

Pravděpodobně nejčastější dotaz, s nímž se manželky alkoholiků na psychiatry obracejí, vypadá přibližně takto: „Manžel má velké problémy s alkoholem, ale léčit se nechce. Co mám dělat?“ Vzhledem k extrémní spotřebě alkoholu v České republice lze předpokládat, že podobné otázky padají i v ordinacích praktických lékařů, manželských poradců nebo v zařízeních krizové intervence.

Následující doporučení lze s větší části aplikovat i v případě manželů žen závislých na alkoholu, které se chtějí léčit. Muži pijících žen to mají snazší v tom, že u závislé ženy nebývá většinou takové riziko násilného jednání. Rodinný život a výchova dětí však trpí stejně nebo ještě více.

**Strategie doporučovaná svépomocnou organizací Al-anon**

Tato organizace má blízko k svépomocné organizaci Anonymních alkoholiků. Doporučuje se nepřebírat za manželovo chování odpovědnost, uvědomit si, že možnosti, jak ho změnit jsou malé a soustředit se na vlastní sebezdokonalování a na vlastní záležitosti. Taková žena navíc ve svépomocné skupině dostává emoční podporu, má komu se svěřit, slyší o lidech v podobné situaci a získává tak od svého problému větší odstup. To jí umožňuje situaci zvládat racionálněji a efektivněji. Podle webových stánek organizace Al-anon existovalo v březnu 2009 více než 24 000 skupin Al-Anon ve 131 zemích. V Praze se schází tato organizace každou neděli od 17:30 Na Poříčí 16. V Praze existují i setkání v anglickem jazyce. Je možné, že další skupiny pracují i jinde v České republice (informace z března 2009). Kontaktní telefon je 602 621 117.

***Zhodnocení a praktická aplikace:*** Žena přestává manželovo pití usnadňovat, a tak napomáhá pozitivní změně. Z podpory skupiny může být také snazší se od pijícího muže odpoutat.

## Intervence za pomoci širší rodiny

Díky tomuto postupu se do protialkoholní léčby údajně dostala manželka bývalého  amerického prezidenta Betty Fordová. Při tomto postupu si širší rodina nacvičí ve spolupráci s terapeutem intervenci. Po té, co proběhne nácvik, je do rodinného shromáždění přizván závislý. Jsou mu připomenuty jeho alkoholické excesy a je vznesen požadavek, aby se šel léčit. Problémem s tímto druhem terapie je skutečnost, že většina rodin ani po nácviku není ochotna nebo schopna takovouto koordinovanou akci zorganizovat a provést.

***Zhodnocení a praktická aplikace:*** Jedná se o postup poměrně náročný, jehož efektivita je nízká. Prospěšné je to, že se do řešení problému zapojuje širší rodina.

## Spoluzávislost v rodině (kodependence)

Spoluzávislý člověk má problém se odpoutat od nutkavé snahy dohlížet na závislého a opomíjí svůj vlastní život. V případě manželek závislých mužů může docházet k zanedbávání péče o děti, opomíjení dalších blízkých a péče o sebe. Spoluzávislý jedinec soustřeďuje veškerou svou energii na závislého, čímž poškozuje sám sebe i své okolí. Svým jednáním závislého zbavuje zodpovědnosti za svůj život a pocítění následků svého nevýhodného jednání.

***Zhodnocení a praktická aplikace:*** Tento koncept byl předmětem do značné míry oprávněné kritiky, protože se z oběti téměř dělal viník. Z hlediska závislého na alkoholu může být to, že terapeut označí jeho manželku za kodependentní, další racionalizací pro návykové chování. To pak může bránit změně. Navíc klinické zkušenosti ukazují, že se fungování většiny rodin se podstatně zlepší, když na alkoholu závislý manžel dlouhodobě abstinuje. Prospěšnost konceptu kodependence vidíme především v tom, že ukazuje na potřebnost práce s širším okolím závislého

## Unilaterální (jednostranná) terapie a další formy behaviorální terapie

Unilaterální terapie se používá, když závislý manžel odmítá léčbu. Při tomto typu terapie se pracuje pouze s členem rodiny, který není závislý a má zájem na změně (Thomas a spol., 1990).

Unilaterální terapie zahrnuje zhodnocení stavu, poskytnutí relevantních informací týkajících se závislosti na alkoholu, nácvik toho,jak neusnadňovat návykové chování, zanechání neefektivních strategií, příprava na intervenci zaměřenou k přijetí léčby (např. konfrontace, vznesení požadavku, uzavření dohody), strategie, jak udržovat dobrý stav a jak zvládat případné recidivy. Za určitých okolností může unilaterální terapie zahrnovat i pomoc při odpoutání se od pijícího manžela a zvládání souvisejících emočních problémů.

K tomuto přístupu má blízko technika vytvořena autory Sisson a Azrin (1986), z níž jsme také do značné míry čerpali při zpracování doporučení manželkám na alkoholu závislých mužů (Nešpor, 2006).

***Zhodnocení a praktická aplikace**:* Jedná se o efektivní postupy. Jsou zvláště vhodné tam, kde existuje riziko násilného jednání ze strany manžela (Rychtarik a McGillicuddy, 2005).

## Relevantní informace pro manželky závislých mužů

- Sem patří skutečnost, že problémy s alkoholem, jestliže se neřeší, mají tendenci narůstat.

- Příčinou závislosti není nikdy pouze manželský nesoulad, jak mnoho závislých tvrdí. Příčiny závislosti jsou mnohovrstevné, tj. mají kořeny v rodině závislého, jeho způsobu života i v širší společnosti. Pravda je většinou právě opačná – závislost na alkoholu bývá často příčinou manželského nesouladu, nikoli jeho následkem.
- Sdílet společnou domácnost s člověkem, který problémově pije, je náročné. Hodně povinností, které by si za normálních okolností partneři rozdělili, přechází krátkodobě nebo i dlouhodobě a často nepředvídatelně na nepijícího partnera, děti, nebo další členy rodiny.

**Posilování motivace manželek za pomoci vhodných otázek.**

Lze se např. ptát na trapné situace kvůli manželovu pití, problémy s jeho pijícími známými, neplnění slibů z jeho strany, lhaní a výmluvy, alkoholová okénka, neochotu komunikovat, řízení pod vlivem alkoholu, negativní vliv manželova pití na děti, slovního fyzické napadání, otravy alkoholem, odvykací obtíže (třesy, epileptické záchvaty) atd.

**Podpora zdravého sebevědomí a pocitu kompetence, mírnění pocitů viny**

To se může dít formou podpůrné nebo soustavnější psychoterapie, později pokud je třeba dlouhodobá individuální psychoterapie.

**Práce s dětmi**

Je správné pamatovat i na pomoc dětem. Ty bývají dlouhodobě svědky hádek, domácího násilí, či jsou samotné oběťmi psychického či fyzického násilí či zneužívání. Pomáhá psychoterapie u dětí a hlavně protialkoholní léčba závislého otce.

## Doporučení týkající se péče o vlastní osobu

- Doporučuje se myslet především na sebe a případně na děti. Děti mohou často potřebovat psychoterapii zvláště v situaci, kdy byly dlouhodobě svědky hádek, domácího násilí, či jsou samotné oběťmi psychického či fyzického násilí či zneužívání.
- Vést rozumný životní styl. Kromě povinností by měl zahrnovat i aktivní odpočinek, přiměřeně spánku, kvalitní záliby, význam má i zdravá výživa.
- Vyhýbání se alkoholu a jiným návykovým látkám. Jsou v náročných životních situacích zvláště nebezpečné. Navíc žena, která je opilá, se v případě násilí opilého manžela dokáže hůře chránit a má snížené sebeovládání. (V kontaktu s opilým člověkem je důležité komunikovat klidně a nepodněcovat agresivitu).
- Hledat možnou oporu v širší rodině (rodiče, sourozenci apod.) a u dospělých i oporu zdravě žijících přátel.
- Nespoléhat na nedospělé děti, ty by se měly orientovat k záležitostem odpovídajícím jejich věku (např. škole).

## Doporučení týkající se životního stylu rodiny

- Odměňovat střízlivost. Když manžel abstinuje, je vhodné to ocenit. V tom případě zasluhuje také dobré zacházení.
- Je vhodné si plánovat aktivity, které má manžel rád a které nejdou dohromady s pitím nebo braním drog – např. výlet s dětmi nebo návštěva kvalitních známých.
- Přiměřený životní styl rodiny je třeba zachovat, ať je manžel pořádku nebo ne. To se týká jídla, svátků narozenin, kultury i odpočinku.

**Využívat možnosti odborné pomoci.**

Ty zahrnují zejména:

- Ambulance pro léčení návykových nemocí.
- Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy
- Zařízení poskytující telefonickou a krizovou pomoc (např. Centrum krizové intervence, tel. 284016 666).

**Doporučení týkající se manželova pití**

- Nebýt umožňovačem, tj. neomlouvat manžela v práci nebo u příbuzných , trvat na tom, aby náležitě přispíval do rodinného rozpočtu.
- Nikdy mu nekupovat alkohol.
- Pokud manžel pije doma, lze mu nabídnout jídlo nebo nealkoholické nápoje a navrhnout jiné činnosti, než pití. Je také mu možné připomenout, kolik toho už vypil, a že je lépe, když abstinuje.
- Jestliže manžel pije mimo domov a přijde opilý, je lépe si ho nevšímat. Doporučuje se nejvýš mu neutrálním hlasem říci, že s ním žena nechce diskutovat.
- Vyhnout se opečovávání během pití a při zotavování se z jeho následků. Správné je také neschovávat manželovi jídlo, když kvůli pití přijde pozdě. Výjimkou z této zásady jsou situace ohrožující zdraví nebo život, např. otrava alkoholem, úraz hlavy nebo vyhrožování sebevraždou. V tom případě je třeba volat lékaře.
- Nemá smysl s manželem diskutovat v době, kdy se vrátil domů opilý. Opilý člověk nevnímá ani tak obsah slov jako tón hlasu. Je dobré proto mluvit klidným hlasem a držet se od opilého dál. Nejlepší je, nebýt s ním sama nebo mít možnost přivolat pomoc, předem odstranit nebezpečné předměty, rozpoznávat známky agrese (nadávky, neklid, upřený pohled, přibližování se), hovořit klidně a nepoužívat prudká gesta. Někdy je prospěšné klidně a věcně varovat před následky agrese. Jestliže se manžel posadí nebo si lehne, riziko agrese klesá. Při nebezpečí či dokonce agresi je správné volat policii.
- Klidně a věcně odmítat sex, jestliže je manžel opilý.
- Vážný rozhovor je dobré odložit na další den. V období kocoviny a výčitek svědomí bývá problémově pijící člověk spíš ochotný k ústupkům. Je to také vhodná doba navrhnout protialkoholní léčení.

## Alkohol a domácí násilí

- Výzkumy prováděné v České republice ukazují, že k většině případů domácího násilí dochází za situace, kdy je nejméně jeden z aktérů pod vlivem alkoholu (Nešpor a Csémy, 2005).
- Od roku 2007 existuje možnost, aby policista na dobu deseti dnů vykázal útočníka ze společných prostor. Oběť se také může obrátit na soud. Ten může vydat předběžné opatření, kterým uloží útočníkovi, aby dočasně opustil společně obývaný prostor a jeho okolí a nadále do něj nevstupoval a aby se zdržel setkávání s obětí. Předběžné opatření je účinné jeden měsíc a dá se prodloužit (zákon č. 135/2006 Sb. o ochraně proti domácímu násilí.).
- K ochraně obětí domácího násilí lze použít i příslušné paragrafy trestního zákona.
- Vůči lidem, kteří problémově pijí, nemá smysl uplatňovat fyzické násilí. Fyzické násilí vztahy v rodině ještě zhorší a napadený na násilí reaguje často pocity ukřivděnosti a dalším pitím. Mnohem lepší je trvat na tom, aby se problémově pijící člen rodiny léčil.

## Nedobrovolná léčba

Podle zákona je možná, jestliže někdo jeví známky duševní choroby nebo intoxikace a ohrožuje sebe nebo své okolí. Typickým příkladem je pacient s alkoholickou psychózou, který např. vidí nebo slyší neexistující osoby a pod vlivem těchto halucinací jedná. Dále taková situace může nastat u člověka po sebevražedném pokusu nebo po život ohrožující otravě alkoholem. Doporučení k hospitalizaci bez souhlasu pacienta tohoto typu může vystavit kterýkoliv lékař a o přijetí do příslušeného zařízení rozhoduje lékař tohoto zařízení.

Další situací je léčba lidí, kteří byli omezení ve způsobilosti k právním úkonům, např. pro alkoholovou demenci. O hospitalizaci rozhoduje v tomto případě zákonný opatrovník.

Ochranná léčba nařízená soudem je možná, jestliže se někdo dopustil trestného činu s souvislosti a alkoholem a léčbu (ambulantní nebo ústavní) nařídil soud.

**Rozvod a co po něm**

Rozchod může být jediným důstojným řešením v situaci, kdy pijící partner vytrvale odmítá nabízenou pomoc. Rozvod bývá psychologicky náročný. Proto bývá v takové situaci vhodné vyhledat poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Prospět může také právní konzultace. S hledáním nového partnera a s novým sňatkem je lépe počkat. Mužům, kteří problémově pijí by se žena měla rozhodně vyhýbat.

---

*Zdroj: Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., Andrea Scheansová, Ph.D., MUDr. Hana Karbanová*

**Literatura**

Al-Anon/Alateen. www.al-anon.alateen.org/S37.html, Accessed 10.3.2009

Nešpor K. Zůstat střízlivý. Brno: Host 2006; 238.

Nešpor, K., Csémy, L.: Domácí násilí a alkohol. Česká a slovenská psychiatrie 2005; 101:174-175.

Rychtarik RG, McGillicuddy NB. Coping skills training and 12-step facilitation for women whose partner has alcoholism: effects on depression, the partner's drinking, and partner physical violence. J Consult Clin Psychol. 2005;73(2):249-61.

Sisson RW, Azrin NH. Family-member involvement to initiate and promote treatment of problem drinkers. J Behav Ther Exp Psychiatry 1986;17(1):15-21.

Thomas EJ, Adams KB, Yoshioka MR, Ager R D. Unilateral relationship enhancement in the treatment of spouses of uncooperative alcohol abusers. American Journal of Family Therapy 1990; 18 (4):334-344