



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 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.) 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.