



Kvartální alkoholik (spíš ale použijeme slovo pijan, nejde o alkoholika v pravém slova smyslu) je člověk, který se opíjí jen občas, zato pořádně (jak někteří z vás čtenářů alkoholik.cz trefně uvádí "do němoty). V Čechách je tento fenomén stále častější. Zdá se, že jde o něco méně závažného, ale pro partnerský vztah jsou takoví lidé nebezpeční úplně stejně jako ostatní alkoholici.

Charakteristika v kostce:

- typ alkoholismu: Epsilon
- co je typické: periodické kvartální excesy, "šňůry", epizodický abúzus (nadužívání)
- délka: dny i týdny trvající průběh
- doprovodné stavy: někdy tento průběh provází psychoza
- ostatní rizika: psychické i fyzické (organicita, cirhoza, metabolický rozvrat organismu z nejrůznějších důvodů)

Je kvartální pijáctví závažné?

Možná si myslíte, že kdo nepije každý den, není závislý. Ve skutečnosti je to ale složitější. Člověk je závislý, jakmile pije alkohol pro jeho účinek. **I když se kvartální alkoholici opíjejí jenom občas, intervaly mezi jejich excesy se většinou postupně zkracují.** Časem začnou mít kvůli pití problémy v práci a ve vztazích.

Závislost se pozná i tak, že člověk nepřestane pít ani ve chvíli, kdy mu alkohol začne komplikovat život. Pokud pijan kvůli pití chodí pozdě do práce anebo dokonce občas musí zůstat doma, je závislý. A nezáleží na tom, jestli se to stává každý týden, jednou za 14 dní nebo jednou za tři měsíce.

Co je a co není dipsománie ...

Samozřejmě se **nedá tvrdit, že kdo se občas trochu víc napije, je automaticky alkoholik.** Snažte se proto vysledovat, kdy člověk pije. Přebíral na kamarádově narozeninovém mejdanu a pak až za půl roku při silvestrovské oslavě? Nejspíš se nemusíte znepokojovat. Horší je, když se zpije do němoty při každé příležitosti, anebo si dokonce záminky k pití vymýšlí.

Spousta kvartálních pijanů se opíjí jednou měsíčně, aby „oslavili výplatu“. Další pijí na konci každého těžkého období v práci nebo ve škole (např. po zkoušce).

„Martin se vrhl na chlast vždycky, když udělal zkoušku,“ potvrzuje třadvacetiletá studentka Markéta. „Byl namol úplně celý víkend, a když jsem nadávala, stěžoval si, že mu nedopřeju žádnou radost. Tvrdil, že si zaslouží trochu zábavy, a já si nakonec připadala jako ta špatná.“

Hlavně je zapotřebí si nenechat namluvit, že je to úplně normální, když se někdo „občas trochu napije“. Neexistuje vůbec žádný důvod, který by ho k pravidelnému pití opravňoval. Alkoholici se často vymlouvají, že **pijí, jen když mají problémy**, to ale není omluva. **Všichni máme problémy a neopijíme se kvůli nim**

Pokud někdo blízký - např. partner pije tři dny v kuse, zhodnoťte, kdy se něco podobného stalo naposledy. Jestliže to bylo před měsícem, už je na místě znepokojení. Je ale nutné jednotlivé případy posuzovat individuálně.

Berte v úvahu okolnosti. Když se někdo "zpije do němoty," protože mu zemřel někdo blízký, rozhodně to nemusí znamenat, že je alkoholik. Pokud se ale **opije po každé hádce** se šéfem, něco není v pořádku. Jestliže v životě takového člověka všechno poběží hladce, možná vydrží nějaký čas abstinovat. Při dalším problému se ale znovu opije.

Berte v úvahu také věk. **Do pětadvaceti let věku je totiž spotřeba alkoholu nejvyšší**, pak by měla klesat.

Tajení pití alkoholu

Problém je, že jestliže se s partnerem nevidáte denně, může před vámi svůj důvěrný vztah k alkoholu docela dlouho úspěšně tajit.

Stalo se to i osmadvacetileté překladatelce Věře: „S Tomášem jsem se seznámila na rockovém festivalu. Pil tam pivo, ale opilý nebyl. Připadal mi jako bezvadný chlap,“ tvrdí. „Měl vysportovanou postavu, hodně jezdil na kole, hrál curling. Ve snu by mě nenapadlo, že má problémy s pitím. Vídali jsme se ale málo, protože jsem studovala v Brně.“ Když Věra chodila s Tomášem půl roku, kamarád se jí zeptal, jestli jí nevadí, že její přítel pije. „Myslela jsem, že si dělá legraci, jenže z něj vypadlo, že Tomáš každý měsíc po výplatě bývá pár dní v lihu. Chlastal vždycky v době, kdy měl jistotu, že jsem v Brně. A já místo toho, abych se s ním rozešla, jsem si začala hrát na spasitelku. Věřila jsem, že zrovna já Tomáše změním. Jenže to bylo úplně jinak. Jakmile zjistil, že už všechno vím, přestal se kontrolovat. Tři týdny byl v pohodě, ale pak dokázal propařit třeba celý týden. Večer do sebe obrátil patnáct piv, k snídani si dal kafe s panákem rumu a šel do práce. Byl přeborník na sliby; vždycky když vystřízlivěl, dušoval se, že se víckrát neopije. Dala jsem mu kopačky, až když usnul sousedům v přízemí na rohožce, pomočil se do kalhot a já ho tam ráno našla.“

Varovná znamení - jak odhalit "kvartála"

Naštěstí existuje pár varovných znamení, která vám mohou brzy napovědět, že něco není v pořádku. V první řadě si **všímejte, jak partner o alkoholu mluví**. Možná s vámi abstinuje, ale občas mu uklouzne, jak si s kamarády „skvěle zachlastal“ nebo jakou měl o víkendu „pěknou opičku“.

Pokud **pití alkoholu považuje za příjemnou věc**, měla byste zvýšit ostražitost. Varovat by vás mělo i to, že **partner sáhne po skleničce**

vždycky, když má za sebou těžký den

. I když se třeba neopije, jeho zvyky napovídají, že

alkohol považuje za lék

. Porozhlédněte se i v jeho bytě. Má ve sklepě/spíži obrovské zásoby piva nebo velké množství prázdných sklenic od vína či destilátů? Zpozorněte. Jestliže ho

načapáte opilého, když vás právě nečekal, snažte se zjistit, jestli je to výjimka, nebo běžná věc

. Mluvte o něm s jeho známými a kamarády a klidně se jich

otevřeně zeptejte, jestli pije

Všímejte si také, **jestli si po prohýřené noci nalévá takzvaného vyprošťováka** - tedy další pivo nebo panáka tvrdého alkoholu. Možná se vymlouvá, že to dělá jen proto, aby zrušil únavu nebo bolest hlavy, jenže

ve skutečnosti potřebuje zvýšit hladinu alkoholu v krvi a zahnat abstinenční příznaky

Každý chlap pije ...

„Petr s kamarády závodí, kdo za večer vypije nejvíc piv. Nedávno vyhrál, ale domů ho museli přinést,“ prozrazuje pětadvacetiletá recepční Sylvie. „Tvrdí, že každý chlap pije. Kdyby prý šel s kámoši do hospody a pil kolu, vysmáli by se mu.“

Je fakt, že **většina českých mužů nepovažuje alkohol za problém**. Připadá jim úplně v pořádku, že se občas opijí a druhý den mají příšernou kocovinu.

Alkohol JE tvrdá droga

Ze statistik vyplývá, že Češi mají třetí nejvyšší spotřebu alkoholu na světě. Abstinentů je u nás mnohem méně než alkoholiků. Celý milion Čechů má problém s nadměrnou spotřebou alkoholu. A kvůli přehnanému pití umírá mnohem víc lidí než v důsledku užívání ilegálních drog.

Málokdo si uvědomuje, že ačkoli se u nás alkohol toleruje, **je to tvrdá droga**. Proto si nenalhávejte, že když váš přítel pije, vlastně se nic hrozného neděje. Alkohol [zatěžuje srdce, cévy, játra a další orgány](#)

. Navíc snižuje plodnost - je dokázáno, že **spermie alkoholiků jsou pomalejší než spermie mužů, kteří nepijí**

Chování k ostatním

Kvartální alkoholik (lépe řečeno pijan) se často ve „střízlivém“ období k partnerce **chová úžasně, ale jakmile se opije, začne chorobně žárlit, slovně nebo fyzicky napadat, vyvolávat hádky**

Poté, co vystřízliví, nejspíš bude slibovat, že už se to víckrát nestane. Nevěřte mu.

Co teď?

Jestli má váš přítel nebo někdo blízký problémy s alkoholem, ať vás ani nenapadne hrát si na jeho záchránkyni. Nemá smysl zakazovat mu kamarády-pivaře, brát mu láhve s alkoholem, chodit pro něho do hospody. Dosáhnete tak jedině toho, že se mezi vámi vyvine psychologický **vztah "přísná matka versus neposlušný syn"**

. Partner o vás začne uvažovat jako **o stíhačce, která mu brání v jeho zálibě a na kterou musí vyžrát. Do hospody bude chodit dál, jenomže tajně.**

Ultimátum je jediné co platí

Nesnažte se ho zachraňovat, když o to nestojí. Zeptejte se sama sebe: „Vadí mi jeho pití?“ Pokud si odpovíte kladně, dejte partnerovi ultimátum: **Buď do určitého data nastoupí na léčení, anebo se s ním rozejdete.**

Jestliže bude dál vesele nasávat, své výhrůžky naplňte. **Ve vztahu s opilcem vás nečeká nic dobrého**

. Z "kvartála" se časem může

stát pijan, který sahá po skleničce denně -

ztratí zájem o všechno kromě alkoholu, hospoda pro něj bude důležitější než večer s vámi

. Váš sexuální život půjde od desíti k pěti -

alkoholici totiž často mívají problémy s potenci

Pokud přece jen chcete s pijákem zůstat, pokuste se **změnit životní styl tak, aby měl co nejmíň příležitostí k opíjení**

. Travte

večery spolu, daleko od barů a restaurací a bez jeho přátel, kteří ho svádějí k pití.

Budte aktivní, nesedte před televizí. Chodte třeba na tenis, do posilovny, do kina, do bazénu.

Partner musí vědět, co vám vadí.

Jestli začne proti závislosti bojovat, máte důkaz, že mu na vás pořád záleží víc než na alkoholu. A to je dobré znamení.