

Co doporučit manželkám/partnerkám mužů, kteří mají problém s alkoholismem? Stejně jako ženě alkoholičce, i zde platí ultimátum - "buď já nebo alkohol." Muž musí zvolit. Mnoho žen ale nechce rozvod a to z více důvodů a tak raději trpí a věc řeší jen částečně.

1. Pokud váš přítel/muž hodně pije, snažte se to řešit co nejdříve, nedoufejte, že sám „dostane rozum". Čím dřív zakročíte, tím větší je šance na úspěch.
2. Neakceptujte sliby, vyžadujte činy. Pokud to nezvládá sám, musí vyhledat pomoc.
3. Jenom po dobrém se nikam nedostanete. Vysvětlování, prosby a podpora nefungují samostatně, ale pouze v kombinaci s nátlakem.. Nabídněte partnerovi pomoc, buďte hodná (když nepije), ale tvrdá (když pije).
4. Rozmyslete si dobře postup a pak buďte opravdu důsledná. Pokud už dáte nějaké ultimátum, musíte na něm také trvat a být připravená hrozbu uskutečnit. (Např.: „Pokud se zase napiješ, odstěhuju se!" Když se pak napije, musíte se vzchopit a skutečně se odstěhovat. (Vrátit se můžete vždycky). Nejhorší metodou jé plané vyhrožování - váš opilec si zvykne, že jsou to jenom řeči.
5. Vyhledejte specializovanou pomoc. V určité fázi sama pocítíte, že je toho už na vás moc, budete bezradná, unavená. Vaše okolí vás třeba podporuje, ale - nemůžete to s nimi donekonečna řešit, každý vám radí něco jiného, všichni znají vaše rodinné intimity.... Najděte si poradenskou instituci, která se vám zdá vhodná (nabídku najdete na konci tohoto textu) a pro podporu a radu si choďte tam. Pokud váš pijící partner s vámi chodit odmítne (velmi pravděpodobně), tak choďte sama.
6. Alkoholik se musí léčit, sám to nezvládne. Přinuťte ho k léčbě všemi prostředky, i lstí nebo násilím (Např. ho dotáhněte k lékaři pod záminkou zdravotníhoproblému - třeba stavu jeho jater. Zapojte jeho rodinu, má-li z ní respekt. V nejhorším neváhejte zavolat záchranku a nechat ho odvézt.)Řada alkoholiků totiž sama tvrdošíjně odmítá udělat první krok, ale když už je zdravotnický systém „dostane", jsou často ochotní léčbu akceptovat a často cítí i ulehčení, že se to vyřešilo jaksi za ně.
7. Připravujte se v duchu na možnost, že všechny snahy i léčba mohou být neúspěšné. Jednoho dne nastane bod, kdy si to uvědomíte. Pak máte dvě možnosti: Akceptovat ho i jeho pitím, nebo ho opustit. Jsou ženy, pro které má partner takovou cenu, že ho berou i s jeho alkoholismem (geniální umělec, milionář, jejich osudový muž). Pro ty je pak nejlepší se s jeho pitím naučit žít a pouze minimalizovat následky. Pro většinu žen je alkoholik ale po čase nesnesitelný. Neodkládejte rozchod do nekonečna! Ženy, které opustily alkoholiky, obvykle později nelitují toho, že je opustily, ale že to neudělaly daleko dříve. Stejně to vidí i děti alkoholiků. Je pro ně lepší vyrůstat v klidu bez otce než uprostřed dysfunkční rodiny.

Související odkaz:

- Rodina alkoholika a její přístup k závislému

1.

Pokud váš přítel/muž hodně pije, snažte se to řešit co nejdříve, nedoufejte, že sám „dostane rozum". Čím dřív zakročíte, tím větší je šance na úspěch.

2.

Neakceptujte sliby, vyžadujte činy. Pokud to nezvládá sám, musí vyhledat pomoc.

3.

Jenom po dobrém se nikam nedostanete. Vysvětlování, prosby a podpora nefungují samostatně, ale pouze v kombinaci s nátlakem.. Nabídněte partnerovi pomoc, buďte hodná (když nepije), ale tvrdá (když pije).

4.

Rozmyslete si dobře postup a pak buďte opravdu důsledná. Pokud už dáte nějaké ultimátum, musíte na něm také trvat a být připravená hrozbu uskutečnit. (Např.: „Pokud se zase napiješ, odstěhuju se!" Když se pak napije, musíte se vzchopit a skutečně se odstěhovat. (Vrátit se můžete vždycky). Nejhorší metodou jé plané vyhrožování - váš opilec si zvykne, že jsou to jenom řeči.

5.

Vyhledejte specializovanou pomoc. V určité fázi sama pocítíte, že je toho už na vás moc, budete bezradná, unavená. Vaše okolí vás třeba podporuje, ale - nemůžete to s nimi donekonečna řešit, každý vám radí něco jiného, všichni znají vaše rodinné intimity.... Najděte si poradenskou instituci, která se vám zdá vhodná (nabídku najdete na konci tohoto textu) a pro podporu a radu si choďte tam. Pokud váš pijící partner s vámi chodit odmítne (velmi pravděpodobně), tak choďte sama.

6.

Alkoholik se musí léčit, sám to nezvládne. Přinuťte ho k léčbě všemi prostředky, i lstí nebo násilím (Např. ho dotáhněte k lékaři pod záminkou zdravotního problému - třeba stavu jeho jater. Zapojte jeho rodinu, má-li z ní respekt. V nejhorším neváhejte zavolat záchranku a nechat ho odvézt.)
Řada alkoholiků totiž sama tvrdošíjně odmítá udělat první krok, ale když už je zdravotnický

systém „dostane", jsou často ochotní léčbu akceptovat a často cítí i ulehčení, že se to vyřešilo jaksi za ně.

7.

Připravujte se v duchu na možnost, že všechny snahy i léčba mohou být neúspěšné. Jednoho dne nastane bod, kdy si to uvědomíte. Pak máte dvě možnosti: Akceptovat ho i jeho pitím, nebo ho opustit. Jsou ženy, pro které má partner takovou cenu
, že ho berou i s jeho alkoholismem (geniální umělec, milionář, jejich osudový muž). Pro ty je pak nejlepší se s jeho pitím naučit žít a pouze minimalizovat následky. Pro většinu žen je alkoholik ale po čase nesnesitelný. Neodkládejte rozchod do nekonečna! Ženy, které opustily alkoholiky, obvykle později nelitují toho, že je opustily, ale že to neudělaly daleko dříve. Stejně to vidí i děti alkoholiků. Je pro ně lepší vyrůstat v klidu bez otce než uprostřed dysfunkční rodiny.