



Foto: Nikola Hronková, MF DNES

Proč ženy pijí? Jedna parta žen jako důvod nešťastného života udávají, že nemají chlapa. Druhá půlka má problémy, protože mají chlapa, ale nefunguje to. Záleží na přístupu.

Terapeutka: přibývá mladých alkoholiček. Pijí, aby stíhaly

Sama bojovala se závislostí na alkoholu, teď už **Renáta Schubertová** dvacet let abstinuje. A pomáhá zejména ženám, pro které se alkohol stal kamarádem.

Zenské alkoholičky se dají rozdělit do několika typů. „V posledních letech přibývalo závislých mladých holek, které jsou krásné, vzdělané a chtějí být úspěšné. Tak moc, že to přestanou zvládat,“ říká laická terapeutka.

Kdybich si teď místo čaje dala pivo, řekla byste mi něco?
Ne, proč bych měla? Nejsem fanatik. Když máte pít pod kontrolou, je to vaše věc.

Ale co ženy, které si dají dvojku vína k obědu, večer jdou s kamarádkou na několik skleniček, další den vypijí s partnerem sedmičku. Nekoledují si o alkoholismus?
V tomto případě bych si půjčila teorii alkoholického kopce, kterou popsal Jarek Nohavica ve filmu Rok dábla. Říkal, že pítí alkoholu se podobá chůzi do kopce, kdy je všech-

I když ženy doma pijí problémově, ve společnosti dokážou celý večer vydržet u jedné skleničky

no v pohodě. Jenže když se dosáhne vrcholu, následuje sestup – to už člověku zvyklému pít není pomoci. Bohužel nevíme, jak ten kopec máme vysoký, tedy jak dlouho můžeme bezstarostně pít dvojky vína na pracovních obědech.

Co se rozumí výškou kopce, když zůstaneme u tohoto přirovnání?
Někdo má cestičku prošlapanou, může být typem osobnosti, která do závislosti snadno spadne. To o sobě

předem nikdo neví. Takže znám případy, kdy se ty pracovní drinky a sedmičky po večerech naskládaly, kolečka do sebe zapadla a vznikla závislost. Jiná žena se však může chovat stejně a neohrozí ji to. Existuje také genetická predispozice, kterou v praxi jasně vidím. Kdo má nebo měl v rodině někoho prokazatelně závislého, měl by si dát pozor, alkoholismus jede po rodových liniích.

Platí to i v linii otec – dcera, nebo je to vázáno na pohlaví?
Ne, pohlaví zde nehraje roli. Záleží ale také na prostředí, v němž člověk vyrůstá a žije. U nás v rodině například predispozice byly, jenže třeba u babičky neměly šanci se projevit – žila takovým způsobem života, že se tam alkohol nedostal.

Ženy se více než dříve podobají mužům v posedávání po hospodách. Přibýlo tedy „hospodských“ alkoholiček?
Tady se ženy, zdá se, neemancipovaly. I když doma pijí problémově, ve společnosti dokážou celý večer vydržet u jedné skleničky. Nametou se předtím nebo potom, ale před lidmi mají ostych. Přibýlo mladých alkoholiček, ty jsou ale z jiné skupiny.

Jaké?
Jsou krásné, úspěšné, chytré, umějí jazyky a mají dobré školy. Mohly by mít všechno. Je až nápadné, že právě ony si o sobě myslí, že jsou ošklivé, tlusté, nemožné. Pokud holka má z dětství nějaký mindrák, může ujet na tom, že nesplňuje top požadavky. Díky alkoholu se pak cítí sebevědomější, podporuje její výkon, má odvalu. Nebo se naopak díky němu uvolní.

Mohou se takové holky „propít“ až do léčebny?
Samozřejmě. Jejich křehkost a zby-

FAKTA

Kdo je Renáta Schubertová

Osmačtyřicetiletá terapeutka je absolventkou střední zdravotnické školy, později vystudovala Pražskou psychoterapeutickou fakultu, prošla hlubinně dynamickým psychoterapeutickým výcvikem SUR a výcvikovým kurzem transakční analýzy. Deset let pracovala na ženském oddělení pro léčbu závislosti v Psychiatrické léčebně Bohnice, v současné době v Bohnicích pracuje jako terapeutka hagioterapeutických skupin (hagioterapie je druh psychoterapie, která využívá biblické příběhy).
Ve své soukromé praxi poskytuje individuální i skupinovou psychoterapii, věnuje se problematice závislosti na alkoholu, drogách a automatech, pracuje s rodinami závislých. Sama si prošla závislostí na alkoholu, nyní již dvacet let úspěšně abstinuje.
Kontakt na osobní www-stranky.com
www.renataschubert.cz

Alkoholismus

Nejnovější česká studie provedená Ladislavem Csémym z Psychiatrického centra Praha mapující neklínkou (tedy „normální“) populaci dospěla k závěru, že alkoholické nápoje rizikově pije téměř 30 procent českých mužů, další téměř 4 procenta mužů mají s alkoholem vážný problém vyžadující odbornou pomoc.
U žen jde o 9,3 procenta rizikové a problémově pijících a 0,3 procenta žen s vážným problémem.
Uvedená čísla podle odborníků souvisí s nízkým zdaněním alkoholu, kdy pivo je často levnější než běžné nealkoholické nápoje. Tomuto tvrzení dává za pravdu zjištění, že zhruba polovina stoprocentního alkoholu se v České republice vypije ve formě piva.

tek dětské poslušnosti je tady výhodou, protože je lze relativně snadno do léčby natlačit. Vybavuji si jednu mladou schopnou ambiciózní krásku, která pod maskou emancipované úspěšné top manažerky, za podpory stále hladiny alkoholu v krvi, nadělala ve svém okolí takový masakr, že ji do léčebny odložil celý svět.

A léčba pomohla?

Ano. Až v léčebně si její zraněná duše poprvé vydechla od pronásledování nezpracovanými traumaty z dětství, vlastních kopanců a útoků požadavků doby. Po dlouhé době se střízlivě nadechla a objevila v sobě touhu po svobodě. Měla konečně příležitost setkat se sama se sebou a najít si pro sebe uspokojující životní nasměrování. Objevila v sobě sílu ke změně. Po několika letech abstinence a seberealizace v úplně jiné profesi je z ní láskyplná manželka, půvabná nastávající maminka a spokojená ženská, se kterou je radost pobýt.

Existují různé testy rizika pítí alkoholu. Dá se říct, že existuje bod, kdy už jde o průšvih a člověk by s tím měl něco dělat?
Směrodatné není množství vypitého alkoholu, ani jak často se pije. Záleží na tom, jestli dotyčnému člověku užívání alkoholu dělá problémy – zdravotní, jako je například deprese nebo nespavost, nebo ve vztazích. Dříve než postižený člověk si to samozřejmě uvědomuje rodina. A ta někdy dlouho váhá. I když je odborníků poměrně hodně, lidé se bojí udělat ten velký krok a požádat o pomoc.

S jakými slovy se na vás obrací?
Nedávno volala jedna paní, že si dělala test na mých webových stránkách a vyšlo jí, že asi má problémy s alkoholem. A opravdu měla. Ale to je spíš výjimka. Na rozjetou závislost ambulantní péče nestačí. Do léčebny ženy nastupují většinou s nožem na krku – až když jim hrozí odebrání dětí nebo rozvod. Závislost je tak silná, že brečící miminko v postýlce není argument.

Pozitivní motivace nepomůže?

Motivovanou ženskou, která si do léčebny nažehlí župánek, sbalí kufřík a rozjásané tam zavoní, neznám. Dobrovolný vstup do léčby v podstatě neexistuje. To je možné u recidivy, když se dotyčný ještě úplně nerozpije. Poprvé jde člověk do léčebny proto, že venku už s ním nikdo nemluví. Až za bránou léčebny si řekne, že by s tím možná mohl něco udělat.

9,3

procenta českých žen pije podle nové studie rizikově či problémově. 0,3 procenta žen mají s pitím vážný problém.

Jaká je úspěšnost?

Těžko odhadnutelná. Zlatou medaili za abstinenci dostaneme až v márnici. Jedna klientka se rozplála po jedenácti letech. Loni jela na dovolenou a neustála, že všichni pijí, chtěla to mít jako oni. Napísla se tam jen jednou. A pak propašovala domů nebezpečnou ideu, že nealko pivo nic neznamená.

A ono znamená?

Je to stejná chuť, navíc obsahuje malé množství alkoholu. Abstinující organismus se chová jako vyschlá houba. Kapka alkoholu zařídí změnu v paměťové stopě i metabolismu. Touha se vyhrne na povrch a tělo žádá své. Tabu jsou proto například i rumové pralinky.

Vy jste závislostí prošla – jste pro lidi bojující s alkoholem přijatelnější než klasický terapeut?
Nejlepší kombinací je psycholog a laický terapeut s vlastní zkušeností. Klienti mi nepověsí tolik bublíků na nos. Psycholožka se zeptá: Jak často pijete a kolik? Tři až čtyři piva denně. Okamžitě vím, žemsky je třeba násobit pěti. Ještě nikdy mě klienti nepřekvapili. Nejcennější ale je, že vím, jak z toho ven.
Lucie Frydecká

Krátce

PREVENCE

Lékaři budou zdarma vyšetřovat kůži



Letos počtvrté budou lékaři z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady vyšetřovat ve Stanu proti melanomu zdarma zájemcům kůži. Na Václavském náměstí na úrovni ulice Opletalova bude 3. a 4. května lékařský stan s pěti odděleními ordinacemi. Vyšetření se zaměří na výskyt rizikových pigmentových znamének a kožních nádorů, říká dermatoložka Monika Arenbergerová.

„Melanomem onemocní v Česku každoročně 1 500 lidí a pětina z nich na něj zemře. Průměrný věk pacienta s melanomem je 54 let,“ uvádí. Varující je nárůst onemocnění u dívek a žen od 10 do 29 let.

Podle přednosta kliniky profesora Petra Arenbergera stoupá riziko rakoviny kůže se ztenčováním ozonové vrstvy. Za posledních 40 let klesla nad územím ČR ze zhruba 345 Dobsonových jednotek na 320, tedy o sedm procent.

„Desetiprocentní úbytek ozonu znamená dvacetiprocentní nárůst UV záření na zemském povrchu a čtyřicetiprocentní nárůst vzniku kožní rakoviny,“ varuje profesor.

PREVENCE

Lékaři: Srdce nejlépe ochrání pohyb



Pohyb je podle lékařů nejlepší ochranou před onemocněním srdce. Pravidelné cvičení nebo lehký míčový sport třikrát týdně po dobu 45 minut prodlouží podle nich život srdečního svalu až o pět let.

Nemoci srdce a cév způsobují více než polovinu úmrtí v Česku. K epidemickému nárůstu počtu nemocných přispívá nezdravý životní styl spojený s přejídáním, stresem a nedostatkem pohybu.

Tělesná nečinnost vede k nadváze až obezitě i k vyšším hladinám cukru a tuku v krvi. Postupně tak člověk může dospět až k infarktu či mrtvici. Vhodná zátěž naopak pomáhá udržet srdce zdravé. Nemocným doporučují lékaři podobnou zátěž jako zdravým, tedy 30 minut denně čtyři dny v týdnu „do zpotení“, ne do úplného vysilení.

Nejjednodušším, a přitom účinným pohybem je rychlá chůze střídaná s klusem, jízda na kole, míčové hry, v zimě běhky.

DEMENCE

V Rakousku testují nadějnou vakcínu proti Alzheimerově nemoci

Rakouská firma Affiris zahájila novou fázi testů svého přípravku AD02, který by se mohl stát oficiální očkovací látkou proti zatím neléčitelné Alzheimerově chorobě. Informovala o tom firma, která začíná klinické testy provádět na 420 pacientech z šesti zemí včetně České republiky. Odpověď na účinnost látky by experti mohli znát v roce 2012.

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) zatím testování v Česku neschválil a nemocnice dosud nebyly k účasti osloveny.

Rakouská firma vyrobila ve spolupráci s britským farmaceutickým koncernem GlaxoSmithKline (GSK) přípravek, který údajně dokáže bránit formování betaamyloidového plaku, jenž blokuje nervové signály.

Vakcína do těla vpravuje chemické sloučeniny organického původu (peptidy), které mají napodobovat amyloidní beta proteiny. Ty se ve zvýšeném množství vyskytují v mozku lidí trpících Alzheimerovou nemocí. Vědci předpokládají, že metodou dokážou uměle vyvolat žádoucí imunitní reakci. (čtk)