

## Jak postupovat

Vložil Zdeňka Loudinová - 03/08/2018 09:15

---

Dobrý den, moc prosím o praktickou informaci. Kolega a kamarád se konečně, po - odhaduji- několikiletém intenzivním pití dostal do situace, která ho přinutila přiznat a vyslovit fakt, že má problém s alkoholem. Žije sám, s rodinou (myslím, že kvůli jeho dlouhodobému pití) nemá zrovna funkční vztahy. Dosud byl schopen nepít v práci, má ji velmi rád a je v ní velmi dobrý, bohužel i to už vygradovalo do konfliktu s vedením. Předpokládám, že dostane informaci ještě jednou a vyhazov. Rádi bychom ho alespoň někam nasměřovali, dali mu do ruky kontakt na zařízení/lékaře, kde se dozví, v čem to vlastně jede. Co máme hledat? Myslím, že se ještě nikdy o léčbu nepokoušel a nemá moc informací o tom, jaké má tahle nemoc mechanismy. Potřebuje odborníka - kde má ideálně proběhnout první kontakt? Adiktologická poradna, psycholog, psychiatr... Co se teď potřebuje dozvědět? Děkuji.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Double D - 03/08/2018 09:33

---

Ahoj Inka, vsetky moznosti, ktore si napisala, su dobre. Uplne klucove je, aby kamarat priznal, ze ma problem a prejavil ochotu s tym nieco podniknut - co on urobil. To je spravny a najdolezitejsi krok na tejto ceste.

Bohuzial, vsetky dalsie kroky su viac alebo menej jednoznacne. V sucastnosti neexistuje "najlepsi" postup. Zavisí to hrozne aj na tom, v akom stadiu alkoholizmu sa kamarat potaca. Niekomu staci ambulatna liecba (dochadza za psychologom/psychiatrom/do adiktologickej poradne) na terapie, pripadne uziva antabus (disulfiram, liek, na ktory ked sa clovek napije, pride mu (obycajne) velmi zle). Inemu zase staci svoja vola a podpora okolia (samozrejme tu treba robit viacero krokov, ako napríklad udrziavat suchu domacnost, aspon spociatku sa vyhybat situaciam, v ktorych sa bezpodmienečne chlastalo (trebars firemne vecierky)). Dalsiemu zase nic z toho nepomoze a musi sa odhodlat ist na (spravidla) trojmesacne liecenie. A niekto sa v tom, bohuzial, napriek najlepšej snahe bude placat az do smrti.

Ale asi mozme predpokladat, ze sa najprv pokusi problem vyriesit svojpomocne. V tom pripade sa moze poohliadnut po roznych abstinentskych kluboch, AA alebo nieco podobne - v zavislosti od toho, co sa organizuje v jeho okoli. Alternativne mu mozes odporucit tieto stranky, kde sa moze anonymne "vypisat" a moze dostat cenne rady a pohlad na situaciu zo strany ludi, ktory si tym vsetkym presli.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil MichalB - 03/08/2018 10:14

---

Pokud o to z vasi strany stoji tak:

(za me: hlavne s tim nebojovat, proste to prijmout jako fakt. Asi tak treba jako bych mel cukrovku.)

- prakticky lekar jej muze nasmerovat - ma-li se zavislostmi zkusenost
- drnespor.eu - napsal uzitecne knihy - jak zustat strizlivy; bazeni aj.

- anonymni alkoholici (skupina)
- non-alko skupiny
- adiktologicka ambulance
- psycholog, psychiatr se specializaci na zavislosti - psychiatr muze predepsat potrebne leky - deprese z nadmerneho pití alkoholu, antabus, silencro atd.
- nepít, sucha domácnost. vyhybat se rizikovym mistum, lidem (ti co s nim pijí)
- antabus, silencro (potlacuje chut na alkohol - funguje, samozrejme prepít se da)

---

## Re: Jak postupovat

Vložil Inka - 03/08/2018 10:14

---

Double D,

moc děkuji za odpověď. Ve městě, kde žijeme, existuje adiktologická poradna, zřejmě mu tedy předám kontakty tam. Podle toho, co píše na webu, by ho měli být schopni tím problémem provést, dát mu informace a varianty. Což je myslím přesně to, co potřebuje - dostat data a udělat rozhodnutí a plán a něco dělat. Alespoň tak velmi dobře funguje v práci.

Jak moc velký je problém, který má, nejsem vůbec schopna posoudit. Pročítám ale tenhle web a toto forum a některé věci a některé souvislosti se skoro nabízejí.

A otevřeně napsáno - jsem v mírném šoku, jak moc předsudků a hloupostí a chybných postojů průměrně inteligentní a vzdělaný člověk (za kterého se považují) o alkoholu má. Klobouk dolů před těmi, kteří s touhle závislostí bojujete, úspěšně nebo zatím méně, a klobouk dolů před vámi, kteří to veřejně sdílíte.

---

## Re: Jak postupovat

Vložil Inka - 03/08/2018 10:16

---

MichalB,

moc děkuji. Po knihách se podívám - a myslím, že nahlédnu i do nich.

---

## Re: Jak postupovat

Vložil Double D - 03/08/2018 10:52

---

Inka napsal:

A otevřeně napsáno - jsem v mírném šoku, jak moc předsudků a hloupostí a chybných postojů průměrně inteligentní a vzdělaný člověk (za kterého se považují) o alkoholu má.

Toto je naozaj pozoruhodne, ako malo poznatkov o alkohole maju nase narody (cesky a slovensky), vzhľadom na oblubu, akej sa alkohol v nasich koncinach tesi. A este aj to malo, co vedia, je scasti nepresne a scasti proste uplne fakticky zle. Ved uz len keby sme sa pytali ludi, kolko si myslia, ze je bezpecna davka alkoholu, tak mnohi by to nevedeli - a boli by VELMI prekvapeni, keby sa dozvedeli,

ako malo to v skutocnosti je.

Pre uplnost len dodam, ze ta davka je asi 14 standardizovanych "drinkov" za tyzden a nie viac ako 5 pri jednej prilezitosti, pricom 1 standardizovany drink je priblizne jedno male pivo, alebo deci vina, alebo maly stamperlik (0,02dc). Ked clovek pije viac, dopusta sa rizikoveho pitia.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Inka - 03/08/2018 11:41

---

Ještě přemýšlím o:

MichalB napsal:

Pokud o to z vasi strany stoji tak:

Nevím, jestli o to stojí. Komunikuje o tom se mnou, o pomoc myslím nikoho nežádá. Zkusím mu prostě jen předat informace.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil MichalB - 03/08/2018 12:47

---

Inka, pokud o tom komunikuje a informace si necha predat a neco s tim udela, tak jedine dobre.

Byl jsem v kine na filmu Usmevy smutnych muzu. V podstate smutny film, i kdyz nektere sceny byly (mozna) podany vtipne neb omene smutne. Presto se vetsina divaku u filmu smala. Cemu? Prislo jim to vtipne, protoze nejspise neznaji to peklo jmenem Zavislost (at uz u sebe nebo ze sveho okoli), coz je na jednu stranu samozrejme dobre. Na strane druhe to vypovida o neznalosti, malem prehledu, coz vede v mnoha pripadech k podcenovani onoho problemu.

M.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Inka - 03/08/2018 13:04

---

Michale,

o filmu vím, četla jsem recenze, ale asi nejdřív přečtu knížku.

Přemýšlím o tom, jak k alkoholu přistupují moje děti, obě ve věku těsně pod dvacet, tj. už legálně mohou (nebo za chvíli budou moci) a samozřejmě nějak i praktikují.

Když neřeším geny, kde alespoň co vím (a nemusím vědět vše) by neměl být problém, jde zřejmě o vzorce chování, se kterými se setkávají. A ten nejčastější je "v rozumné míře je to v pohodě a normální". Vlastně docela děsivá představa, když hranicí je tak tenká čára. Navíc pro každého zřejmě trochu jiná.

Jakkoli to zní zle, protože teď vím, že jeden konkrétní člověk v mém okolí si to peklo zažívá, jsem ráda, že jsem to téma "nakousla".  
Všem Vám přeji hodně sil.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil MichalB - 03/08/2018 13:23

---

Nevim, nakolik souvisi geny a sklony k zavislosti, ale vim, ze v nasi rodine (otec, jeho bratr a jeho sestra pili a zpetne videno, bych si tipl, ze byli alkoholici/zavisli; otec otce (muj deda) - moc o nem nevim, ale tak nejak tusim, ze byl alkoholik; ze strany me matky (babicka, deda, sestra me matky a jeji deti) zadne problemy se zavislosti na alkoholu ci jinych latkach neni) se alkohol a problemy s nim tahne napric generacemi :-/

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil MichalB - 03/08/2018 13:30

---

Inka, a take tu byl doporučovany auto Jan Jilek - Pruvodce zivotem v abstinenci. Od zavislosti k nezavislosti. Zajimave a uzitecne cteni ne jen pro zavisle.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Ja - 03/08/2018 13:41

---

Inka/(Ingrid?),

... jestvuje/existuje este aj možnosť: "prepiť sa úplne do triezva"!!!

Mne sa TO počas mojej celebritnej 33-ročnej alko-kariéry (zo)pár krát aj úspešne podarilo, dokonca aj niekoľkokrát za deň. ;) :)

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Inka - 03/08/2018 14:04

---

Ja,

který jsi který jsi ;),  
kam Ty si/bys šel pro první pomoc?

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil MichalB - 03/08/2018 14:30

---

Na detox do blazince :-)

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Krtek - 03/08/2018 19:24

---

Tak by si sa čudoval, ale pre mnohých by bol detox jediné miesto, kde by boli schopný zastaviť pitie a naštartovať nepitie. Lenže psychiatria je pre mnohých ľudí doslova démon. Do šaleneho domu nepujdu, bo oni nešalene, len pijaci. Šmakuje im pic, ta co už teraz.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Krtek - 03/08/2018 19:27

---

jsem v mírném šoku, jak moc předsudků a hloupostí a chybných postojů průměrně inteligentní a vzdělaný člověk (za kterého se považují) o alkoholu má.

A to by ma celkom zaujímali tie predsudky, hluposti a chybné postoje. :)

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Inka - 03/08/2018 19:57

---

Alkoholik je člověk se slabou vůlí.

Mně se to NIKDY nemůže přihodit. Ten nemůže mít nějak zásadní problém s pitím, když zvládá normálně pracovat.

Inteligentní člověk tomu nemůže podlehnout.

Člověku, který má problém, MUSÍ jeho okolí pomoci, nemůže ho opustit.

Láska hory přenáší a překoná každou závislost....

.... Jen některá z tvrzení, která bych včera ještě klidně vypustila z pusy, dnes už bych o nich přemýšlela. A hlavně o tom obecném postoji "alkohol je normalní". Pro lidi na tomto fóru to tak není, ne?

Třeba význam slova "spoluzavislost" jsem ještě před pár dny dobře neznala a představu, že závislému nejvíc pomuzu tím, že mu přestanu pomáhat, jsem sice mlhavou měla, ale jaký to může být v realitě

mazec, o tom jsem vubec nepřemýšlela....

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil MichalB - 03/08/2018 21:10

---

Krtek, sice u toho bylo ":-)", ale v podstatě mysleno vážně. Ze by to mnohým pomohlo daleko dříve než bude pozdě nebo než k tomu dospejí sami (můj případ) nemůže být pochyb. Já osobně bych si tím rozhodnutím ušetřil 2-3 roky určit, nehlede na to, že bych zřejmě tolik neublížil rodinným příslušníkům. Coby kdyby. Se tak občas zamyslím nad minulostí a budoucností .. :-)

Inka, se slabou vůlí - no, něco na tom je nebo ne? Je to o tom "přemoci" sám sebe, to "něco" v hlavě. Určite jsou i závislí, kteří pomoc využijí k tomu, aby s tím přestali - ti s tou silnější vůlí, přesvědčení, uvědomění .. (?)

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Krtek - 03/08/2018 21:18

---

Takto ti povím. Pre mňa v podstate je alkohol normálny. Ak by som to nedopracoval k závislosti, tak v tej horúčkave sedím pri chladenom pive. A myslím, že aj väčšina z nás by nechcela abstinovať, ak by s alkoholom nemali problém. Pre mňa je abstinencie nevyhnutnosť. Tak ako cukrovkár nezačne nenávidieť všetko sladké len preto, že on nemôže. Ale vie si zväžiť, čo je pre neho nutnosť k relatívne zdravému životu. U mňa je to nutnosť vynechať zo svojho života alkohol. Ale neodsudzujem nikoho, kto si s mierou vypije. Alkohol má 17 pozitívnych účinkov na človeka, pri rozumnom pití. Ale už nie pre mňa. Negatíva prevýšili pozitíva.

A čo si ty predstavuješ po slovom spoluzávislosť?

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Krtek - 03/08/2018 21:23

---

Michale. K tej silnej pevnej vôli. Čo všetko robíš aby sa ti darilo abstinovať. Aké veci robíš resp. nerobíš. Prečo, ako často?

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Krtek - 03/08/2018 21:45

---

Inka, k tej pomoci tvojmu známemu. Pomôcť môžeš len tomu, kto o tú pomoc stojí. Skús, až sa s ním

budeš rozprávať, nejako mu naznačiť, že by si mu pomohla, ak by ON MAL ZÁUJEM svoju situáciu riešiť. Pretože v prvom rade to musí chcieť on, nie ty. Ak nebude on sám chcieť, si bezmocná.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Nespoznaný - 03/08/2018 23:29

---

Milý fór som dnes počul - vyskúšaj pevnú vôľu keď ťa preháňa na WC. :-)

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil MichalB - 03/08/2018 23:31

---

Krtek, když mam chut se napít, nenapíju se. Když mam chut na cigaro, nezapalim si.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Double D - 04/08/2018 07:47

---

Krtek napsal:

Takto ti poviem. Pre mňa v podstate je alkohol normálny. Ak by som to nedopracoval k závislosti, tak v tej horúčave sedím pri chladenom pive. A myslím, že aj väčšina z nás by nechcela abstinovať, ak by s alkoholom nemali problém. Pre mňa je abstinencie nevyhnutnosť. Tak ako cukrovkár nezačne nenávidieť všetko sladké len preto, že on nemôže. Ale vie si zväžiť, čo je pre neho nutnosť k relatívne zdravému životu. U mňa je to nutnosť vynechať zo svojho života alkohol. Ale neodsudzujem nikoho, kto si s mierou vypije. Alkohol má 17 pozitívnych účinkov na človeka, pri rozumnom pití. Ale už nie pre mňa. Negatíva prevýšili pozitíva.

Ja som práve dosiel k presvedčeniu, že alkohol je presne tak normálny ako cigarety. Je to spoločnosťou tolerovaná debilina :D

Co sa tyka tych pozitivnych ucinkov, tu by som bol velmi opatrný. Ked sa nebudeme sustredit na to, co nam hovoria senzaciechtivi novinari, skutocny stav nasich poznatkov nie je ani zdaleka taky optimisticky.

1) Väčšina štúdií, kde sa ukázal pozitívny vplyv pitia maleho množstva alkoholu mala v sebe vážnu chybu - medzi abstinentov počítala ľudí, čo povedzme rok nepili. Čiže keby si sa toho výskumu zúčastnil Ty, patril by si medzi abstinentov. Ale jasne, že už máš nejaké zdravotné následky z ťažkeho pitia, a preto by vyšlo, že abstinent má horsšie zdravotné vyhlídky ako človek, čo si da sem-tam pivko. Takisto tam spadnú ľudia, ktorí nepijú kvôli iným zdravotným dôvodom. Novinári len veľmi ojedinele spomínajú túto limitáciu štúdií. Aj pred pár dňami prehrmela internetom správa, že ľudia, čo nepijú, majú zväčša sancu na demenciu, a tá štúdia, z ktorej tá správa vychádza, sa dopúšťa presne tej chyby ako som uviedol vyššie (ostatné samotní autori to v štúdií priznávajú (čítal som ju celú v pôvodnom znení. Je to hrozna otrava, ale musím to robiť, lebo novinárom už v tejto oblasti vôbec neverím :D ). Tá štúdia na tom síce nie je až tak zlé, ako niektoré iné, ale to tu teraz nebudem rozoberať, to by bolo na kilometer textu).

2) Ale na druhej strane je velmi dobre zadokumentovane, ze alkohol je dost silny karcinogen, ktory sa priamo podiela na vzniku viacerých druhov rakoviny (ako sa ostatne pise aj v nejakom clanku na tejto stranke). Dalej vieme, ze sa podiela na rozvoji kardiovaskulárnych a psychických ochorení a pri velkom naduzivani sposobuje velke socialne problemy a (velke prekvapenie) zavislost. No a samozrejme urazy v opitosti, potahovacky so zakonom kvoli kadecomu a podobne.

Moj nazor je taky, ze tie pozitivne ucinky alkoholu su zanedbatelne s rizikami, ktore prinasa. Vysledky vyskumu o tych pozitivach su nejednoznacne a ak, tak sa tykaju len miniaturných davok alkoholu. Naproti tomu negativa su preskumane celkom robustne a vieme tiez, ze velka cast populacie nevie udržat svoju konzumáciu v "bezpečnej" zone.

Co sa mna tyka, tak uzivanie alkoholu je z pohladu jednotlivca na tom len o trosku lepsie, ako fajcenie - aj to ked sa bavime len o "bezpečnom" pití (tj 1dc vina denne maximalne). Nemyslim si, ze existuje pricetny lekar alebo vedec (v relevantnej oblasti), co by s kludnym svedomim odporucil abstinentovi, aby v zaujme svojho zdravia zacal pit. Mozne rizika pitia su neprimerane vacsie nez mozny zisk. To je takmer ako keby si niekomu odporucil, aby siel hrat automaty miesto sporenia.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Inka - 04/08/2018 08:36

---

MichalB napsal:

Krtek, kdyz mam chut se napit, nenapiju se. Kdyz mam chut na cigaro, nezapalim si.

Pak dokážeš neco, co většina lidí, kteří mě obklopují, včetně mě, dokazovat nemusí. Zřejmě dobře víš, proč se tak chováš, máš nějakou zkušenost. Ale nezdá se mi to jako manifest slabé vůle.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil MichalB - 04/08/2018 09:01

---

Inka, a silne vule? :-)

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Inka - 04/08/2018 09:07

---

Krtek napsal:

.A čo si ty predstavuješ po slovom spoluzávislosť?

Krtku,

chápu ho v tom smyslu, že trpím nebo vytvářím podmínky pro chování, které je pro mě jako osobu vlastně naprosto nepřijatelné, přesto se ho tímhle postojem aktivně účastním.



Je logické se takového chování nedopouštět. Ale četla jsem tady příběhy o lidech, kteří vlastním rodičům nosili alkohol, když si už sami nemohli dojít, jen aby tolik netrpěli. S vědomím toho všeho.

Na váš pragmaticky a otevřený přístup ziram, fakt :).

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil MichalB - 04/08/2018 09:42

---

Ad pragmaticky pristup .. vis a kolik to stalo utrpeni a odrikani? :-))

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Ja - 04/08/2018 11:13

---

Inka napsal:

Ja,  
který jsi který jsi ;),  
kam Ty si/bys šel pro první pomoc?  
Inka,

(ja/Ja) mám svojho psychiatra v CPLDZ, svoj Klub abstinentov i bunku AA a dlhodobo abstinujúcich odliečených bývalých spolupijanov...

A; → na detox pri lapsuse trafím aj sám, pretože viem, že je TO - pre mňa - najschodnejšia cesta. Prvotný štartovací impulz si, však, musím v sebe (z)aktivovať iba ja/Ja sám. (...alebo o takúto pomoc, bez hanby a zbytočných škrupulí/(otáľania), požiadať!)

Samé od seba (sa) nedeje vôbec nič! ... B)

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil EvaXXX - 04/08/2018 20:10

---

Jukni na stránky [www.zdravasvoboda.cz](http://www.zdravasvoboda.cz)

David tady píše o závislosti

<https://zdravasvoboda.cz/alkohol-drogy-pijete-berete-nekdo-z-vasich-blizkych-a-znamych-chcete-pomoc-70-zavislych-leci-sve-psychicke-problemy/>

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Inka - 04/08/2018 20:26

---

MichalB napsal:

Ad pragmaticky pristup .. vis a kolik to stalo utrpeni a odrikani? :-))

Ale tomu věřím do puntíku :), bývá to tak.

EvaXXX, díky, na odkaz se podívám.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Krtek - 05/08/2018 23:58

---

...prave dosiel k presvedceni, ze alkohol je presne tak normalny ako cigarety. Je to spolocnostou tolerovana debilina

DD. Keby si nemal problém s alkoholom, zavítal by si niekedy na takúto stránku? Asi nie. A rovnako by ti asi nenapadlo, že už nikdy nechceš vypiť. Všetko, čo tu teraz vypisujeme je z pozície toho, že ten problém s alkoholom máme. A riadny. Čo by sme tu asi inak robili. A z toho v akej sme situácii zisťujeme postupne, že alkohol vie byť riadne svinstvo. Predtým sme takto nikdy neuvažovali. Alebo bola to aj kedysi pre teba debilina? Teraz zbierame rôzne info o závislosti a vieme, že len ako abstinenti môžeme reálne fungovať. Žiadna iná cesta pre nás, závislákov, nie je. No a zároveň zisťujeme, že tá cesta nie je žiadnou ružovou prechádzku.

=====

## Re: Jak postupovat

Vložil Double D - 06/08/2018 12:07

---

Krtko, mozno zavital. Chodieval som aj na fora pre zavislych na opiatoch, aj ked som nikdy ziaden opiat neuzil. Len ma zaujimalo, ako to je z prvej ruky (pretoze ani som nepoznal, ani nepoznam nikoho, kto by bol zavisly na opiatoch). Stale ma zaujimalo, ako dokazu rozne latky vplyvat na ludske telo.

Ale samozrejme otazka je to legitimna, ci by som dosiel k presne rovnakemu nazoru. Uplne cestne na to neviem odpovedat. Ako konzument by som sa zrejme nevedel postavit takto vecne k faktom, ako abstinent. Tiez si treba uvedomit, ze ja som sa do vysloveneho bordelu nestihol prechlastat, ale zastavil som to (nateraz) v zaciatkoch zavislosti, takže ani nemam na vlastnej kozi realne odskusane, ake AZ svinstvo dokaze alkohol byt. Co je mimochodom jednym z dovodov, preco som stale tu - citat si pribehy inych, aby som si uvedomil a pripominal, kde to moze skoncit.

Nemyslim si, ze mozes povedat, ze je spravnejsie hrat automaty ako nehrat, ze je lepsie fajcit ako nefajcit alebo ze je spravnejsie pit ako nepit. Sterilne povedane, rizika tychto cinnosti daleko prevysuju ich potencialne pozitivna. Alebo, povedane expresivne, su to debiliny :)

=====