

Pití alkoholu ve větší míře, než je běžné, přináší lidem problémy a to především ve vztahové, zdravotní, finanční a pracovní stránce. Nevýhody intenzivního pití alkoholu naleznete na této stránce.

I. Tělesné zdraví

- Oslabení imunitního systému (menší odolnost vůči nemocem a nádorům),
- onemocnění jater, mozku, žaludku.
- Nádory v různých lokalizacích, zejména v dutině ústní, játrech a trávicím systému,
- u žen i zvýšené riziko rakoviny prsu.
- Horší trávení,
- nedostatek vitamínů,
- zhoršení vysokého krevního tlaku, cukrovky, epilepsie i dalších nemocí. Roste i riziko mozkové mrtvice.
- Při vyšších dávkách alkoholu je ohroženo srdce, postižení centrálního i periferního nervového systému (poruchy chůze v důsledku alkoholové periferní polyneuropatie čili postižení nervů),
- roste riziko kožních nemocí, impotence,
- vyšší riziko úrazů a dopravních nehod,
- a řada dalších zdravotních problémů.

II. Duševní zdraví

- Kolísání nálad,
- rozlady,
- úzkosti,
- žárlivost, žárlivecké scény,
- nepříjemné kocoviny,
- bolesti hlavy,
- nespavost.
- Okénka ,
- poruchy paměti,
- děsivé sny,
- stavy smutku,
- malátnost,
- nevolnosti,
- nejistota,
- výčitky svědomí,
- neupřímnost k sobě,

- těžko zvládatelná touha po alkoholu, které se pitím alkoholu ještě zvětšuje,
- nutkavé myšlenky na alkohol,
- někdy dokonce halucinace, vidiny, hlasy, pocity pronásledování, delirium tremens i jiné duševní choroby .
- Větší riziko impulzívního, ukvapeného jednání a nesmyslné agrese vůči sobě či druhým.

III. Vztahy k druhým lidem

- Hádky kvůli pití v rodině,
- problémy se sousedy a širším okolím,
- výmluvy,
- napětí,
- ve vztazích, nedůvěra ze strany druhých lidí, člověk se dostává do role černé ovce (vždy je to on, kdo je považovaný za špatného),
- pocity provinilosti vůči druhým lidem,
- nesoustavnost ve výchově dětí, střídání náklonnosti a nezájmu o ně,
- zanedbávání rodiny,
- násilí v rodině,
- odcizení partnera,
- hromadění neřešených problémů v mezilidských vztazích,
- vyšší riziko rozvodů.
- Lidé pod vlivem alkoholu jsou častěji druhými zneužíváni, přepadáni, okrádání, vydíráni.
- Osamělost.
- Nerozvážné jednání vůči druhým, kterého pak člověk lituje.
- Lidé pod vlivem alkoholu se častěji dopouštějí zejména násilných trestných činů a také se častěji stávají jejich oběťmi.
- Roste riziko soudů a vězení.

IV. Finance

- Ztráty peněz vydaných za alkohol,
- ušlý zisk v důsledku nižší pracovní výkonnosti,
- vyšší nemocnost,
- výdaje v souvislosti s úrazy, krádežemi, požáry a nehodami pod vlivem alkoholu.
- Investice do alkoholu jsou nevratné (jinak investované peníze by mohly přinést užitek nebo zisk).
- Nerozvážné výdaje pod vlivem alkoholu, nevýhodné obchody, zbytečné nákupy.
- Prodej věcí pod cenou pod vlivem alkoholu.

V. Životní styl

- Chudý životní styl: z práce do hospody a tak pořád dokola (u žen častěji z práce domů, tam pít a tak dokola),

- někdo už pak přestane chodit i do té práce,
- uzavírání se světu a druhým,
- nedostatek času a peněz na lepší věci,
- zanedbávání péče o zevnějšek, někdy trpí i hygiena,
- pití přináší z dlouhodobého hlediska rostoucí utrpení pijícího i rodiny.

VI. Práce

- Větší riziko pracovních úrazů,
- častěji pracovní neschopnost,
- pokles výkonnosti,
- někdy vykonává člověk kvůli pití práci hluboko pod své možnosti a svoji kvalifikaci.
- Pozdní příchody,
- absence,
- dovolená vybíraná po dnech k zakrývání předchozího pití,
- nižší příjmy,
- oslabena je prestiž v zaměstnání.
- Při recidivě se obtížně hledá kvalitní práce.
- Riziko chybných výkonů a propuštění,
- zhoršení vztahů na pracovišti,
- výčitky a skryté nebo zjevné napětí v pracovních vztazích.

Související článek:

- Výhody abstinence alkoholu - proč přestat pít a cítit se proto lépe

---

Zdroj: Jak překonat problémy s alkoholem (knihu stáhnete kliknutím zde) - prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.