práce, kdo bude ochoten a schopen vám pomoci s přípravou plánu a jeho uskutečněním. Požádejte tohoto člověka, aby si předem přečetl tento leták.

Bude-li vám někdo pomáhat, nebudete na změnu svého chování sám, navíc vám váš pomocník může poskytnout podporu ve chvíli, kdy to budete potřebovat. Prospěšné může být i to, když se dáte dohromady s jedním či dvěma dalšími lidmi, kteří také chtějí změnit své návyky ohledně alkoholu. Mnozí lidé však dokáží změnit své chování i bez pomoci ostatních. Pokud nemáte nikoho, kdo by vám pomohl, vytvořte si svůj plán sám. Na začátku si položte tyto dvě otázky:

- Jak mi to prospěje, když omezím pití alkoholu?
- Jak se tímlepší můj život?

### **Dobré důvody proč pít méně**

Podívejte se na seznam moderním výzkumem potvrzených příznivých dopadů, které můžete očekávat, omezíte-li pití alkoholu. Pročtěte si seznam a vyberte tři položky, které jsou těmi nejlepšími důvody právě pro vás. Vyberte ty, pro něž vám stojí za to pití omezit.

### **Pokud budu pít v mezích nízkého rizika**

- Budu déle žít – pravděpodobně o pět až deset let.
- Budu lépe spát.
- Budu šťastnější/spokojenější.
- Ušetřím dost peněz.
- Zlepší se mé vztahy s ostatními.
- Zůstanu déle mladší.
- Dosáhnu více ve svém životě.
- Zvýší se naděje, že se dožiji stáří v dobrém zdravotním stavu, bez předčasného poškození mozku.
- Budu mít lepší výsledky v zaměstnání.
- Snáze zůstanu štíhlý, protože alkoholické nápoje obsahují spoustu kalorií.
- Sníží se pravděpodobnost, že budu trpět depresí nebo že se pokusím se o sebevraždu (6-krát nižší pravděpodobnost).
- Sníží se pravděpodobnost úmrtí na srdeční a nádorové onemocnění.
- Značně se sníží pravděpodobnost smrti uhořením nebo utonutím.
- Ostatní lidé mě budou respektovat.
- Méně pravděpodobně se dostanu do problémů s policií.
- Podstatně klesne pravděpodobnost, že zemřu na onemocnění jater (12x nižší pravděpodobnost).
- Značně se omezí pravděpodobnost, že zemřu při automobilové nehodě (3x nižší pravděpodobnost).

- MUŽI: Zvýší moje sexuální výkonnost.
- ŽENY: Sníží se riziko neplánovaného otěhotnění a pravděpodobnost, že dojde k poškození ještě nenarozeného dítěte.

Založte si kartičku, kterou nazvete třeba Osobní plán. Tři dobré důvody pro omezení pití alkoholu, které jste si ze seznamu vybral/a, si pro sebe poznamenejte na kartičku.

Nyní byste měl/a mít jasno o tom, co můžete očekávat, pokud budete pokračovat v nadměrném pití alkoholu, ale také o tom, co se ve vašem životě změní k lepšímu, když s pitím přestanete nebo ho omezíte na úroveň, spojenou s nízkým rizikem.

### **Vysoce rizikové situace**

Silná touha po pití alkoholu může záviset na vaší náladě, lidech, s nimiž jste pohromadě, i momentální dostupnosti či nedostupnosti alkoholu. Zamyslete se nad situací, kdy jste naposledy nadměrně pil/a alkohol a pokuste se přijít na to, co k této situaci přispělo. Jaké okolnosti vás v budoucnosti přimějí vypít velké množství alkoholu? Zde jsou situace, kdy by se to mohlo stát:

- Ve společnosti, kde ostatní lidé kolem mě pijí, a ode mě se také očekává, že budu pít.
- Při pocitech nudy, nespokojenosti a deprese, zejména o víkendech.
- Po rodinné hádce.
- Když jsem s přáteli a přitom se pije.
- Když se cítím být sám.

Z následujícího seznamu si vyberte čtyři situace, při nichž je nejvyšší pravděpodobnost, že budete nadměrně pít:

Party/sešlost	Určití lidé
Svátky/oslavy	Napětí
Rodina	Pocit osamělosti
Vinárna/bar	Bankety/večírky
Nálada	Nuda
Po práci	Nespavost
Hádky	Víkendy
Kritika	Po výplatě
Pocity selhání	Když ostatní pijí

Čtyři nebezpečné situace, které vám dělají největší problém, napište na svou kartu Osobní plán.

Dalším krokem je nalézt způsob, jak si s těmito situacemi poradit, aniž byste překročil/a doporučené meze konzumace alkoholu.

### **Co dělat v případě pokušení**

Jak dosáhnout toho, aby mě to nelákalo pít příliš, a pokud takové pokušení nastane, jak mu odolat?

Není to snadné. Může to být o něco snazší, když budete mít někoho, kdo vám pomůže a společně projdete následující body:

Vyberte jednu z vašich čtyř vysoce rizikových situací.

- Promyslete různé způsoby, jak se dané situaci vyhnout nebo si s ní poradit.

- Vyberte dva z těchto způsobů na vyzkoušení.
- Zapište si je na kartičku do svého Osobního plánu.

Zde je ukázka pokusu jednoho muže o nalezení způsobu, jak odolat pití s přáteli po práci.

### **Vysoce riziková situace**

Pití s přáteli po práci.

#### **Způsoby, jak to zvládnout bez přílišného pití**

- ❖ Jít místo pití domů.
- ❖ Věnovat se po práci jiné činnosti, např. sportování.
- ❖ Omezit počet dnů s pitím po práci s přáteli.
- ❖ Dát si v případě pití jen dvě sklenice alkoholického nápoje.
- ❖ Po dvou alkoholických nápojích přejít na nealko.
- ❖ Změnit přátele.
- ❖ Pracovat déle.

Dva způsoby, které chci zkusit:

- ❖ Omezit počet dnů s pitím po práci s přáteli
- ❖ Po dvou alkoholických nápojích přejít na nealkoholické pití

Všimněte si, že některé z nápadů pravděpodobně nebudou fungovat. To nevádí, pokud jde o myšlenkovou fázi. Poznamenejte si vše, co vás napadne, a potom se rozhodněte pro to, co u vás bude nejspíš fungovat. Po zvolení dvou způsobů, jak zvládnout vaši první vysoce rizikovou situaci, přejděte k další situaci, až nakonec budete mít připraveny dva způsoby, jak zvládnout každou ze čtyř vysoce rizikových situací.

Důležitou oblastí vašeho života, nad kterou byste se měl/a zamýšlet, je váš vztah k druhým lidem. Můžete-li zvýšit počet příležitostí, které každý týden strávíte ve společnosti druhých (bez pití nad rozumnou míru), nebudete potřebovat tolik pít alkohol.

### **Lidé se vzájemně potřebují**

Platí, že většina z nás potřebuje druhé lidi. Člověk je společenský tvor. Platí i to, že jeden z nejlepších způsobů, jak zůstat u nízké rizikové pití, je mít přátele, kteří pijí střídmě, tj. v mezích nízkého rizika. A konečně platí o to, že budete-li vyhledávat situace, kde se můžete seznámit s dalšími lidmi, zvýšíte tím šance na navázání nových společenských kontaktů.

Další úkol k promyšlení je, jak se do vhodných společenských situací dostat. Použijte opět metodu vymyslet co největší počet nápadů, z nichž pak vyberete dva, které mají největší šanci u vás fungovat. Zde je příklad:

#### **Problém**

Dostat sám sebe do situací, v nichž budu ve společnosti lidí, kteří pijí v limitu nízkého rizika.

#### **Nápady**

- ❖ Chodit do nějakého kroužku, zájmového spolku, sportovního klubu.
- ❖ Pomáhat se společenskými aktivitami komunitního či jiného centra.
- ❖ Vypomoci škole nebo klubu mého syna nebo dcery.
- ❖ Připojit se k dobrovolnické organizaci (např. pomáhající hendikepovaným).
- ❖ Častěji pozvat lidi domů.
- ❖ Častěji navštěvovat příbuzné.

Zvolte si dva vybrané způsoby setkávání se s ostatními konzumenty s nízkým rizikem a zapište si je na kartu Osobní plán.

### **Jak proti nudě**

Jsou lidé, kteří pijí z nudy. Pokud je to nuda, co ve vašem případě přispívá k nadměrnému pití, pak je vaším úkolem vymyslet si všechny možné aktivity, které by vás zajímaly, a potom vybrat dvě z nich, kterým se zkusíte věnovat. Při sestavování seznamu využijte následujících otázek:

- ❖ Jakému druhu věcí jste se v minulosti rád učil/a? (Např. sportům, řemeslným činnostem, jazykům.)
- ❖ Jaký typ výletů jste dříve měl rád/a? (Např. do hor, za zajímavými památkami, do cizí země.)
- ❖ Jaký typ rozptýlení si myslíte, že byste si mohl/a užít, kdybyste neměl/a obavy ze selhání? (Např. malování, tanec.)
- ❖ Čemu jste se věnoval/a o samotě? (Např. dlouhé procházky, hraní na hudební nástroj, šití.)
- ❖ Čemu jste se věnoval/a spolu s ostatními? (Např. hovory po telefonu, hraní společenských her.)
- ❖ Co máte rád/a z činností, které nestojí žádné peníze? (Např. hraní si se svými dětmi, návštěva knihovny, četba.)
- ❖ Co vás těší z věcí, které nestojí mnoho? (Např. návštěva parku, kino.)
- ❖ Které činnosti jste měl/a v oblibě v různých časech či obdobích? (Např. ráno, ve dnech pracovního volna, na jaře, na podzim.)

Napište dvě aktivity, které vybere do karty Osobní plán.

Dva způsoby, jak se vyhnout nudě, které chci vyzkoušet:

- ❖ Připojit se k zájmové skupině (např. v knihovně, církvi, ženské organizaci apod. nebo kurz pro dospělé – řemesla, malování atd.)
- ❖ Pravidelně sportovat (plavání, běhání apod.) nebo vstoupit do sportovního klubu

### **Poznámka k depresi**

Mnozí lidé pijí alkohol, protože jsou depresivní. Pro depresi je typický smutek, ztráta zájmu o různé činnosti a úbytek energie. K ostatním příznakům patří ztráta sebedůvěry a sebeúcty, nepřiměřené pocity viny, myšlenky na smrt a sebevraždu, snížená schopnost soustředění a poruchy spánku a chuti k jídlu.

Cítíte-li příznaky deprese po dva či více týdnů, je třeba se obrátit na lékaře. Depresi lze léčit a její léčba je obvykle účinná. Během léčby deprese je třeba přestat pít alkohol, protože účinky alkoholu působí proti léčbě deprese.

### **Jak vytrvat a dosáhnout úspěchu**

Pročítejte a promýšlejte si opakovaně své poznámky na kartě Osobní plán. Považujte Osobní plán za svůj vzorový program pro několik příštích týdnů. Body Osobního plánu si připomínejte každý den. Pokud to nebudete dělat, nezapomenete na něj, když budete čelit nebezpečným situacím. Nejlepší způsob, jak si udržovat Osobní plán stále ve své mysli je:

- Zvolte si nějakou činnost, kterou děláte několikrát denně (např. pití šálku kávy, mytí rukou).

- Kdykoli tuto činnost provádíte (např. pijete kávu), přejděte v mysli k Osobnímu plánu. Myslete na svůj plán ohledně pití alkoholu, myslete na důvody, proč chcete pití omezit, znovu a znovu promýšlejte nebezpečné situace a způsoby, jak je zvládnout. Také myslete na plánovaná setkání s jinými lidmi a zahájení zajímavých aktivit.
- Máte-li někoho, kdo vám chce pomáhat, mluvte s ním o svém Osobním plánu. Sdílejte s ním své úspěchy zprvu každý den a později několikrát do týdne, tak abyste si spojil uskutečňování Osobního plánu s úspěchy, jichž jste dosáhl/a.
- Budete-li mít svůj Osobní plán ve své mysli, pomůže vám ke změně. Bude-li jen na papíře, nebude to k ničemu.

Několik dalších rad:

- Uvědomte si, že vždy, když po alkoholu velmi toužíte, ale jste schopen/a této touze odolat, zbavujete se svého návyku (tj. odvykáte alkoholu).
- Kdykoli se cítíte nepříjemně, stísněně nebo mizerně, vždycky si řekněte, že to pomine. Máte-li silnou touhu po alkoholickém nápoji, představte si, že tato touha (nazývaná též bažení) je jako bolení v krku, které je nutno vydržet, dokud nepřejde.
- Máte-li někoho, kdo vám pomáhá, svěřte se mu upřímně, kolik jste měl/a vypít ten který den a zda jste uspěl/a.
- Konečně je třeba počítat s tím, že se mohou objevit i nezdary, budete mít i špatné dny, kdy se vám nepodaří pít umírněně. Stane-li se to, NEVZDÁVEJTE SE. Vězte, že mnoho lidí, kterým se podařilo omezit pití a NAUČILI SE pít na úrovni nízkého rizika, se k dobrému cíli dostali tak, že vytrvale překonávali nezdary. Klopýtnutí může být cennou zkušeností na cestě k úspěchu.