



Jsou určitá specifika, která ukazují, že má někdo problém s pitím. Následující otázky vám mohou pomoci zjistit, zda vy, nebo někdo z vašich blízkých máte problém s pitím alkoholu:

- Měli jste někdy pocit, že byste měli své pití omezit, či s ním přestat úplně?
- Cítili jste se někdy zahanbeni tím, že vás někdo kritizoval za vaše pití?
- Cítili jste se kvůli pití někdy provinile?
- Dali jste si někdy po ránu drink abyste překonali kocovinu či abyste se uvolnili?

Jedna kladná odpověď je signálem, že je možné, že máte nějaký problém s alkoholem. Více než jedna kladná odpověď značí, že problém zde s velkou pravděpodobností opravdu je. Pokud máte pocit, že vy, nebo někdo vám blízký, problém s alkoholem má, je důležité co nejdříve vyhledat lékaře nebo jiného odborníka. Ten vám pomůže zjistit, zda opravdu máte problém, popřípadě naplánovat kroky k jeho zvládnutí.

Obecně platí, že má problém s alkoholem ten, kdo **opakovaně pociťuje touhu po jeho přijímání**. Jedinec si uvědomuje, že má puzení přijímat alkohol, což se běžně projevuje během pokusů zastavit nebo kontrolovat pití.

### **V kostce - kdo má problém s alkoholem:**

- Když se opijete, míváte výpadky paměti.
- Pijete tajně.
- Často na alkohol myslíte.
- Své pití zdůvodňujete racionálními výmluvami.
- Když se opijete, máte agresivní sklony.
- Po vystřízlivění máte pocity viny.
- Pijete i ráno (případně přes den).
- Vaši kamarádi vám říkají, že pijete příliš.
- Máte problémy s mezilidskými vztahy.
- Trvá vám déle a déle, než se vám podaří opít.