



Jak to tak už v životě bývá, člověk musí zhodnotit pro a proti každé věci. I alkoholik má ve své alkoholové kariéře na výběr. Nikdo jej do alkoholu výslovně nenutí a nepítí nebo velmi střídmé pití v době, když má člověk problémy s alkoholem přináší výhody. Ty jsou sepsány v této stránce.

### I. Zdraví

- Lepší fungování jater,
- lepší trávení a větší požitek z jídla, |
- epší kondice,
- méně úrazů, |
- lepší pocit z vlastního těla, |
- lepší pohyblivost a souhra pohybů,
- lepší postřeh,
- lepší sexuální kondice,
- stabilnější krevní tlak,
- nižší riziko nádorů,
- menší úmrtí mozkových buněk (ty se již nenahrazují).

### II. Duševní zdraví

- Lepší paměť,
- větší jistota,
- větší životní klid,
- lepší svědomí,
- lepší sebeovládání,
- člověk je pánem sebe sama,
- myšlení je přesnější,
- lepší odhad vlastních možností a schopností,
- větší sebedůvěra,
- větší rozvaha,
- nadhled,
- chladnokrevnost.

### III. Vztahy k druhým lidem

- Odpadnou zbytečné hádky kvůli pití,
- silnější postavení a větší autorita v rodině i v okolí,
- z člověka není cítit alkohol,
- člověk je lépe schopen řešit různé problémy,
- rovnoprávnější vztahy v rodině a i v práci,
- lepší možnost se prosadit,
- větší okruh skutečných přátel,
- budete lepším vzorem pro vlastní děti i pro další lidi,
- sníží se riziko přepadení,
- okradení,
- druzí nebudou vašeho pití zneužívat ke svému prospěchu,
- větší otevřenost vůči druhým,
- větší respekt ze strany okolí (např. sousedé).

### IV. Finance

- Úspory za alkoholické nápoje,
- více peněz v důsledku lepšího využívání pracovních schopností a nadání,
- peníze, které dříve člověk utrácel za pití, může výhodně investovat,
- větší rozvaha při vydávání peněz,
- finanční úspory v důsledku lepšího zdravotního stavu,
- menší riziko okradení, přepadení a podvedení.

### V. Životní styl, ušlechtilé radosti

- Rozmanitější a zajímavější život,
- více času na dobré koníčky a ušlechtilé záliby,
- více času na sebevzdělávání,
- lepší výživa,
- lepší spánek,
- skutečná dovolená, ne zahlazování následků pití pomocí dovolené vybírané dodatečně po dnech,
- větší péče o zevnějšek projevující se např. v rozumném a vkusném oblékání,
- hezčí zařízení bytu a
- příjemnější prostředí doma.

### VI. Práce

- Lepší pracovní výkon,
- větší spolehlivost,
- lepší pozice vůči nadřízeným,

- větší autorita ve vztahu k podřízeným,
- zdravá sebedůvěra,
- lepší výdělek,
- větší šance, že si člověk najde dobrou práci, pokud ji nemá, a
- větší šance, že si člověk dobrou práci udrží.
- Prémie,
- větší bezpečnost práce,
- lepší pracovní vztahy.
- Odpadá různé napracovávání, vynahrazování a vylouvání se.

### Související článek:

- [Nevýhody alkoholismu a intenzivního pití alkoholu \(abúzu\)](#)

---

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