Odmínutí nabídek k pití alkoholu může být někdy docela těžké. Odmítnutí se může hodit jak zapřísáhlému abstinentovi, tak léčenému alkoholikovi, který právě dokončil léčbu nebo je uprostřed ní, tak i člověku, který má kvůli pití problémy ať už např. zdravotní, vztahové nebo pracovní.

Rozpoznání rizikových situací a vyhnutí se

Rozpoznání

Je důležité už to, že rozpoznáte nějaký „večírek“ nebo „oslavu“ jako riziko. Můžete se vyhnout nebo na zvládnutí situace připravit.

Vyhnutí se

Je to prosté: Rizikové situaci, kdy by vám někdo alkohol nabízel, se vyhnete. Souvisí to se zdravým životním stylem, aktivitami neslučitelnými s alkoholem a s vyhýbáním se nevhodné společnosti. Do nebezpečné situace se tak většinou ani nedostanete.

Rychlá odmítnutí
Rychlé způsoby odmítání vyházejí z toho, že s lidmi, kteří vás ohrožují, nemá smysl se zaplétat. Nebezpečnou situaci rychle ukončíte. Je to vhodné hlavně tam, kde vám na nabízejícím příliš nezáleží.

Nevidím, neslyším aneb ignorování nabídky:
Nabízejícího ignorujete. Je jakoby průhledný, nemusíte se na něj ani podívat, jdete rychle pryč. (Vhodná rychlost je 5 km za hodinu nebo vyšší.)

Odmítnutí gestem
Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou. Situaci zase rychle ukončíte.
Prostě říci NE! (nebo o něco zdvořilejší „Nechci!“): I zde situaci rychle ukončíte. K základním právům člověka patří určité věci bez vysvětlení odmítnout.
„NE“ můžete zesílit zavrtěním hlavy a klesající hlasovou intonací. Hlavně ve formě „nechci“ je to častý způsob odmítání.

Zdvořilá odmítnutí
Zdvořilé způsoby odmítání jsou vhodné hlavně u lidí, na kterých vám záleží a s nimiž si chcete udržet dobré vztahy.

Odmítnutí s vysvětlením: To použijete, jestliže chcete tomu, kdo nabízí, říci, že odmítáte alkohol, ale ne jeho osobu. Příklad: „Ne, doktor mi to zakázal a nedělá mi to dobře.“
Nabídnutí lepší možnosti: Nabízíte nějakou lepší možnost, např. kávu, pozvání domů místo sezení v hospodě apod. Na to pan A. zareagoval: „No jó, mohl jsem Lojzu i s jeho ženou pozvat k nám.“
Převedení řeči jinam: Opět celkem jednoduché. Krátce odmítnete a začnete se bavit o něčem, co by mohlo zajímat, člověka se nímž se bavíte.

Odmítnutí s odložením
Lidé ho používají poměrně často. Někdy se tím myslí skutečné odložení („Ne, dneska to nejde, jsem tu autem.“). Jindy se odmítnutí s odložením používá ve významu zdvořilého ne („Ne, někdy jindy.“).Tento způsob odmítnutí spíše nedoporučuji, zejména ne tam, kde by bylo lépe odmítnout jednou provždy.

Důrazná odmítnutí
„Jsou typy, že by vymámily z jalový krávy tele,“ poznamenal pan A. „Nějaký silnější způsob odmítání byste neměl?“ Ale ano, jsou i silnější způsoby odmítání.
Porouchaná gramofonová deska: Porouchaná gramofonová deska může dokola opakovat jednu větu. Vůbec při tom nemusíte poslouchat, co vám druhý říká. Příklad:
„Pojď na jedno.“
„Nechci!“
„Přece by ses nebál ženy?“
„Nechci!“
„Dáme jedno a půjdeme domů.“
„Nechci!“
Odmítnutí protiútokem: Namísto omlouvání se a vysvětlování, řeknete druhému, co se vám na jeho chování nelíbí nebo mu uštědříme nějakou dobrou radu, např. „Starej se o sebe!“.

Královská odmítnutí
Jsou zvlášť cenná, proto jsme je nazvali královskými.
Odmítnutí jednou provždy: Používá se hlavně tehdy, chcete-li předejít tomu, aby vám dotyčný nabízel alkohol v budoucnu. Je tedy velmi užitečný u lidí s nimiž přicházíte často do styku (spolupracovníci, sousedé, příbuzní apod.) Příklady:
„Ne díky, co jsem s pitím přestal, cítím se daleko líp.“
„Nechci, s pitím jsem skončil, nedělalo mi to dobře.“
Odmítnutí jako pomoc: Tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího. Příklad:
„Já už nepiju, a ty s tím taky přestaň, dokud je čas.“
Odmítnutí jako pomoc se má používat jen tam, kde to má smysl a kde je to vhodné. Na okraj k tomuto způsobu odmítnutí dodávám, že někteří naši pacienti se do léčby dostali po té, co jim léčbu doporučil náš bývalý úspěšný pacient.

A ještě poznámka. Pokud byste museli mluvit s lidmi, kteří jsou pod vlivem alkoholu, buďte opatrní. Alkohol zvyšuje agresivitu a podstatným způsobem se podílí na násilných trestných činech (bývá zjišťován v těle pachatelů i obětí).

S opilým člověkem mluvte spíše tichým a klidným hlasem. Tón hlasu je často důležitější nežli to, co říkáte. udržujte také bezpečnou vzdálenost, a pokud to jde a je to nutné, rychle odejděte (opilý vás nedohoní).

UVĚDOMTE SI, ŽE SILNÝ JE TEN, KDO UMÍ ODMÍTNOUT. POKUD ODMÍTNETE, BUDETE SI SAMI SEBE VÍC VÁŽIT. NA OKOLÍ A JEJICH NÁZORY, ŽE NEPIJETE, NEDEJTE.

Zdroj: Jak překonat problémy s alkoholem (knihu stáhnete kliknutím zde) - prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.