



Taková situace může být velkou výzvou. Alkoholika není možné k léčbě nutit – mimo výjimečné případy, kdy se například dopustil násilí, v případě soudem nařízené léčby nebo akutního ohrožení života. Vy ale nemusíte čekat, až padne kosa na kámen.

Mnoho odborníků doporučuje:

- **Přestat s „krytím“** – Rodina velmi často vymýšlí různé omluvy, aby alkoholika ochránila před dopady jeho pití. Je důležité s tím co nejdříve přestat, aby si alkoholik uvědomil a procítil dopady svého pití.
- **Svůj zásah si načasujte** – Nejlepší je s alkoholikem promluvit krátce poté, co se objevily první problémy- například vážná rodinná hádka nebo dopravní nehoda. Zvolte dobu, kdy je střízlivý, oba jste klidní a máte možnost hovořit v soukromí.
- **Budte konkrétní** – Vyjádřete své obavy týkající se pití vašeho blízkého. Nebojte se použít příklady, na kterých ukážete, jak je jeho pití problematické, včetně posledního problému.
- **Hovořte o důsledcích** – Vysvětlete mu, co se stane, když bude dál pít a nevyhledá pomoc. Smyslem není jej trestat, ale ochránit sebe sama. To, co v danou chvíli řeknete, může začínat u odmítnutí účasti na společenských aktivitách, kde se podává alkohol a končit odstěhováním se ze společné domácnosti. V žádném případě nemluvte o ničem, co skutečně nejste ochotni splnit.
- **Sami vyhledejte pomoc** – Předem si zajistěte informace o možnostech léčby ve vašem regionu. Pokud bude alkoholik ochoten spolupracovat, můžete získané informace okamžitě využít a dohodnout schůzku s poradcem. Můžete nabídnout, že se spolu s tím, koho se problém týká zúčastníte první schůzky Anonymních alkoholiků, nebo že specialistu navštívíte spolu.
- **Přizvěte si na pomoc kamaráda** – Pokud alkoholik pomoc odmítá, požádejte přítele, aby s ním promluvil (tak jak je uvedeno výše). Přítel, kterému se podařilo stejný problém překonat může být velmi přesvědčivý. Pomoci ale může kdokoli, kdo má opravdový zájem a umí nesoudit a neukazovat prstem. Aby se alkoholik nakonec odhodlal vyhledat pomoc, je většinou třeba, aby s ním promluvil více než jeden člověk a více než jednou.
- **V mnohosti je síla** – S pomocí profesionálů se často rodiny alkoholiků a jejich přátelé spojují a čelí tomuto problému jako skupina. Tento přístup lze ale doporučit pouze za asistence profesionála, který má se skupinovou prací a s tímto přístupem zkušenosti.
- **Hledejte podporu** – Je důležité mít na paměti, že nejste sami. V české republice zatím skupiny pro rodinné příslušníky závislých fungují buďto ojedinele, nebo vůbec. Nicméně je

nejlepší obrátit se na odborníka ve vašem regionu a informace si vyžádat přímo tam.

Zdroj: akuby.cz