

Jaroslava Skopová

PÍT, ČI NEPÍT?

PITÍM K RADOSTI A UVOLNĚNÍ,
NEBO K VÁŽNÉMU PROBLÉMU?



PÍT, ČI NEPÍT?

**PITÍM K RADOSTI A UVOLNĚNÍ,
NEBO K VÁŽNÉMU PROBLÉMU?**

Jaroslava Skopová

PÍT, ČI NEPÍT?

**PITÍM K RADOSTI A UVOLNĚNÍ,
NEBO K VÁŽNÉMU PROBLÉMU?**

Galén

Autorka

MUDr. Jaroslava Skopová

Psychiatrická ambulance, Nemocnice Na Homolce, Praha

Jaroslava Skopová

PÍT, ČI NEPÍT?

Pítím k radosti a uvolnění, nebo k vážnému problému?

První vydání

Vydalo nakladatelství Galén, Na Popelce 3144/10a 150 00 Praha 5

jako účelovou publikaci pro Lundbeck Česká republika, s. r. o.

Editor nakladatelství Lubomír Houdek

Šéfredaktorka nakladatelství Soňa Dernerová

Odpovědná redaktorka Alena Regalová

Titulní fotografie z archivu Lundbeck Česká republika, s. r. o.

Sazba Václav Zuka, Galén

Grafický návrh DTP Galén

Tisk Glos, Špidlenova 436, 513 01 Semily

G 342015

Všechna práva vyhrazena.

© Jaroslava Skopová, 2014

© Galén, 2014

ISBN 978-80-7492-141-4

OBSAH

Úvod	7
Proč a kdy je alkohol nebezpečný	9
Jaké množství alkoholu lze tedy považovat již za nebezpečné?	11
<i>Jak jste na tom vy?</i>	12
<i>Jak alkohol ovlivňuje vaše zdraví</i>	14
<i>Jak se cítíte?</i>	14
<i>Ovlivňuje alkohol vaše chování a vztahy s lidmi?</i>	15
<i>Co je závislost na alkoholu?</i>	15
<i>Co naznačuje, že můžete být závislý/závislá na alkoholu</i> ..	17
<i>Rozhodli jste se pro změnu?</i>	18
<i>Jaké mohou být výhody pokračování v pití?</i>	18
<i>Jaké jsou nevýhody pokračování v pití?</i>	19
<i>Jaké jsou výhody, když omezím pití nebo úplně přestanu?</i> ..	19
<i>Jaké jsou nevýhody omezení pití nebo úplně abstinence?</i> ..	19
<i>Kam se obrátit o pomoc?</i>	20
<i>Co může člověk udělat sám</i>	20
Závěr	22

ÚVOD

Alkohol je pro řadu lidí příjemnou součástí života. Patří k nejrůznějším společenským příležitostem a událostem. Rádi si dáme sklenku vína nebo pivo k dobrému jídlu, při posezení s přáteli nebo na závěr náročného dne. Obecně lze říci, že existují situace, k nimž alkohol v rozumné míře může patřit. Kde je ale ta hranice, kdy je konzumovaný alkohol pro zdraví ještě bezpečný a kdy se již jeho pití stává rizikovým? Tady již zdaleka taková shoda mezi laiky nepanuje.

Následující řádky jsou určeny všem, kteří se chtějí dozvědět informace o bezpečné konzumaci alkoholu, jeho škodlivém užívání i o závislosti, a co dělat v případech, že se pití alkoholu opakovaně vymyká naší kontrole. Doporučujeme tedy následující text těm, kteří mají pocit, že by problém mohli mít, nebo si jej již dokonce jasně uvědomují, ale dosud se neodhodlali jej řešit. Stojí za to, aby vytrvali i takoví čtenáři, kteří si myslí, že oni sami s alkoholem žádný problém nemají, ale někdo z jejich okolí jim dává jasné najevo, že jejich pití v pořádku není. Mohou to být spolupracovníci, rodinní příslušníci. I pro ně může

být tento text přínosný, neboť v praxi se právě oni často obracejí na lékaře, protože je trápí problematické pití někoho blízkého.

Tento text si klade za cíl přinést informace a odpovědi na nejčastější dotazy a motivovat ke změně a řešení ty, kteří dospějí k závěru, že pomoc potřebují.

PROČ A KDY JE ALKOHOL NEBEZPEČNÝ

Jak již bylo řečeno v úvodu, na alkohol můžeme pohlízet jako na relativně bezpečnou látku tehdy, konzumuje-li jej zdravý člověk v přiměřeném množství, v adekvátní situaci a vhodné době. Nevhodný, a to i v malém množství, může být pro lidi trpící některými chorobami nebo poruchami centrálního nervového systému a samozřejmě pro ženy v těhotenství.

Zastavme se u **konzumace alkoholu pro jeho psychotropní účinky**. Každý laik zná příjemné pocity po prvních doušcích alkoholu. Navozují uvolnění, zlepšují náladu, působí protiúzkostně. Varovné je, je-li alkohol používán pro tyto účinky „jako řešení problému“ nebo při existenci psychických potíží. Takové pití je nebezpečné – problém neřeší a psychickou poruchu neléčí. Při soustavnějším požívání alkoholu pro tento efekt hrozí nejen rozvoj závislosti na alkoholu, ale i zhoršení původní poruchy. Psychiatři se setkávají ve své praxi velmi často s chronifikovanými neléčenými psychickými poruchami, jejichž nositel si pomáhá alkoholem. Jde o jedince trpící depresí, nespavostí, úzkostí a jinými nepříjemnými stavy. Místo vyhledání odborné pomoci si sami „pomáhají“

alkoholem. Jejich situace je následně mnohem komplikovanější a léčba složitější. **Riziko poškození tělesného zdraví** v důsledku nadměrné a časté konzumace alkoholu je všeobecně známé. Alkohol je toxický zejména pro játra, ledviny, slinivku břišní, lidé se závislostí na alkoholu trpí poruchami výživy, avitaminózou, velmi často vysokým krevním tlakem, kardiomyopatií, žaludečními problémy v důsledku chronického zánětu, častěji onemocní nádory, diabetem 2. typu, jsou ohroženi intoxikací (otravou z předávkování), jsou náchylnější k nebezpečným infekcím, jako je např. tuberkulóza. Méně lidé vědí o jeho neurotoxických účincích. Alkohol může být spouštěčem rozvoje některých psychických poruch, vede k degenerativním změnám periferního nervového systému – k alkoholické neuropatii, k poškození centrálního nervového systému, tj. ke kognitivním poruchám, demenci, epilepsii.

K dalším komplikacím spojeným s nezdravou konzumací alkoholu patří **úrazy**, předčasná náhlá úmrtí, dopravní nehody – často s vážnými důsledky, bohužel i pro náhodné nevinné účastníky.

Jedná se o celosvětově závažný problém. Odhaduje se, že jeden ze čtyř Evropanů ve věku 15–64 let pije pravidelně nebezpečné množství alkoholu a že více než 14 milionů lidí trpí závislostí na alkoholu. V České republice ukázal národní výzkum užívání návykových látek z roku 2012 škodlivé nebo problémové pití alkoholu u 9,3% populace (12,6% mužů a 5,6% žen), nejčastěji ve věkové skupině 25–34 let. Rizikové pití se dle výsledků toho výzkumu týká 19,3% po-

pulace, nejčastěji ve věkové skupině 45–54 let. Nezbyvá tedy než souhlasit, že pravidelné pití větších dávek alkoholu poškozuje vážně nejen zdraví, ale postupem času má i své negativní důsledky v dalších oblastech života.

Jaké množství alkoholu lze tedy považovat již za nebezpečné?

Experti Světové zdravotnické organizace doporučují, aby denní spotřeba alkoholu nepřevyšovala dávku 20 g čistého alkoholu u žen a 40 g u mužů. Za vysoce rizikové množství alkoholu se považuje 60 g a více pro muže a 40 g a více pro ženy při pravidelné denní konzumaci alkoholu.

Uvedené dávky alkoholu platí jen u dospělých a zdravých lidí, u nichž není zvýšené riziko pro vznik závislosti v souvislosti s výskytem závislosti na alkoholu v jejich rodině (rodiče, sourozenci...).

Bezpečné množství alkoholu, kdy je malá pravděpodobnost vzniku závislosti, se liší u mužů a u žen, protože snášejí alkohol odlišně. Ženy mají ve svém těle větší procento tuku v poměru ke svalové hmotě a vodě, hůře alkohol metabolizují v důsledku menší aktivity enzymu alkoholdehydrogenázy, který jej rozkládá. Je třeba mít na paměti i věk – se stárnutím se zvyšuje riziko škodlivého působení alkoholu na organismus. U mladistvých je zase vyšší riziko toxicity a rychlejšího rozvoje závislosti.

Různé druhy alkoholických nápojů se pochopitelně liší svým obsahem alkoholu a záleží také na objemu nápojů, které vypijeme. Je třeba připomenout, že pivo je z hlediska obsahu alkoholu často podceňováno, ale protože je zejména v naší zemi ve velké oblibě a je hojně a ve větším objemu konzumováno, může být pro nestřídmé pijáky ve svých důsledcích rizikové.

Pro názornou představu si nyní konkrétně ukažme, co je tedy ještě pro naše zdraví bezpečné s ohledem na množství čistého alkoholu při eventuálním každodenním pití.

20 g čistého alkoholu průměrně obsahuje 200 ml vína, 500 ml piva (max. 12 stupňů) a 50 ml destilátu (max. 40 % obsahu alkoholu).



200 ml



500 ml



50 ml ≈ 20 g čistého alkoholu

Jak jste na tom vy?

Možná se vám už stalo, že vám někdo z blízkých nebo někdo z vašeho okolí dal najevo, že vaše pití považuje za problém. Někdy je velmi těžké si to přiznat. Může se také stát, že tento názor radikálně odmítnete, protože jej považujete za nepravděpodobný, nebo

dokonce nesmyslný. Není nic jednoduššího než podle uvedené tabulky si po dobu jednoho nebo dvou týdnů zaznamenávat svou spotřebu alkoholu. Získáte tak přesný přehled, který vás možná překvapí. Ale především vám přinese pravdivou informaci, jak na tom opravdu jste.

Světová zdravotnická organizace na základě statistických dat uvádí tři kategorie spotřeby alkoholu s ohledem na zdravotní rizika:

Kategorie podle spotřeby alkoholu	Riziko
Nízkoriziková konzumace Ženy: 0–20 g/den nebo ≤ 140 g/týden Muži: 0–40 g/den nebo ≤ 280 g/týden	Doporučená úroveň Na této úrovni nemusíte činit žádná opatření, jen mějte na paměti, že je velmi snadné posunout se do rizikovější kategorie a že „týdenní dávka“ by neměla být konzumována najednou
Středněriziková konzumace Ženy: 20–40 g/den nebo 140–280 g/týden Muži: 40–60 g/den nebo 280–420 g/týden	Nebezpečná úroveň Jste již v riziku škodlivého pití, i když si to nemusíte uvědomovat. Čím více pijete pravidelně každý týden, tím větší je riziko poškození zdraví, narušení fungování sociálních vztahů
Vysoce riziková konzumace Ženy: > 40 g/den nebo > 280 g/týden Muži: > 60 g/den nebo > 420 g/týden	Škodlivá úroveň Vážně škodíte sobě a možná i ostatním. Je velmi žádoucí snížit spotřebu a měl/měla byste se poradit s lékařem o možné podpoře a pomoci

Z této tabulky vyplývá, že je výborné, pokud patříte do první kategorie. Nicméně mějte na paměti, že i ta-

ková konzumace alkoholu je neslučitelná s řízením motorových vozidel, ovlivňuje pracovní výkon a vůbec výkon jakékoliv činnosti vyžadující dobrou koncentraci pozornosti. Po požití alkoholu není také vhodná větší fyzická námaha nebo sport. A je to příliš mnoho, trpíte-li např. cukrovkou, epilepsií apod. Doporučení nepít vůbec žádný alkohol platí samozřejmě pro těhotné ženy, jak již bylo uvedeno.

Rovněž lidé, v jejichž rodinách se vyskytla závislost na alkoholu u někoho z pokrevních příbuzných (zejména sourozenců či rodičů), by měli být více opatrní a konzumaci alkoholu omezit.

Jak alkohol ovlivňuje vaše zdraví

Alkohol je jeden z nejrizikovějších faktorů vážných zdravotních komplikací a předčasných úmrtí v důsledku vážných chorob a úrazů. Chronická a živit ohrožující onemocnění při vysoké konzumaci alkoholu se netýká pouze excesivního pití těžkých pijáků. Konzumace většího množství alkoholu zvyšuje riziko rozvoje vážného onemocnění.

Škodlivé účinky alkoholu na různé orgánové systémy byly uvedeny výše.

Jak se cítíte?

Kromě vážných onemocnění ovlivňuje nadměrná spotřeba alkoholu také vaši celkovou tělesnou a psychickou pohodu. Při nadměrné konzumaci se můžete cítit unavení, můžete trpět výkyvy nálad, úzkostnými stavy, vysokým krevním tlakem, poruchami spánku, možná jste zažili i nepříjemný výpadek paměti („okno“).

Nadměrná spotřeba alkoholu rozhodně neprospívá vašemu vzhledu. Můžete přibývat na váze nejen proto, že si zvyšujete pitím chuť k jídlu, ale především si zvyšujete svůj energetický příjem. Alkohol negativně ovlivňuje pleť, dehydratuje ji, vede k předčasně tvorbě vrásek. U lidí trpících kožními chorobami, jako je např. lupénka, nadměrná spotřeba alkoholu zhoršuje průběh.

Ovlivňuje alkohol vaše chování a vztahy s lidmi?

Nevhodná konzumace alkoholu může velmi negativně ovlivnit atmosféru domova, partnerský život, rodinu, fungování i vztahy v práci, může způsobovat i finanční problémy. Může zcela zásadním způsobem zasahovat do života, aniž si to člověk zprvu uvědomuje. Opakované výtky blízkých osob, důsledky zanedbaných povinností či nesplněných úkolů, by měly být významným varováním a vést k vážnému zamyšlení. Řešit problém včas je mnohem snazší než dospět k závažné závislosti, kdy je zdraví již poškozeno a stav vyžaduje naprostou abstinenci.

Co je závislost na alkoholu?

Závislost je charakterizována ztrátou kontroly nad pitím. Je považována za psychickou poruchu provázenou strukturálními a funkčními změnami v mozku. Proč někteří lidé dokážou celoživotně jen mírně, bezproblémově konzumovat alkohol, zatímco jiní nemohou přestat? Odpověď na tuto otázku je ve složité chemii lidského mozku, v němž dlouhodobá nadměrná spotřeba alkoholu vede ke změnám jeho

motivačního systému, který se uplatňuje v našem každodenním životě a díky kterému děláme věci, které jsou nezbytné, jež potřebujeme a máme rádi, a naopak se vyhýbáme nepříjemnostem nebo tomu, co může být nebezpečné.

Je známo, že někteří lidé jsou, pokud jde o alkohol, zranitelnější, citlivější a více disponováni k rozvoji závislosti. Na současné úrovni poznání máme za to, že je několik faktorů, které se na této skutečnosti podílejí. Čím více faktorů se u daného jedince uplatňuje, tím větší je riziko rozvoje závislosti. Jde jednak o faktory genetické, které jsou zodpovědné z 50 až 70 % za rozvoj závislosti, včetně pohlaví a etnické příslušnosti.

Dále jsou ve hře sociální faktory, prostředí. Čím více jste vystaveni alkoholu a čím víc je nadměrné pití akceptováno okolím, v němž se pohybujete, tím pravděpodobněji budete konzumovat alkohol škodlivým způsobem. Takový vliv může vzejít z rodiny, z pracovního prostředí, ze školy, ze společnosti přátel, kterou často vyhledáváte.

Pití v kterémkoliv věku může vést k závislosti. Čím dříve však začnete pravidelně konzumovat alkohol, tím pravděpodobnější je, že překročíte bezpečnou hranici a vaše pití se stane nebezpečným.

Odhaduje se, že v Evropě přibližně 3,4 % populace, resp. 14 milionů lidí je závislých na alkoholu. Je možné, že jste mezi nimi?

Co naznačuje, že můžete být závislý/závislá na alkoholu

- často se opijete;
- nedaří se vám přestat pít, když začnete, máte problém s kontrolou;
- pijete více než dříve;
- kvůli alkoholu zanedbáváte své původní zájmy;
- pijete dál, i když cítíte, že vám alkohol škodí;
- obhajujete své pití, dokážete si je vždy nějak zdůvodnit, event. pijete raději sám/sama;
- kvůli alkoholu jste zklamal/a lidi, na kterých vám záleží;
- cítíte se často provinile kvůli pití;
- třesou se vám ruce po ránu.

Je velmi jednoduché a časově nenáročné odpovědět si na následující 4 otázky screeningového dotazníku CAGE:

1. Cítil/a jste někdy potřebu omezit své pití?
2. Jsou lidé ve vašem okolí kvůli vašemu pití podráždění a kritizují vaše pití?
3. Cítil/a jste se někdy kvůli svému pití špatně nebo jste měl/a výčitky svědomí?
4. Pil/a jste někdy alkohol po ránu, abyste se uklidnil/a nebo se zbavil/a kocoviny?

Jestliže jste odpověděl/a kladně alespoň na 3 otázky, pak je vysoce pravděpodobné, že máte vážný problém a je skutečně čas jej řešit.

Lidé, kteří mají problém s pitím, jej často popírají. Nevidí jej a nevidí ani, jak se mnohdy trápí jejich blízcí. Místo toho si pití různě zdůvodňují, osprave-

dlňují, namlouvají si, že mohou kdykoliv přestat, budou-li chtít. Propracovat se k rozhodnutí problém řešit může být velmi náročné a může to trvat hodně dlouho. Někdy tak dlouho, že v životě člověka může dojít ke značným ztrátám – rozpadu partnerského vztahu nebo celé rodiny, ztrátě zaměstnání a těžkému zdravotnímu poškození.

Takovým tragickým koncům je lépe předejít. Když už taková vážná situace nastala, je třeba nejprve akceptovat, že problém s pitím škodí nejen samotnému člověku, ale i jeho okolí. Čím dříve se začne s léčbou, tím lepší jsou šance na eliminaci nebo zmírnění sekundárních dopadů. Postupem času je samozřejmě problém závažnější a některá zdravotní poškození mohou být již nevratná.

Rozhodli jste se pro změnu?

Nejste si jisti, zda jste připraveni problém řešit? Můžete nacházet jak důvody pokračovat v pití, tak důvody, proč přestat nebo pití omezit. Vždy, když člověk má učinit nějaké závažné rozhodnutí, je vhodné si v klidu sednout a sepsat si všechna pro a proti, výhody a nevýhody možného rozhodnutí, případně se s někým poradit.

Jaké mohou být výhody pokračování v pití?

- Pomůže mi to zapomenout na problémy, bavím se, když piju, je to můj způsob odpočinku a odreagování po náročném dni;
- jsem jedním ze společnosti přátel, kteří při setkání pijí, nebudu se vyčleňovat apod.

Jaké jsou nevýhody pokračování v pití?

- Mám a budu mít další problémy ve vztazích s jinými lidmi, ztrácím rodinu;
- cítím se sklesle, bývám často unavený, úzkostný, špatně spím a někdy se stydím za své chování;
- vadí mi to v práci i doma;
- špatně se soustředím;
- pozoruji různé zdravotní potíže.

Jaké jsou výhody, když omezím pití nebo úplně přestanu?

- Zlepší se moje vztahy s lidmi, zjistím, kdo je opravdu můj přítel a kdo je jen společník při pití alkoholu;
- budu se cítit lépe fyzicky i psychicky;
- budu mít více času a energie pro různé aktivity, koníčky a pro lidi, na kterých, mi záleží;
- budu výkonnější v práci, nebudu ohrožen ztrátou zaměstnání;
- ušetřím.

Jaké jsou nevýhody omezení pití nebo úplné abstinence?

- Budu muset čelit všemu, co jsem dosud ignoroval;
- budu si muset najít jiný způsob relaxace a odpočinku;
- neměl bych se vracet do prostředí, kde jsem trávil volný čas a pil;
- bude obtížné překonat touhu napít se.

Kam se obrátit o pomoc?

Jakmile si člověk uvědomí svůj problém s pitím, je vhodné, aby se svěřil lékaři a požádal o pomoc. Přestože je dnes závislost na alkoholu uznávána za nemoc, méně než 10 % lidí trpících touto závislostí se léčí.

Teď je nejdůležitější rozhodnout se pro změnu. Lékař (praktický lékař, psychiatr, neurolog) nebo jiný odborník (psycholog, pracovník linky bezpečí apod.) vám může poskytnout pomoc. Pomůže vám v rozhodnutí, jaký cíl je vhodné si stanovit a jak ho dosáhnout. Lékař vám může pomoci nejen konzultacemi, trvalou podporou a poradenstvím, ale i vhodným lékem. Konzultace s odborníkem by neměla být oddalována zejména tehdy, jestliže opakovaně selhal pokus zvládnout problém vlastními silami.

Co může člověk udělat sám

1. Využijte podporu svého okolí

Využijte všech pozitivních vlivů z prostředí. Obklopujte se lidmi, kteří vás podpoří ve vašem rozhodnutí přestat pít úplně nebo významně omezit spotřebu alkoholu.

2. Vyhýbejte se lákadlům a spouštěčům pití

Vyhýbejte se prostředí a situacím, které jsou spouštěči bažení po alkoholu, a lidem, s nimiž jste při pití trávil hodně času. Ti vám s největší pravděpodobností vaše rozhodnutí budou vymlouvat, protože je sami ještě neučinili.

3. Nemějte doma alkohol

Nekupujte si alkohol domů, zbytečně by vás jen lákal.

4. Naučte se říkat ne

Před odchodem na večírek nebo tam, kde se bude pít, se rozhodněte, zda budete pít, a pokud ano, kolik toho vypijete. Na tomto plánu trvejte! Naučte se říkat „ne, děkuji“, „děkuji, já už nebudu“.

5. Informujte své okolí

Oznamte svým přátelům, rodině, spolupracovníkům, že jste se rozhodl omezit pití nebo úplně přestat. Požádejte je, aby vás podpořili ve vašem předsevzetí a nenabízeli vám alkohol.

ZÁVĚR

Pokud přestane být alkohol užíván bezpečným způsobem, stává se z příjemné součásti života problém, který může velmi zásadním a negativním způsobem ovlivnit všechny oblasti vašeho života – soukromí, rodinu, fungování, práci i zdraví. Někteří jedinci jsou v důsledku více faktorů náchylnější a vnímavější k rozvoji problematického pití nebo závislosti. Je třeba co nejdříve si přiznat existující problém a začít jej řešit. Lékaři vám mohou poskytnout velmi cennou podporu a pomoc nejen konzultací, systematickou podporou, ale i léky ovlivňujícími cíleně oblasti mozku, které hrají významnou roli v kontrole pití. Čím dříve, tím lépe nejen pro vás, ale i pro vaše okolí.