



Odmítnutí nabídek k pití alkoholu může být někdy docela těžké. Odmítnutí se může hodit jak zapříisáhlému 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 ušetříme nějakou dobrou radu, např. „Starej se o sebe!“

Královská odmítnutí

Jsou zvláště 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.) Příklad:

„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 mluvejte 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.