

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2010 – 2013

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Andrea Vávrová

Alkoholismus a manipulativní chování alkoholika v rodině

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: JUDr. Jozef Bandžak, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED – TIME STUDIES

2010 - 2013

BACHELOR THESIS

Andrea Vávrová

Alcoholism and alcoholic manipulated behaviour in a family

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

JUDr. Jozef Bandžak, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nich jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 13. března 2013

Andrea Vávrová

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá alkoholismem jako sociálně patologickým jevem. Rozebírá vliv tohoto jevu na chování postiženého jedince a vliv postiženého jedince na členy rodiny a okolí. Praktická část obsahuje statistické údaje a rozbor anketních otázek, které přibližují některé chyby v komunikaci v rodině. Popisuje možnosti jak tento jev léčit pomocí alternativní medicíny.

Klíčové pojmy

Alkoholismus, alternativní způsob léčby, komunikace v rodině, manipulace, sociálně patologický jev, soulad těla a duše, závislost.

Annotation

Bachelor thesis in its theoretical part deals with alcoholism as a socio-pathological phenomenon. It analyses the impact of this phenomenon on the behavior of individuals affected. It also deals with the influence the affected individual has on the family members and neighborhood. Practical part contains statistical data and analysis of survey questions. The survey is devoted to certain errors in communication within the family. In its final part bachelor thesis describes ways how to treat this phenomenon using an alternative medicine.

Key words

Addiction, Alcoholism, alternative method of treatment, family communication, harmony of body and soul, manipulation, social pathology.

OBSAH

ÚVOD	8
1 ALKOHOLISMUS JAKO SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝ JEV	9
1.1 Když už dělá ostudu.....	13
2 JAK SE ČLOVĚK STÁVÁ ALKOHOLIKEM	14
2.1 Varovné příznaky a kazuistika.....	14
2.2 Jak poznat a přiznat si závislost blízkého člověka	17
3 MANIPULATIVNÍ CHOVÁNÍ ALKOHOLIKA - PŘÍMÝ VLIV NA RODINU	19
3.1 Manipulátor, manipulace a komunikace	19
3.2 Jak se vyhnout chybám v komunikaci s alkoholikem	25
3.3 Motivace a spoluzávislost	27
3.4 Ženy alkoholičky.....	32
3.5 Jak se děti srovnávají s alkoholismem svých rodičů.....	34
3.6 Když pijí děti.....	36
4 LÉČBA ALKOHOLISMU	38
4.1 Už nepije a co dál.....	42
4.2 Jak se naučit milovat sám sebe.....	45
4.3 Překonat sám sebe - kazuistika	47
4.4 Etikoterapie	49
5 PRAKTICKÁ ČÁST	51
5.1 Anketa	51
ZÁVĚR	56
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	58
Seznam použitých českých zdrojů	58
Seznam použitých internetových zdrojů	59
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK	59

Seznam grafů.....	59
SEZNAM PŘÍLOH.....	59
Příloha A – Anketa	59

ÚVOD

Jak dlouho člověk může žít v alkoholovém oparu a nevidět svět kolem sebe? Jak dlouho může trápit svoje tělo? Jak dlouho může zraňovat svoje nejbližší? Jak dlouho může předstírat, že všechno zvládne? Jak dlouho mu dovolíme, aby nám ubližoval, mami?

Kdo je vlastně alkoholik? Má spoustu tváří, ale jako člověk nevypadá nikdy. Dokonce ani jako člověk vypadat nechce. A proč? Má spoustu času na svou milenku, ale na rodinu nikdy. Má vždy zpoždění a rodina na něho stále čeká. Má neskutečně ostrý slovník, pokud není jeho milenka nablízku. Kdo nám ho mami pořád bere?

„Tátu nám vzal alkohol, holčičko!“

Jak se vlastně člověk stává alkoholikem? Co jej na této cestě provází? A proč není jednoduché s touto závislostí skoncovat? Jak se žije lidem v okolí alkoholika?

Tyto otázky a nelehké odpovědi mají v předložené bakalářské práci pomoci čtenářům na tyto otázky odpovědět. Jde o téma, kde bude uvedeno několik zásadních chyb v komunikaci s alkoholikem. Práce by mohla být návodem pro blízké alkoholiků, jak zvládat důsledky alkoholismu a manipulativní chování alkoholika v partnerských vztazích a v rodině.

Výsledkem by též mohlo být uvědomění si vlastních hodnot, život beze strachu a zbavení se postoje obětního beránka pro ty, co s takovým jedincem sdílejí svůj život.

1 ALKOHOLISMUS JAKO SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝ JEV

V této části práce bude nejprve třeba rozebrat pojmy uvedené v samotném názvu kapitoly. Jde o pojmy alkoholismus a sociálně patologický jev. Začneme tím, co jsou *sociálně patologické jevy*, které jsou předmětem zkoumání několika vědních oborů. Mezi tyto vědní obory patří sociologie, psychologie, kriminologie a lékařské vědy.

„Mluvíme-li o sociální patologii, pak se obvykle jedná o závažné odchylky od chování, které je pokládáno za „normální, tj. které je v souladu se schválenými normami, je běžné, pro většinu typické. Jde o takové porušování normy, které překračuje určité formálně stanovené nebo neformálně sdílené „hranice“, za nimiž jsou již odchylky vnímány jako ohrožující, pobuřující, neúnosné apod., a nejsou tolerovány.“¹

To co je však normální u jedné skupiny lidí, nemusí být normální u druhé skupiny lidí, toto srovnání lze pojmut i z hlediska kultur, které jsou i v těchto ohledech odlišné a každá přistupuje k míře například právě závislosti na alkoholu jinak. Co však nelze z hlediska normálnosti opominout je sankce v případě překročení hranic normálnosti, které jsou právě v každé kultuře či společnosti postaveny jinak vysoko a tudíž nelze tuto hranici nenormálního, odchýlného chování přesně určit. Odchylné neboli **deviantní chování** však není možné z hlediska normálně uvažující společnosti nepostihnout. Mezi tyto odchylky od normálního chování patří mimo jiné, toxikomanie, prostituce, sebevražednost, kriminalita a alkoholismus. *„Co jedna kultura pokládá za normální, v jiné může být hodnoceno a sankcionováno jako deviantní a patologické. Deviace totiž není nic jiného než chování odchýlné od společensky přijatých norem.“²*

Důraz je dle Havlíka třeba klást *„na vzájemné vztahy mezi konformitou k platným normám a deviací v různých sociálních kontextech. Moderní společnosti zahrnují např. odlišné subkultury (např. romskou), a tak chování, které je konformní v normách těchto subkultur, může být pokládáno za deviantní mimo ně.“³*

¹ HAVLÍK, R. *Úvod do sociologie*. 5. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2010. s. 103. ISBN 978-80-246-1385-7.

² Tamtéž, s. 103.

³ Tamtéž, s. 105.

Naším úkolem je však zabývat se alkoholismem jako sociálně patologickým jevem, pouze v obecnější rovině. Tudíž lze konstatovat, že nadměrné užívání alkoholu vede ke změně chování, které je odchylné od normálu.

V tomto ohledu je tedy zapotřebí přesněji vymezit termín alkoholismus neboli závislost na alkoholu. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je podle Nešpora „*touha brát psychoaktivní látky. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:*

a) ***silná touha nebo pocit puzení*** užívat látku;

b) ***potíže v sebeovládání*** při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky;

c) ***tělesný odvykací stav***. Látko je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky;

d) ***průkaz tolerance k účinku látky*** jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami (jasné příklady lze nalézt u jedinců závislých na alkoholu a opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, které by zneschopnilo nebo i usmrtilo uživatele bez tolerance);

e) ***postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů*** ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo zotavení se z jejího účinku;

f) ***pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků:*** poškození jater nadměrným pitím (depresivní stavy, vyplývající z nadměrného užívání látek) nebo toxické poškození myšlení.“⁴

Zamysleme se nad hlavním pojmem, to jest **alkoholem**, tedy nad látkou samotnou a jejími složkami, které případnou závislost na alkoholu vyvolávají.

„Slovo alkohol pochází z arabského *al-kaḥal*, což se dá přeložit jako jemná substance. Vzniká působením kvasinek při kvašení cukrů. Tento proces je v přirozeném

⁴ NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. s. 14. ISBN 80-7178-831-7.

prostředí možný nejvýše do 14% obsahu ethanolu, protože poté jsou kvasinky ničeny vlastním produktem. Dalším procesem vzniká ocet.

Alkohol působí na lidský mozek nejrůznějším způsobem. Může působit podobně jako amfetamin tj. povzbudivě, ale zároveň zklidňuje a otupuje úzkost. Má i lehce anestetický účinek. Po požití tedy dojde k pocitům uvolnění a klidu. Ovlivňuje tělesnou teplotu a působí též na motoriku. Tyto účinky alkoholu způsobuje skutečnost, že alkohol působí na různé systémy přenosu impulsů mezi nervovými buňkami: dopaminový, serotoninový, endorfinový.“⁵

„Dopamin, serotonin i endorfin jsou chemické látky, které se přirozeně uvolňují do mozku za příjemných situací, jako je příjem potravy, sex nebo fyzická aktivita a způsobují dobrou náladu a pocity štěstí. Alkohol v malých dávkách stimuluje vylučování těchto látek, avšak u chronických alkoholiků se jejich produkce naopak sníží a způsobuje tak změny nálady, celkovou depresi, případně poruchy spánku, **podrážděnost až agresivitu**. Dlouhodobé působení alkoholu na mozek může být příčinou vzniku migrény a vyvolat psychické poruchy jako např. schizofrenii, maniodepresivní psychózu, chorobnou úzkost, právě díky snížení hladin těchto hormonů štěstí.“⁶

Pojďme tedy shrnout naše prozatímní šetření. Ač jsme celou záležitost vzali tak trochu od konce, nebyl tento záměr zcela bez úmyslu. Jeho výsledkem je tedy, co je a co není pro společnost normální, objasnění termínu deviantní chování a sociálně patologický jev. K těmto jevům lze alkoholismus zařadit, u závislosti na alkoholu bylo třeba objasnit termíny závislosti a alkoholu. Výsledkem našeho šetření je zjištění, že alkohol jako takový působí na nadměrné uživatele alkoholu negativně, jak po stránce psychické, tak po stránce tělesné, ale i sociální. Co se však stává pro naši společnost normální, je časté užívání alkoholu, a to i přes to, že o jeho negativních účincích víme.

*„Alkohol musíme považovat za **tvrdou, silně návykovou drogu**, obzvláště v psychicky těžkých obdobích, kdy se stává berličkou. Její **nebezpečnost spočívá v tom, že je všude, je legální a patří k různým rituálům (např. oslavy)**. Nastala zvláštní doba,*

⁵ MLČOCHOVÁ, E. *Alkoholik*. [online]. © 2003-2013 [cit. 2009-07-10]. Dostupné z: <http://www.alkoholik.cz/zavislost/>, <http://cs.wikipedia.org/wiki/Alkoholismus>

⁶ SCHMIDOVÁ, S. *Alkohol*. [online]. © 2008 [cit. 2008-03-25]. Dostupné z: <http://www.viviente.cz/alkohol>

*kdy není outsiderem ten, kdo pije alkohol, ale ten kdo abstinuje. Platí to především u mládeže. Konflikt se společností tedy nemá ten, kdo pije, ale ten kdo nechce pít.*⁷

Nebezpečnost alkoholu spočívá hlavně v tom, že je široce legálně dostupný a neobejde se bez něho téměř žádná oslava. Co je však důležité si uvědomit, že lidskou přirozeností není pití alkoholu, ale vody.

*„Lidská bytost nemá žádné predispozice, které by ji spontánně nutily pít alkohol. Chuť alkoholického nápoje odpuzuje každého, kdo na něj není zvyklý. Podnětem k překonání jeho negativ bývá očekávání jeho pozitivních účinků. Alkohol hraje po celá tisíciletí roli společenského pojítka v těch nejrozmanitějších situacích. Je synonymem pro oslavu, radost a pohostinnost. Většinou jsou lidé vystaveni jeho svodům v období dospívání. Zpočátku se tímto způsobem hlásí k určité skupině. Posléze zjistí, že alkohol vyvolává euforické účinky. Nesmělí jedinci ztrácejí zábrany, zamlklí se odvažují promluvit. A tak se k němu bez váhání začnou uchýlovat stále častěji, protože je jim po něm příjemně nebo se cítí lépe. Z potěšení se nepozorovatelně stává potřeba.*⁸

Zdá se tedy, že alkohol jako takový může mít i pozitivní účinky, ovšem jako asi s ničím v životě se to s jeho užíváním nemá přehánět. Kolik je možné alkoholu zkonsumovat bez obav z alkoholismu? *„Na takovou otázku není snadné odpovědět. Ve skutečnosti se totiž z většiny lidí nikdy nestanou alkoholicí. Mohou pít přes míru, když se ocitnou v bolestné situaci, následkem zármutku způsobeného ztrátou blízké osoby, manželského konfliktu nebo potíží v zaměstnání, ale jakmile překonají krizi, s nadměrným pitím skončí.*

*Světová zdravotnická organizace (WHO) stanovila doporučené množství alkoholu, které je rozumné z opatrnosti nepřekračovat, pokud nechceme dosáhnout úrovně rizikové konzumace – u muže jsou to v průměru tři skleničky denně tři až čtyřikrát týdně a u ženy dvě skleničky dva až třikrát týdně. Z vědeckého hlediska přitom nelze určit množství alkoholu, které způsobuje opilost nebo její míru.*⁹

Z lidského hlediska je však důležité najít si svou osobní míru, kterou nepřekročíme své vlastní hranice. Z laického pohledu budou při užívání alkoholu a jeho účincích na lidský organismus hrát svou roli i fyzické znaky jako je váha a výška

⁷ MLČOCHOVÁ, E. *Alkoholik*. [online]. © 2003-2013 [cit. 2009-07-10]. Dostupné z: <http://www.alkoholik.cz/zavislost/>, <http://cs.wikipedia.org/wiki/Alkoholismus>

⁸ ÚHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 20. ISBN 978-80-7367-610-0.

⁹ Tamtéž, s. 21.

jedince, ale i míra podkožního tuku. „Alkohol vyvolává reakce, jež se individuálně liší v závislosti na osobnosti a genetických dispozicích.“¹⁰ Co se týče konzumace, bude jistě záležet na tom, zda jde o víno nebo o tvrdší formu s vyšším stupněm alkoholu.

1.1 Když už dělá ostudu

To, že si alkoholik nechce přiznat, že jím je, není asi nic, co by nás překvapilo. Co už nás asi překvapí, je to, že si blízcí alkoholika sami nechtějí přiznat, že jejich „miláček“ pije. Sami sebe obelhávají tak dlouho jak to jde, než jim začne dělat ostudu. Mnohdy i po takovéto zkušenosti stále zavírají oči a vždy mu odpustí.

Já že moc piju? Co to povídáš? Pití mám plně pod kontrolou. Jsem ve vynikající formě. Nemaluj čerta na zeď. Já že mám problém? To ty máš problém. Nedokážeš si užít hezkou chvíli. Sklenička whisky by ti jen prospěla.

První poznámky, jimiž okolí častuje toho, kdo vykazuje známky opilosti, nezřídka narážejí na tuhý odpor. Alkohol má povzbuzující účinky a zároveň působí proti úzkosti a depresi. Člověk, který pije, tedy nemívá pocit, že by měl potíže s alkoholem, právě naopak.“¹¹

Pokud jeví známky závislosti, které jsme si uvedli již v první kapitole, není radno otálet s řešením tohoto problému, který se nezřídka stává problémem jen pro samotného alkoholika, ale právě pro jeho nejbližší.

¹⁰ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 21. ISBN 978-80-7367-610-0.

¹¹ Tamtéž, s. 21-22.

2 JAK SE ČLOVĚK STÁVÁ ALKOHOLIKEM

Příčin alkoholismu je mnoho, pro naše šetření je však stěžejní informací, **že člověk se alkoholikem nerodí, ale stává.** A stejně jako nemocný člověk i on se stává bezmocným, tedy NE MOCNÝM nad vládou ALKOHOLU. Ale proč? Kde je ta příčina? Kde jsou prvopočátky této bezmoci?

Mnozí z nás jistě odvědí, vždyť je to jeho hloupost, jeho chyba. Položme si však otázku. Když je každý z nás originál, může mít i každý z nás stejný životní úkol, stejný postoj pro řešení problémů, stejně vyrovnanou osobnost a charakter? Nebo ještě jinak, stejné rodinné a pracovní podmínky? Nemůže. Ano, je to tak, nemůže! Každý z nás je v životě postaven před řešení stejných nebo podobných každodenních problémů, ale ne každý z nás je schopen snášet duševní zátěž s těmito problémy spojenou stejně.

Zrychlené životní tempo 21. století má za následek touhu občas vypnout anebo alespoň zpomalit. Práci vyměnit za zábavu a oddávat se zaslouženému odpočinku. Někdo jede na hory, cestuje, sportuje, jiný čte třeba knihu nebo se věnuje svému koníčku. Ovšem ke všem těmto relaxačním zálibám je zapotřebí především jistá míra námahy a také času.

Jinou cestou, kterou dosáhneme zdánlivě téměř stejného účinku bez námahy, je požití látky, která nám alespoň na čas takové uvolnění přivodí. Takovou látkou je většinou široce dostupný alkohol.

2.1 Varovné příznaky a kazuistika

Zaměřme svou pozornost na ty pomalé a plíživé krůčky na cestě k alkoholismu. Máte-li jen malé podezření, věřte, že není zcela jisté něco v pořádku. Intuice má totiž jedno kouzlo, ví vše jako první. *„Je sice pravda, že každý reaguje na nadměrné požívání alkoholu jinak – záleží na jeho osobnosti – nicméně odborníci zjistili, že chování závislých osob má určitý počet společných jmenovatelů: ztráta spolehlivosti, pozdní příchody, zmeškané schůzky, snížený zájem o rodinu a práci, neplnění slibů,*

nevysvětlitelné výdaje, zanedbaný vzhled, nedostatečná péče o domácnost, izolace, nutkavé jednání, výkyvy v pracovním nasazení.“¹²

Za zavřeným oknem stojí malé děvčátko. Je hluboká noc, maminka je na noční a tatínek nepřišel domů. Stojí tady už hodinu bosky a čeká, má strach. Náhle ho vidí, jak klopýtá cestou směrem domů. „Co teď, mám jít spát?“ Ptá se sama sebe. Rychle zalezle do postýlky a čeká, co bude dál. U dveří se nemůže trefit do zámku, a když konečně otevře dveře, sesune se na zem jako hruška. K ránu je slyšet jak rychle spěchá na záchod a zvrací. Ach jo, už aby byla doma maminka. „Kdes byl, ještě to z tebe táhne. To jsi nechal holku doma samotnou?“ Křičí, je naštvaná. Ví, že byl pryč celou noc a pil! Zase!

Takto to většinou jen začíná. Společné příznaky pro určité období seřadil prof. Jellinek, který je nazval vývojovými fázemi alkoholismu u jednotlivce. „**Takové fáze jsou čtyři: počáteční, varovná, rozhodná a konečná (chronická).** Jako pijáky pak označuje ty lidi, na které se vztahují znaky první a druhé vývojové fáze. O alkoholících mluvíme tehdy, jestliže jsou přítomny v jejich pití znaky fáze třetí a čtvrté.“¹³

První vývojovou fází jsme si již popsali v prvních kapitolách. Piják poznal vliv alkoholu jako drogy, která mu přináší uspokojení a pocit štěstí. „Alkohol je sice pro něj již drogou, která mu však zatím jenom „něco dává, ale nic nebere“. I když největší část lidí nejde za tuto hranici, **překročí ji právě ti, kterým alkohol nejvíce dává.**“¹⁴

Určitá část jedinců se tedy postupem času doslova propije do **druhé varovné fáze** alkoholismu. U některých jedinců jde o léta, u některých jde o měsíce.

„*Během ní dochází nejen k podnapilosti, ale ke skutečné, byť jen občasné opilosti. Je bohužel skutečností, že ani pro jednotlivce, ani pro celou naši společnost není nějaká ta opilost varovným znamením. Protože “se to může jednou za čas stát každému“, dochází k ní u pijáka znovu a během doby stále častěji. Nyní se však mění i způsob pijákova pití a on snáší stále větší množství alkoholu, na který se jeho organismus zatím adaptoval. Piják tak říkájíc – až na nějaké to vybočení – umí pít.*“¹⁵

¹² ÜHLINGER, C. *Když někdo blízky pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 25. ISBN 978-80-7367-610-0.

¹³ SKÁLA, J. *AŽ NA DNO? Fakta o alkoholu a pijáctví*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1960. s. 12. Ed. 60702.

¹⁴ Tamtéž, s. 12.

¹⁵ Tamtéž, s. 12-13.

Jedinci v tomto stádiu však již nestačí pár piv, ale doplňuje svoji hladinku i proložením něčeho ostřejšího. Kdyby takto vydatně pil o samotě, byl by podezřelý svému okolí, ale i sám sobě a tak hledá v této fázi společnost. „*V rozhodujícím okamžiku je však tato špatná společnost nezbytná, jsou to dobří kamarádi, pro které se objedná runda.*“¹⁶

Ještě stále je čas zůstat v této anebo dokonce opustit tuto fázi pití a rozhodnout se jinak. Varovných signálů je mnoho, ale jednoznačně vítězí tzv. okénka. „*Druhý den se sice dostaví vystřízlivění, ale s ním také mezery v paměti o tom, co se událo minulý den v určitém časovém období několika minut až hodin. Výsledkem toho je nejistota a strach. Piják obchází své přátele a vyptává se, zda něco neprovedl, podniká za ztracenou věcí okružní cestu po všech hospodách, které má ve zvyku navštěvovat a je nyní schopen platit podruhé útratu, třeba již včera řádně zapravenou. Také tato fáze může trvat několik let i desetiletí.*“¹⁷

Přechod do **třetí rozhodné fáze** je už výhradně pod vládou alkoholu. Už ne piják, ale alkoholik, chce se jako ostatní napít pro dobrou náladu, ale už nemůže. „*Neuvědomuje si, že vlivem častých a opakovaných dávek alkoholu na jeho nervový systém se dostal do situace podobné té, kdy po škrtnutí zápalky vybuchne celé skladiště třaskavin. Je to situace, o které se dá říci, že jedna sklenička je moc a deset málo.*“¹⁸ V takovém stavu se alkoholik není schopen zastavit. Pije, dokud je co, a nezastaví ho nic, snad jen záchytná stanice. Sám sebe pak ujišťuje, že by se sám býval neopil, kdyby k tomu neměl důvod. Vinu však nehledá u sebe, ale u ostatních, těch nejbližších. Za své pití je alkoholik stále častěji kritizován, což pociťuje jako křivdu. A má tak opět důvod k tomu, aby se napil. Náš alkoholik se tak točí v začarovaném kruhu a až na pár abstinčních období, která jsou však velice krátká a dočasná, vlastně neustále pije.

„*Ve čtvrté, konečné fázi dochází často k tak zvaným ranním douškům. Aby byl alkoholik vůbec jednoho dne schopen začít, neobejde se bez účinku prvního doušku, který za několik hodin musí ovšem doplňovat dalšími udržovacími doušky.*“¹⁹

Pro tuto fázi je příznačné, že délka jeho alkoholových sezení nemá hranic a to i za cenu sebezničení, jak fyzického tak finančního. V této fázi dochází ke snížení

¹⁶ SKÁLA, J. AŽ NA DNO? Fakta o alkoholu a pijáctví. 1. vyd. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1960. s. 13. Ed. 60702.

¹⁷ Tamtéž, s. 13.

¹⁸ Tamtéž, s. 14.

¹⁹ Tamtéž, s. 15.

odolnosti na alkohol a to z důvodu poškození jaterní tkáně a nervové soustavy a dochází tak k opití i po požití poloviční dávky alkoholu.

2.2 Jak poznat a přiznat si závislost blízkého člověka

Odpověď je poměrně jednoduchá, protože za závislého člověka lze považovat každého, kdo se nedokáže obejít bez alkoholu a ztrácí nad pitím kontrolu. Co už však jednoduché vůbec není, přiznat si, že je to právě náš manžel, otec našich dětí nebo dokonce vaše žena, ale i třeba váš otec nebo vaše matka. Poslouchat jenom ta přivlastňovací zájmena trochu bolí. Jakkak ne, vždyť oni jsou naší součástí, součástí našeho života! A kdo, kdo si dovilil, říci, že je alkoholik, vždyť my ho máme tak rádi a on má rád nás, nebo měl?

Je těžké si přiznat, že ten, který byl naší součástí, už má raději lahev skotské. Je ovšem nutné překonat tyto prvotní pochybnosti a připravit se na skutečný životní boj, který je však možné vyhrát.

„Chcete-li zjistit, zda jsou vaše obavy oprávněné, odpovězte jednoduše „ano“ nebo „ne“ na otázky uvedené v následujícím dotazníku:

Dotazník závislosti:

- 1. Změní se jeho osobnost, když pije?*
- 2. Zdá se vám, že je pro něj alkohol důležitější než vy?*
- 3. Narušil svými výstřelky nějakou zvláštní slavnostní příležitost (svátek, rodinnou oslavu nebo sešlost)?*
- 4. Chránili jste ho před následky činů, jichž se dopustil pod vlivem alkoholu?*
- 5. Máte pocit viny nebo odpovědnosti, když pije příliš?*
- 6. Je po požití alkoholu podrážděný nebo agresivní?*
- 7. Jste z jeho způsobu pití spíš smutní nebo rozezlení?*

8. *Dostala se vaše rodina v souvislosti s nadměrnou konzumací alkoholu do finančních potíží?*²⁰

Dále není třeba v otázkách tohoto dotazníku pokračovat, jako ukázka těch základních nám postačí. Důležité je vědět, že už jen dvě odpovědi „ano“ z celkového počtu dvaceti pěti otázek stačí k tomu, aby bylo jasné, že váš blízký má s největší pravděpodobností s alkoholem problém. A co je ještě důležitější, že pokud jste odpověděli na čtyři otázky kladně, je velmi pravděpodobné, že je váš blízký na alkoholu závislý.

Profous říká, že *„závislosti s oblibou nazýváme nemocí popírání či vylhávání. I blízké okolí těch „našich“ bývá zprvu zatížené stejnou chybou v náhledu choroby – přes vstupní popírání se nakonec probolí až k přiznání její existence, ač ta hlavnímu aktérovi zůstává stále ještě skryta. Tvrdošijnost tohoto popírání je často k uzoufání, stejně jako bezmoc jejich nejbližších. Profesionalita vylhávání bývá u nich léty tak vypracovaná, že samotnému okolí vnuká podezření, zda se nemýlí.“*²¹

Což jen potvrzuje zákeřnost chování závislého na opiátech jakéhokoli druhu.

²⁰ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 29. ISBN 978-80-7367-610-0.

²¹ PROFOUS, J. *Průvodce alkoholovou závislostí – především pro ženy pijících partnerů*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. s. 11. ISBN 978-80-7262-820-9.

3 MANIPULATIVNÍ CHOVÁNÍ ALKOHOLIKA - PŘÍMÝ VLIV NA RODINU

Když už jsme se dostali v naší práci až sem, byla by zřejmě chyba celou záležitost neprozkoumat více do hloubky, tj. tak abychom byli schopni reagovat na otázku „Co s tím?“. Tušíme, že to nebude tak jednoduché, že to nebude nemoc, na kterou nám stačí tabletky, ale něco mnohem horšího. Ne nadarmo se říká, že je alkohol metlou lidstva.

Také se říká, že ve víně je pravda, ale to jenom do té doby, než se ztratí na dně sudu. Pojdme si sami poctivě zhodnotit stav našeho alkoholika. Dejme tomu, že je dle prof. Jellinka na rozhraní druhé a třetí fáze. Je agresivní, a to nejen slovně. Když vystřízliví má pro vás připravenou krásnou lež, ale i ta má svoje pravidla a je takticky propracovanější, než jakákoli řeč politikova. Sám alkoholik se totiž stává jakýmsi politikem ve svém státě plném alkoholu. **A protože už potřebuje pít, snaží se vás dostat na lopatky, protože vy mu stojíte v cestě.**

3.1 Manipulátor, manipulace a komunikace

Motto:

„Lidé se méně rozpakují uškodit tomu, koho milují, než tomu, koho se bojí. Láska se udržuje poutem vděčnosti, ale lidé jsou špatní a s lehkým srdcem je přervou, vidí-li v tom svůj prospěch.“²²

Manipulátora obecně není tak lehké rozpoznat. Omotá vás svými řečmi, dřív než si toho stačíte povšimnout. Když už si toho všimnete, je těžké se z jeho pout, která kolem vás vytvořil, vymanit.

Než se však dostaneme k manipulaci, měli bychom si objasnit termín zdravé komunikace. Dle Musila náleží komunikace „*k podstatným znakům člověka jako sociální bytosti, jejíž utváření v raném dětství probíhá právě komunikací s rodiči*

²² MACHIAVELLI, N. *Vladař, život Castruccio Castracaniho z Lukky*. 1. vyd. Praha: Odeon, 1969. s. 76. 01-003-69.

a okolím. **Komunikace je podmínkou osobního vývoje a osobnostního růstu. Poruchy komunikace patří k nejzávažnějším zdravotním postižením.**“²³

Z psychologického hlediska lze verbální komunikaci definovat jako „**všechny řečové projevy, které se odehrávají mezi členy sociálních skupin.**

Zahrnuje prostý přenos informací, verbálně komunikujeme a sdílíme emoce, postoje a další kvality. Z hlediska průběhu lze ve verbální komunikaci rozlišit tři základní fáze:

- **percepční** – co a jak druhá osoba říká – tedy obsah a forma sdělení;
- **kognitivní rekonstrukce** – tedy to, jak je obsah sdělení rozuměn, včetně porozumění neverbálnímu provázejícímu procesu;
- **expresivní** – ta fáze, kdy zpravidla osoba reaguje na sdělení a neverbální projevy.

Tyto tři fáze se v rámci komunikace výrazně prolínají. Ve všech třech se však mohou objevit komunikační chyby, které kvalitu i formu komunikace mohou výrazně zkreslit či narušit. **Patří mezi ně například:** “ty“ komunikace; napadání; značkování, nadměrná generalizace; přičítání úmyslu.“²⁴

Co se týče zdravé komunikace, jsou naše zjištění jasná, dochází k předávání informací s určitým obsahem od jednoho zdroje k druhému, a to většinou s daným úmyslem toho, který informace předává. Může se jednat o pouhé informování, ale i o přesvědčování, nebo naopak o odrazování. Důvodů může být mnoho. Jedním z nich je i vytváření mezilidských vztahů a pout.

Nezřídkou dochází v komunikaci ke střetům, které opět mohou mít několik důvodů. Jmenujme například obyčejné nedorozumění, nedbalost, strach, ale i postranní úmysly, lhaní a neupřímnost. Tyto znaky jsou typické pro manipulativní jednání, když jeden druhému říká pouze polopravdu, už i to je manipulace.

„*Pro to, abychom mohli někoho označit za manipulátora, musí existovat situační podmínky pro vznik manipulace na jedné straně, pak osobnostní dimenze manipulátora samotného a v neposlední řadě osoba, která neumí manipulativní chování dostatečně*

²³ MUSIL, J. *Sociální a mediální komunikace*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. s. 17. ISBN 978-80-7452-002-0.

²⁴ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. s. 141. ISBN 978-80-86723-64-8.

rozlišit. Zpravidla pak rozlišuje jen nejasný pocit nespokojenosti a napětí, popřípadě zhoršující se duševní rozpoložení v kontaktu s manipulující osobou.“²⁵

Alkoholik má vytříbený systém vyhlávacích praktik. Což je vlastně důmyslný systém manipulace, kterým se nás snaží o něčem přesvědčit. Že nepije, že to všechno vidíte příliš černě a že jedna sklenička by neuškodila ani vám. Snaží se dotyčného zmanipulovat a nezřídka i s použitím agrese.

Příklad:

„Jsi úplně nemožná, no to se mi snad zdá, vždyť se to nedá jíst, není to vůbec slaný, no to jsem si vzal ale krávu, neumí ani vařit!“

Tento alkoholik neměl svůj den nebo možná spíše patřičnou dávku alkoholu v krvi, a tak to jeho žena odnesla za prázdnou skleničku i s úroky. Nám však tento příklad může sloužit jako názorná ukázka charakteristických znaků manipulačních praktik.

Charakteristické znaky vztahových manipulátorů:

1. *„Navozuje u ostatních pocit viny a dovolává se přitom rodinných vztahů, přátelství, lásky, profesionální zodpovědnosti atd.*
2. *Přenáší zodpovědnost na druhé, nebo se ze své zodpovědnosti snaží vykroutit.*
3. *Nesděljuje jasně své žádosti, potřeby, pocity a názory.*
4. *Obvykle odpovídá neurčitě.*
5. *Mění své názory, chování a city podle situace nebo osoby, s níž je v kontaktu.*
6. *Své žádosti zakrývá logickými důvody.*
7. *Dává druhým najevo, že oni nesmějí nikdy měnit názor, musí být dokonalí, všechno vědět a reagovat okamžitě na žádosti a otázky.*
8. *Zpochybňuje kvality, schopnosti a osobnost druhých, nenápadně je kritizuje a soudí, hovoří o nich s respektem.*
9. *Nechává své vzkazy vyřizovat jinými lidmi nebo se uchyluje k nepřímému sdělení (místo osobního rozhovoru telefonuje, nechává písemné vzkazy).*

²⁵ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. s. 273-274. ISBN 978-80-86723-64-8.

10. *Zasívá nesvár, podněcuje podezíravost, rozděluje, aby mohl lépe panovat, je schopen rozvrátit i manželství.*
11. *Dokáže ze sebe dělat oběť, aby ho ostatní litovali (přehání závažnost nemoci, stěžuje si na nesnesitelné lidi ve svém okolí, na pracovní přetížení atd.).*
12. *Nedbá na žádosti druhých (i když tvrdí opak).*
13. *Využívá morálních zásad druhých k naplnění vlastních potřeb (k jeho oblíbeným pojmům patří milosrdenství, rasismus, lidskost, hodnocení ve stylu dobrá a špatná matka atd.).*
14. *Skrytě vyhrožuje nebo zcela otevřeně vydírá.*
15. *Neomaleně mění téma uprostřed rozhovoru.*
16. *Vyhýbá se pracovním schůzkám a poradám, utíká z nich.*
17. *Zaměřuje se na neznalosti druhých, snaží se vyvolat dojem, že má „navrch“.*
18. *Lže.*
19. *Hlásá lež, aby se dozvěděl pravdu, překrucuje a interpretuje výroky druhých.*
20. *Je egocentrický.*
21. *Závidí třeba i partnerovi nebo vlastním dětem.*
22. *Nesnáší kritiku a dokáže popírat zcela zřejmá fakta.*
23. *Nedbá na práva, potřeby a přání druhých.*
24. *Velmi často žádá, vydává pokyny a nutí druhé jednat na poslední chvíli.*
25. *Jeho slovní projev zní logicky a koherentně, ale jeho postoje, činy nebo způsob života svědčí o opaku.*
26. *Užívá lichotek, aby se zalíbil, dává dárečky, nebo nečekaně prokazuje drobné úsluhy.*
27. *V jeho přítomnosti se lidé cítí nepříjemně a nesvobodně.*
28. *Jde za svými cíli velmi důsledně, ale na úkor druhých.*
29. *Přiměje nás dělat věci, které bychom pravděpodobně z vlastní vůle nedělali.*
30. *Lidé, kteří ho znají, o něm stále hovoří, i když není přítomen.*²⁶

Charakteristických znaků uvádí doktorka Farková třicet, všechny však mají jedno společné. V přítomnosti takového člověka se nebudete cítit dobře. Po čase se ve

²⁶ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. s. 274. ISBN 978-80-86723-64-8.

společnosti manipulátora, dostaví stres a psychické potíže na sebe nenechají dlouho čekat. Pokud se s takovým člověkem setkáváme v zaměstnání, dá se taková situace řešit dosti obtížně, ale s úměrnou dávkou asertivity a s podporou vedení můžete dosáhnout cíle. Jednoduše se ho zbavíte, nic jiného totiž na manipulátora neplatí a spoléhat se na vlastní osobní zrání takového jedince by bylo pro firmu časově náročné a výsledek nejistý.

Jak ale postupovat v řešení situace, když se třeba z vašeho okouzujícího manžela stane alkoholik, který začne užívat pod vlivem, manipulační praktiky ještě více než obvykle? Jednoduché to jistě nebude, navíc vás s ním pojí i jiné věci než je pracovní stůl. A jak říká Farková „*Manipulace je jakousi obranou před hlubším poraněním osobnostních struktur.*“²⁷

Zajímavé je zjištění, že tento obranný mechanismus se podle Nazare-Aga u manipulátora liší od jinak smýšlejících lidí tím, „*že systematicky užívá manipulace jako prostředku k přežití. Mechanismus se postupně zautomatizuje. Stává se jediným možným způsobem jednání i komunikace. Manipulátor vytváří svou osobnost a způsob komunikace s druhými od dětství.*“²⁸ A i to je nebezpečné, protože takového člověka ve stáří nepřesvědčíte, že někde dělá v komunikaci s druhými chybu.

Je tedy zřejmé, že alkoholikem se člověk stává a manipulátorem se člověk učí být od dětství. Je tedy vůbec možné mluvit u alkoholiků o manipulativním chování? Pojdme si tedy osvětlit, proč se někdo stane manipulátorem? Anebo jsme všichni manipulátoři?

Vypsali jsme třicet znaků manipulátora. Je však nutné si uvědomit, že když někdy zalžeme nebo někomu závidíme třeba nové auto, nemusíme být ihned lháři nebo závistivci. Jak říká Nazare-Aga „*Takové rozlišování je nesmírně důležité, protože velmi často při posuzování sebe samých zevšeobecňujeme. Je to však zcela chybný postup. Většinou máme tendenci posuzovat se celkově podle svého chování v jednotlivých situacích. Neznamená však, že jste sobec, když jste si například jednou vzali poslední*

²⁷ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. s. 279. ISBN 978-80-86723-64-8.

²⁸ NAZARE-AGA I. *Nenechte sebou manipulovat*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. s. 41. ISBN 80-7178-256-4.

*banán z mísy s ovocem, aniž byste se zeptali ostatních, zda ho někdo nechce. Z toho, že něco **uděláte**, nutně nevyplývá, že nějaký **jste**.*“²⁹

Z toho plyne další rozdíl, a to, že „nelze obecně stanovit rozdíl mezi **manipulovat (občas) a být manipulátor**. Hlavně nelze zaměňovat manipulaci jako přechodnou formu chování s projevy manipulativní osobnosti. Manipulátor manipuluje, protože nemůže jinak.“³⁰

Občas se každý z nás uchýlí k nějaké strategii, aby něčeho dosáhl, ale jedná se o časově omezenou strategii, která nikomu neublíží, nikoho neraní.

Z dosavadních studií plyne, že až na několik výjimek si manipulátoři své devastující postoje neuvědomují. Samotný manipulátor je natolik zaslepen vlastní egocentrickou osobností, že si vlastně ani neuvědomuje pocity druhých. Někteří z nich si samozřejmě své postoje uvědomují, avšak touto zvrácenou formou se v naší práci zabývat nebudeme. Důležité je, že co se týče zdravé komunikace, nemůžeme v tomto ohledu s manipulátorem vůbec počítat.

Pokud však chceme uchránit své vlastní zdraví, musíme se před ním chránit a nesmíme jeho jednání omlouvat nebo ho přehlížet. „Znamená to, že ve styku s manipulátorem budeme uplatňovat různé strategie, abychom mu mohli čelit a současně se před ním chránili. Tolerance, empatie a porozumění nezmohou vůbec nic, neochrání nás, ba dokonce se stanou zdrojem ještě většího trápení. Pokusíme-li se hovořit s manipulátorem o jeho manipulativních postojích, okamžitě opáčí: „Ale když s tím souhlasíš, tak ses k tomu asi rozhodl sám.“ Tím nám podsouvá, že něco děláme o vlastní vůli. Odvážíme-li se odmítnout, nesporně tím přispějeme k zachování vlastní integrity. Právě odmítnutí patří k hlavním prostředkům, jak se bránit manipulátorovu jednání.“³¹

V neposlední řadě by člověk neměl zapomínat na svou vlastní hodnotu, a strach nahradit asertivním chováním.

Z výše uvedeného je tedy zřejmé, že dělat z alkoholika manipulátora by bylo chybné, ale není vyloučeno, že manipulátor sám může být alkoholikem, což by mohlo znamenat velice nebezpečnou kombinaci.

²⁹ NAZARE-AGA I. *Nenechte sebou manipulovat*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. s. 38-39. ISBN 80-7178-256-4.

³⁰ Tamtéž, s. 39.

³¹ Tamtéž, s. 46-47.

Je jisté, že alkoholik užívá manipulativních taktik, dalo by se říci, že pro zamaskování svého problému udělá téměř vše, aby jej nikdo neprokoukl. A samozřejmě všechno popře, nemá totiž ani v nejmenším úmyslu s pitím přestat.

Popírání skutečnosti je člověku vlastní, je to schopnost odsunout stranou věci, které nám brání správně hodnotit příjemné stránky života. Jak však říká Ühlinger „v kombinaci s alkoholem dosahuje takového stupně, že se stalo jedním z kritérií umožňujících stanovit diagnózu závislosti. Zde je několik typických vět člověka popírajícího skutečnost:

„Odebrali mi řidičák, ale nejsem alkoholik.“

„Můžu přestat, kdykoli budu chtít.“

„Piju normálně a mám to rád, protože je to společenská záležitost.“

Jakmile si osoba, která pije, uvědomí, že se to jejímu okolí začíná přičít, musí vyvinout ohromné úsilí, aby zatajila, že to s pitím přehání.³²

Takový člověk začne lhát, vytváří strategie před členy rodiny, aby si zachoval svou tvář, schovává lahve, dolívá lahve, které vypil, využívá oslav, aby se mohl zase napít, tak aby nebyl příliš na očích a splynul s davem.

Jeho fantazie pracuje na plné obrátky, ale co rodina jak se jí v takovém prostředí asi žije, když ho „musí“ stále kontrolovat, hlídat a čichat odér z alkoholového opojení?

3.2 Jak se vyhnout chybám v komunikaci s alkoholikem

Největší problém všech členů rodiny je si vůbec přiznat, že zrovna on pije. Když už si tento fakt dokáže přiznat, pak nezbyvá nic jiného, než se k problému postavit čelem. Je tedy třeba zapomenout na taktiku hlídání, kontroly, domlouvání a neustálého odpouštění. Vždyť už to zkusili tolikrát a vždy to dopadlo stejně. Sliboval, že přestane pít, ale pije dál. Čelem je čelem a v takovém případě, dělat z alkoholika dítě pod dozorem, ničemu neprospěje, ba naopak. Jeho fantazie, jak už jsme uvedli, pracuje na plné obrátky a tak, aby ze sebe nenechal dělat dítě, bude se vyhlávat ještě obratněji.

³² ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 34. ISBN 978-80-7367-610-0.

NE! Je na čase se rozhodnout. A přijmout jasné stanovisko. Přestat být hodný, je jedno ze zásadních pravidel. Je zapotřebí jasně formulovat co chcete vy. „Říci mu: *V pití ti zabránit nemůžu. Ale už nesnesu, aby ses opíjel v mé přítomnosti, v prostoru, který spolu sdílíme. Ode dneška nebude doma žádný alkohol.*“³³ To, že se napije asi někde jinde, je téměř jisté. Avšak zabezpečeno je území, na kterém se nepije a to je vaše zásluha. Je to první krok a neexistuje žádný prostředek, kterým je možné alkoholika ovlivnit, aby nepil. „*Pokud chce pít, pít bude, bez ohledu na manévry svých blízkých. Komunikace mezi alkoholikem a jeho okolím je nesmírně obtížná. V mnohém by se usnadnila, pokud by se jeho blízcí víc snažili pochopit fenomén závislosti.*“³⁴

Ve fázi popírání zůstává alkoholik pasivně pod vládou alkoholu a jen těžko si je schopen připustit svůj problém. Odmítá jakoukoli pomoc a o odborné nechce většinou ani slyšet. Dokud nedojde ze strany rodiny k nátlaku „Já, tě opustím, dál už nemůžu.“ V takovém případě se odhodlá k návštěvě odborníka pod talkem, taková léčba je už dopředu odepsaná k neúspěchu. Rozhodnutí navštívit odborníka by mělo vycházet z vlastní iniciativy, protože v takovém případě si nemocný začíná, částečně připouštět svůj problém.

Nejčastější chybou alkoholikova okolí je, že si téměř vždy říká, že nemá žádnou vůli. To je však velký omyl. Těch, kteří chtěli přestat, ale nedaří se jim s pitím skoncovat, je většina. Nejede o chybu charakteru. To, co jim brání přestat je nemoc. „*Jakmile vznikne závislost, tělo si žádá svou dávku alkoholu. Když trpí organismus abstinencí, objeví se různé symptomy: třes, pocení, nespavost, nevolnost nebo úzkost, které alkoholik nemůže utišit jinak, než že se znovu napije. Alkohol, k jehož pití se na začátku uchyloval, aby zamaskoval utrpení, se teď stal jeho příčinou.*

Alkoholik není slabá bytost. Stal se obětí procesu závislosti, který se vymkl jeho kontrole. Když to tedy není otázka jeho vůle, co mu vlastně chybí, aby se rozhodl přestat? Motivace.“³⁵

A získat motivaci u člověka oslabeného démonem alkoholu není vůbec jednoduché. Obecně se motivace upevňuje a sílí v průběhu lidského života vlivem okolí a osobním vývojem.

³³ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 35. ISBN 978-80-7367-610-0.

³⁴ Tamtéž, s. 34-35.

³⁵ Tamtéž, s. 37.

3.3 Motivace a spoluzávislost

Pokud tedy budeme chtít v životě alkoholika něco změnit, budeme se muset nejprve zaměřit na důvod, který by jej donutil přestat.

Co je to vlastně motivace z psychologického hlediska? „*Souhrnným termínem motivace rozumíme v psychologii hybné momenty v činnostech, prožívání, chování a osobnosti. Tedy vše co člověka pobízí, někam směřuje, ale také to, co mu brání něco vykonat, nějak se chovat.*“³⁶

Zjednodušeně by se tedy dalo říci, že jde o hnací sílu, jakýsi motor, který nás nutí překonávat překážky a směřuje k určitému cíli. Motivace má tedy v lidském životě svoje nezanedbatelné místo, je svým způsobem tím nejdůležitějším co člověk v životě má. Bez motivace by člověk nevystudoval, nemohl by hledat zaměstnání, neměl by chuť být zdravý nebo se léčit.

„Význam motivace lze stručně shrnout takto:

- *je příčinou pohybu;*
- *je abstrakcí v průběhu aktivace;*
- *je důsledkem změn stavu organismu;*
- *je určující při zaměřeném chování;*
- *je výkladem souvislostí duševního života;*
- *dává směr rozhodování v situacích volby.*“³⁷

Novější pojetí motivace z 50. let 20. století se při vysvětlení opírá o termíny jako je:

„Podněcení – aktivace – v situaci, kdy na člověka působí podnět (pobídka) a organismus je k činnosti připraven.

Homeostáza a udržení homeostázy – vyrovnaní a udržení určité relativní rovnováhy (teplota, množství vody a živin v těle) – optimální hladina je sledována mozkovým centrem a centrum vyvolává činnost k obnovení rovnováhy.

³⁶ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. s. 83. ISBN 978-80-86723-64-8.

³⁷ Tamtéž, s. 84.

Potřeba – ve starších koncepcích stav organismu vyjadřující chybění něčeho. V novějším pojetí je to širší označení pro nejrůznější motivy (od biologických po kognitivní).

Nasyčení – saturace – stav relativního uspokojení potřeby, který vede na určitou dobu k oslabení + redukci puzení a ke snížení napětí v důsledku toho. Motivované chování vede k redukci nebo zmírnění pudového napětí.³⁸

Je tedy vůbec možné u alkoholika motivaci vyvolat a udržet ji až do stádia samotného naplnění motivace? Naším studiem této problematiky jsme došli až ke stádiu alkoholikovy rozpolcenosti, kdy se sám pere s myšlenkou s pitím skončit, nebo v něm pokračovat. Je však jisté, že dokud sám nepochopí, že má problém, nikdy nepochopí, proč by se měl alkoholu vzdát. Tento proces rozhodování se jak dál, může trvat velice dlouho. „*Je to období, během něhož závislé osoby zaplavuje pocit bezmoci. Bojují s kritikou ostatních, s vlastním pocitem studu a viny, ale přitom nevědí, jak se z té pasti dostat.*“³⁹

Proto řada z nich končí na ulici opuštěná a bez domova, bažící pouze po jediném. Ale také řada z nich je opečovávaná svou rodinou. Neuvědomují si, že tím mu napomáhají zůstat závislí a sami se stávají spoluzávislými. A tak v něm v podstatě ubíjejí poslední střípky motivace, které mu ještě zbyli.

Spoluzávislý je člověk, jenž snáší následky závislosti svého partnera nebo rodiče, ať už je závislý na čemkoliv. „*Spoluzávislým se člověk stane, pokud svůj život k vlastní škodě přizpůsobuje po všech stránkách potřebám závislého člověka. S touto zvláštností se lze setkat v rodinách alkoholiků – zatím – co alkoholik má závislost na látce zvané alkohol, jeho blízcí jsou závislí na problémech vyvolaných jeho alkoholismem.*“⁴⁰

Důvodů spoluzávislosti je většinu víc. Je to starost o milovaného člověka, strach o něho, která se zvětšuje každým dnem jeho neustálého pití, obava z ostudy, co by tomu asi řekli sousedé, z lásky, v rámci zachování manželství, kvůli dětem. Díky tomu převzal spoluzávislý veškerou odpovědnost na sebe, právě v době, kdy se snaží předejít

³⁸ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. s. 84. ISBN 978-80-86723-64-8.

³⁹ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 38. ISBN 978-80-7367-610-0.

⁴⁰ Tamtéž, s. 55.

konfliktům a snahou odstranit potíže. Obelhává tak sám sebe i své děti a v roli spoluzávislého, plní úkol strážného anděla, který se vzdal kvůli závislosti svého partnera přátel, svých rodičů, koníčků a vlastního života. Jejich náplní života se stal strach v domnění, že takto pomohou milované bytosti. Namísto toho se však oni sami stávají troskou a jejich tělesné i duševní zdraví chátrá.

Jedinou cestou ze spoluzávislosti, která je v případech partnerů alkoholiků častá, je zůstat sami sebou, všimnout si svých vlastních potřeb, odpoutat se od závislého a nechat ho vlastnímu osudu. Ač to zní krutě, je právě toto rozhodnutí tím nejlepším, co může partner alkoholika udělat. V opačném případě i jemu hrozí, že se jako oběť a spoluzávislý stane zahořklou, zlou a depresivní osobou. Stejně tak je tomu i se spoluzávislými dětmi, kteří jako součást rodiny prožívají život svých navzájem závislých rodičů.

Tento kruh, v němž se řada rodin točí dokola, je třeba přetrhnout a jít si vlastní cestou.

Pokud není alkoholik konfrontován s následky svého chování, pokud mu je vždy pomoheno nebo odpuštěno, nemůže nikdy poznat nutnost sám vzniklou situaci řešit. Je zase opilý, spadl před dveře vašeho bytu? Nechte ho tam i za cenu toho, že vás sousedé pomluví!

Blízkým alkoholika nechybí dostatek vůle problém řešit, ale většinou ve svých postojích dělají spousty chyb, které takového jedince udržují v nemoci.

Čeho se tedy vyvarovat? „Zde jsou postoje, jimž byste se měli vyhnout:

- **Vyčítání.** Alkoholik je nemocný člověk. Nikoho by jistě nenapadlo vyčítat tomu druhému, že má cukrovku nebo rakovinu.
- **Uvádění důvodů proti pití, poté co se napil.** Alkoholik se nenachází v normálním stavu a hrozí nebezpečí, že by mohl reagovat agresivně.
- **Říkat mu: Kdybys mě měl rád, s pitím bys přestal.**“ Problém alkoholismu nemá nic společného s láskou, kterou k vám chová.
- **Snažit se mít jeho pití pod kontrolou.** To mu nezabrání v pití, ale naopak ho to přiměje pít tajně.
- **Dát průchod hněvu.** Pokud se budete vůči němu chovat nepřátelsky, už mu nedokážete pomoci. Jakmile se bude cítit zavržený, bude pít ještě víc.

- **Řešit jeho problémy, místo aby si je řešil sám.** V takovém případě se alkoholik cítí pod ochranou a nemá potřebu se léčit.
- **Přijímat jeho lži jen proto, abyste zabránili konfliktu.** Dejte mu klidně na vědomí, že nejste naivně důvěřiví.
- **Věřit jeho slibům.** Rád by je dodržel, ale není toho schopen. Řekněte mu, že na vás platí činy, nikoli slova.
- **Dávat mu rady.** Alkoholik je závislý tvor, který se naopak považuje za nezávislého. Rady ani kritiku neshání.
- **Obětovat se pro druhého.** Máte právo neshánět se s tím vším, stanovit určité meze, myslet na vlastní dobro.⁴¹

A ještě jedna věc, alkoholik si je pouze do určité míry schopen uvědomit jak blízkému, či rodině ubližuje. Pocit viny ho však nutí pít ještě víc. A tak není vůbec schopen odhadnout, do jaké míry blízký trpí.

Agresivita je motivem sociálního chování a tento pojem není z hlediska sociální psychologie lehké vymezit. Existují dva druhy agrese: „**1. vzteklá**, která se projevuje útočením s intencí poškodit nebo i zničit předmět útoku a je provázena zlobou a nepřátelstvím; **2. Instrumentální**, která není provázena vztekem ani nepřátelstvím a je jí implicitní intence hrozby. Vzteklá agrese, to je útok provázený afektem vzteku, je zřejmě vrozenou reakcí na frustraci, původně na fyzickou překážku, kterou se subjekt pokouší rozbít (vztek je provázen mobilizací energie a zvyšuje sílu svalů).“⁴²

V podnapilosti vykazuje člověk poruchy chování. Alkohol působí na nervový systém, člověk ztrácí zábrany nejen v pozitivním směru, ale i v negativním. Ztrácí kontrolu nejen nad tím, co říká, ale i co dělá. Uvažuje zmateně, vykládá si věci jinak, než jak jsou řečeny a snadno jej něco popudí. „Zaplavil ho pocit všemocnosti, domnívá se, že se smí ke svému okolí chovat beze vší úcty. Hospodské rvačky a domácí násilí se většinou týkají mužů. Dochází k nim v důsledku ztráty zábrán působením alkoholu, který uvolňuje násilnické puzení, jež se projevuje záchvaty zlosti, občas destruktivními. Opilost může vyvolat blouznění v podobě stihomamu nebo žárlivosti.“⁴³

⁴¹ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 58. ISBN 978-80-7367-610-0.

⁴² NEKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 2009. s. 233. ISBN 978-80-200-1679-9.

⁴³ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 62. ISBN 978-80-7367-610-0.

V takovém stavu je takto postižený člověk schopen svého partnera zbít aniž by si to v tu chvíli uvědomoval. Následně činu lituje a spoléhá se na partnerovu loajalitu, tedy že neřekne světu jak to vlastně doopravdy je. „*Nemůžu bez tebe žít. Jestli mě opustíš, tak se oddělám.*“ *Nesnesla bych pomýšlení, že ho mám na svědomí. Samozřejmě to byla z jeho strany manipulace, ale tenkrát jsem nebyla schopná si to uvědomit. Zkrátka jsem byla ráda, že se mi dostane pomoci, ale zdráhala jsem se podat na něj trestní oznámení. Manžel mě do nemocnice nepřišel navštívit. Nejspíš pochopil, že tentokrát zašel příliš daleko a že by lékaři mohli mít určité podezření. Naopak jeho přišla navštívit sociální pracovnice. Vysvětlila mu situaci a nabídla mu pomoc, pokud by se rozhodl pro protialkoholní léčbu. Muž se strašně rozčílil a vyhodil ji z bytu.*“⁴⁴

Násilí v rodině je mnohdy větší tabu, než samotný alkoholismus. To nesnesitelné ponížení, které takoví partneři prožívají, musí být tak hluboko vryto, že i po té, co se problém pro ně vyřeší, nechtějí o celé záležitosti raději ani mluvit.

Dilema bité ženy, která je obětí protichůdných pocitů, což jí brání účinně řešit vzniklou situaci. **Jde například o tyto protichůdné pocity:**

- „*Partnerovo násilí považuje za druhotný problém spojený s jeho pitím alkoholu. Myslí si, že když mu podá dostatečné důkazy lásky, přestane partner nejen s pitím, ale i s bitím.*
- *Cítí vinu za manželovu nespokojenost a jeho alkoholismus; představuje si, že utržené rány jsou často zasloužené. Domnívá se, že kdyby se jí podařilo být vzornou manželkou, nezavdávala by muži důvody k tomu, aby se dal unést.*
- *Říká si, že by manžel její odchod neunesl, a odmítá ho opustit z obavy, aby nepil ještě víc nebo si dokonce nesáhl na život.*
- *Nechává se obměkčit a přesvědčit jeho plamennými vyznáními. Miluje ji, mrzí ho, že jí ublížil, a přísahá, že už to nikdy neudělá; slibuje jí, že přestane pít.*
- *Zůstává kvůli dětem. Chce se za každou cenu vyhnout rozvodu. Domnívá se, že pro děti je vždycky lepší rodina problematická než neúplná.*
- *Má malou sebedůvěru a představuje si, že vychovat své děti sama nezvládne. Obává se, že se o ně po materiální stránce nedokáže postarat.*“⁴⁵

⁴⁴ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 64. ISBN 978-80-7367-610-0.

⁴⁵ Tamtéž, s. 66.

Je vcelku paradoxem, že bité ženy alkoholiků zůstávají kvůli dětem, protože děti v takovém vztahu trpí nejvíce.

3.4 Ženy alkoholičky

Abychom však neuváděli jako postižené touto nemocí pouze muže, uvedme si také příklady žen. Dle výzkumů z posledních let připadá na tři alkoholiky jedna žena a problémy s alkoholem má každá pátá žena.

Ženy jsou z fyziologického hlediska mnohem drobnější než muži a mnohem citlivější, alkohol snášejí hůře a působí na ně mnohem rychleji. U množství alkoholických nápojů, které vypije muž, má u stejného množství žena v krvi o 30 % alkoholu více.

Ženy alkoholičky jsou společností méně tolerovány než muži alkoholici, ze společenského hlediska je takto postižená žena tabu. Proto takové ženy konzumují alkohol skrytě v izolaci od okolního světa.

Významnou část žen konzumujících alkohol tvoří i ženy těhotné, asi 45 % z nich. Dolní hranici, kdyby alkohol mohl poškodit ještě nenarozené dítě, nelze přesně určit, a proto se obecně doporučuje v době těhotenství alkohol vůbec nekonzumovat. *„Nadměrné pití může mít pro dítě, jenž se má narodit, velmi vážné důsledky. Jedním z nich je fatální alkoholový syndrom, který se projevuje anomáliemi na úrovni tváře, opožděným růstem, problémy na úrovni mozku a poruchami učení a chování. Závažnost symptomů vyplývá z kvantity a frekvence požívání alkoholu. Jak dítě roste, mohou se u něj projevovat potíže se sociálním zařazením, ve škole a ve společnosti vůbec, včetně známého syndromu hyperaktivity a poruch soustředění. Ve srovnání s ostatními mladými se ho bude týkat i zvýšené riziko náchylnosti k užívání psychoaktivních látek.“*⁴⁶

⁴⁶ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 40. ISBN 978-80-7367-610-0.

Návyk na alkohol u žen vzniká mnohem rychleji než u mužů a také se hůře svojí závislosti zbavují. Pro partnery a manžele je nejtěžší, citově se od milované osoby odpoutat. Zvládat náplavu emocí není vůbec jednoduché.

„Nebýt manželčina alkoholismu, nikdy bych nedokázal to, co jsem udělal, abych poznal sám sebe a zjistil, kdo vlastně jsem. Naučil jsem se odpouštět, už nikdy nikoho neodsuzovat a soucítit s druhými. S alkoholismem toho druhého nejsme schopni nic dělat. Jeho problém nemůžeme vyřešit tím, že mu obětujeme všechny své síly. Začal jsem chodit ven bez manželky nebo odjíždět sám na víkend, když nebyla ve stavu jet se mnou. Pokud se stalo, že jsme měli v úmyslu jít do divadla, a Pavla nedokázala vstát z postele, zavolał jsem kamarádovi a šel nebo jel se mnou on. Postupně jsem se naučil dělat věci pro své vlastní potěšení. Měl jsem o ženu starost, to je pravda, ale to nebyl důvod, abych se vzdal všech svých plánů a čekal doma, jestli se vzpamatuje. Když jsem u ní zůstal, cítil jsem se naopak frustrovaný, zlobil se na ni a to našemu vztahu rozhodně neprospívalo.“⁴⁷

Je tedy vidět, že ovládat emoce lze, pokud si partner v takovém stavu je schopen zachovat chladnou hlavu a nehodlá svůj život věnovat, ale naopak jej prožít kvalitně. Jestliže hovoříme o emocích, bylo by dobré si je popsat.

„Emoce jsou psychické procesy, které hodnotí různé skutečnosti, situace a události, průběh a výsledky činnosti jedince. Jsou zvláštními modalitami prožívání (možnými způsoby). Znaky emocí:

- zážitek libosti nebo nelibosti;
- určitá úroveň vzrušení;
- zážitek napětí či uvolnění;
- zcela spontánní původ (vystupují nechtěně).

Emoce mají signální a hodnotící funkce. K charakteristikám emocí patří také selektivní a tonizující vliv (výběrovost a aktivace), komplexní charakter emočních reakcí, polarita a intenzita. Jejich průběh se promítá na úrovni vědomé – uvědomění si citové kvality, výrazové – mimika, pohybová aktivita, svalová tenze, a vegetativní – změna pulzu, dechu, slinění atd. Kromě bezprostředních zažívaných či pozorovaných

⁴⁷ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 108. ISBN 978-80-7367-610-0.

procesů a stavů lze emoce a jejich projevy najít v dlouhodobých vztazích či stabilních rysech osobnosti.“⁴⁸

Mezi základní vlastnost emocí patří i spontánnost, tedy emoce se spouštějí samovolně, jen s nízkou možností je ovládat rozumem. Možné to však je, a to v rámci zachování si vlastního života, vlastních postojů a v tomto případě i sebelásky. Emoční inteligence je schopnost zvládat svoje emoce a vcítit se do emocí ostatních.

3.5 Jak se děti srovnávají s alkoholismem svých rodičů

To, že je pro partnery alkoholiků těžké snášet následky alkoholového opojení jsme si již řekli. Jak jsou na tom děti, které v takových rodinách vyrůstají, si pojdme rozebrat v této kapitole. To že trpí je vcelku jasné. Neustálé hádky rodičů, nátlak na ně samotné – protože ony jsou tím terčem, do kterého je jednoduché se v alkoholovém oparu trefit. „Ty máš zase pětku!“ „Ty seš teda lempl!“ „Co z tebe bude?!“ Urážky, výčitky, nadávky a ne jeden nezasloužený fyzický trest. Výkyvy nálad, jednou se takový rodič chová jako hrubián a pak by dítě láskou snědl. Toto vše musí dítě alkoholika snášet. A dítě nebo děti jsou jako na houpačce. Žádná stabilita, žádná opora, žádná důvěra, slabé sebevědomí, to co jim má správný rodič zajistit najednou není. Jak se tedy takové dítě zachová, co udělá pro to, aby se s danou situací vyrovnalo nebo vyrovnaly? Vždyť jde o rodiče!

„Wegscheiderová-Cruseová (1989) popsala čtyři typické reakce dětí na závislost jednoho nebo obou rodičů.

Rodinný hrdina (nejčastěji nejstarší sourozenec) přebírá nároky za problémového rodiče, což přirozeně přesahuje jeho možnosti, zejména pokud by ho měl přesvědčovat, aby „se polepšil“. V dospělosti může takové dítě trpět pocity méněcennosti a nedostačivosti, i když může být po vnější stránce celkem úspěšné. Bývá také ohrožen nezdrženlivým vztahem k práci. Při léčbě dítěte je třeba ho směřovat k záležitostem, které odpovídají jeho věku, a nečinit ho odpovědným za problémy dospělých.

⁴⁸ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. s. 80. ISBN 978-80-86723-64-8.

Ztracené dítě bývá uzavřené a stažené do sebe, málo a obtížně komunikuje, uniká do fantazií a vnitřního světa. Důležité je opět překonat návykový problém v rodině a to, aby se těmto dětem věnovala pozornost, dostalo se jim potřebné vřelosti a naučily se označovat vnější svět a žít v něm.

Klaun se snaží vyvolávat veselí, a tak odvádět pozornost od problémů, které rodinu ohrožují. Jeho heslo je „lépe, když se smějeme, než abychom se hádali nebo prali“. Podstatné je zase překonat návykový problém a šaškování neposilovat. Měly by se hledat přiměřené způsoby, jak pomoci dítěti se projevit a posilovat jeho zdravé sebevědomí.

Černá ovce upozorňuje na sebe zlobením, delikvencí apod., a tak odvádí pozornost od problémů dospělých. I zde je důležité překonat návykový problém, neposilovat nevhodné chování, stanovit hranice a meze a posilovat sebevědomí.⁴⁹

Tak či tak, jedno je jisté. Když rodiče pijí, vypijí si to děti! S následky na nich zanechaných, zejména po psychické stránce, se v pozdějším věku, kdy se sami osamostatní, musejí vyrovnávat každý po svém a mnohdy se jich již nikdy nezbaví. Není jednoduché posilovat zdravě svoje sebevědomí třeba ve třiceti letech. Důležité však je začít. Osamostatnit se a od své primární rodiny se nenechat vydírat. Ale jde to, když jsou děti ještě malé?

„Rizikovitost alkoholismem rozháraného rodinného prostředí je i v tom, že děti z něj při první příležitosti odcházejí. Ještě nepřipraveny pro život z něho vlastně prchají. Jde často o velmi zbrklá rozhodnutí na podkladě krátkodobých, delšími zkušenostmi neověřených známostí. Někdy nevím, komu pak v duchu více doma vyčítají, zda pijícímu otci, který pítí upřednostňuje před rodinou, nebo nic neřešící matce. Překvapivé může být i zjištění, že si děti následky dysfunkčnosti rodiny pro alkoholismus otce odnášejí hluboko do dospělosti. Tedy další nebezpečí z prodlení.“⁵⁰

Dospělým dětem alkoholiků nezdídka nechybí jen sebevědomí, ale nedokáží například dotahovat věci do konce, lžou i když by mohly říci pravdu, sami sebe posuzují s velkou sebekritikou; jsou extrémně loajální, ač vidí, že je loajalita

⁴⁹ NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. s. 83-84. ISBN 80-7178-831-7.

⁵⁰ PROFOUS, J. *Průvodce alkoholovou závislostí – především pro ženy pijících partnerů*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, s. 72. ISBN 978-80-7262-820-9.

nezasloužená; neustále vyžadují pochvalu; reagují nepřiměřeně na změny, které nemohou ovlivnit.

„Všichni rodiče si přece přejí pro své děti, i v jejich dospělosti, jen to nejlepší. Modelovou ukázkou ženina přístupu může být partnerovo řízení vozidla po požití alkoholu. Přirozeně by s ním neměla souhlasit, a to nejen tehdy, kdy s sebou mimo ni veze i děti. Ať je jakkoliv dobrý řidič, alkohol mu řidičské schopnosti blokuje. Vystavuje riziku sebe, rodinu, ale i ostatní účastníky silničního provozu.“⁵¹

Většina matek však raději mlčí, aby předešla konfliktu, který by v tu chvíli byl ještě horší než smrt.

3.6 Když pijí děti

V únoru roku 2013 proběhla tiskem zpráva o existenci cestovní kanceláře, která nabízí dánským turistům levné zájezdy do Prahy, s nabídkou poznání historie české metropole. Zájezd v hodnotě dva tisíce dánských korun, kdy takováto suma je pro děti měsíčním kapesným, je skutečně výhodný. Důvod podezřele levných zájezdů je však úplně jiný, jde o výlety mladistvých za alkoholem. Praha disponuje několika kluby, kam chodí výhradně dánská komunita a tak není divu, že místo poznávání historie Prahy, zavítala skupina mladých nezletilců právě tam. Nezřízené pití, kterému mládežníci holdovali, se projevalo až s ranním rozbřeskem, kdy musela celou záležitost řešit Policie České republiky, jako oznámení vandalství v hotelu, kde byla mládež ubytována. Výsledkem této situace je zjištění, že se hranice věku, kdy dochází k takovému nezřízenému pijáctví, rapidně snižuje, některým z nich nebylo ještě ani osmnáct let.

Pro mladé je požití alkoholu vstupem do světa dospělých a posiluje sebedůvěru právě ve věku, kdy jsou nejvíce zranitelní. *„Alkoholické opojení na konci týdne se stává čím dál zažitějším zvykem, protože si nedovedou představit zábavu, při níž by se v sobotu večer, když si vyrazí ven, „nezmrskali“ nebo si „nedali do sosáku“. Tento jev není výsadou jen znevýhodněných vrstev. Stejně dobře se s ním lze setkat v různých vrstvách, mezi univerzitními studenty i mezi uční. Ne všichni rodiče si však se*

⁵¹ PROFOUS, J. *Průvodce alkoholovou závislostí – především pro ženy pijících partnerů*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, s. 73. ISBN 978-80-7262-820-9.

*systematickým opjíváním svých ratolestí o víkendech dělají hlavu. Ať se mládí vydovádí... Přitom by měli důvodů víc než dost dělat si o ně starosti. Statisticky totiž poukazují na to, že z mladých, kteří jsou zvyklí se koncem týdne opíjet, se každý třetí stane notorickým alkoholikem.*⁵²

Pokud se z víkendového opjívání stane nadměrné pití, bylo by v takovém případě nejlépe si s dospívajícím promluvit. Nemusí to vždy vypovídat o tom, že se z nadměrného pití vyvine alkoholismus. Spíše to vypovídá o tom, že dítě nedokáže řešit nějaký problém. Proto je dobré mít na paměti, že taková domluva by měla být citlivá s ohledem na věk dítěte. V takovém případě by se rodiče měli snažit najít řešení problému se vší zodpovědností. Přemíra pití v raném dospívajícím věku může ovlivnit jeho osobnost a zpomalit jeho sociální vztahy s druhými. Nápomocná by měla být v takovém případě i škola, třídní pedagog, který dítě zná.

*„I dnes by měli být učitelé buditeli. Není to již důvod národní, ale obecně humanizační. Je nutné vést a probouzet děti a mladé jedince k náročnému lidství a zodpovědnosti za život svůj i jiných. Je to život sestávající z radostí i starostí, povinností i zábavy, lásky a práce, a také naděje a usilování o přesah sebe sama. K tomu je nutno vést i rodiče školních dětí a hledat pro to vhodný rámeček.*⁵³

I v takovém případě je však nutno k mladému člověku přistupovat rovnocenně. Mladý člověk je vnímavější než se dospělí domnívají. Důvěru si však dospělý jedinec nezíská z minuty na minutu nýbrž celkovým přístupem a činy.

⁵² ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 45. ISBN 978-80-7367-610-0.

⁵³ RIESEL, P. *Lesk a bída drog*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1999. s. 72. ISBN 80-7198-348-9.

4 LÉČBA ALKOHOLISMU

Závislost jako takovou může alkoholik překonat jedině celoživotní abstinencí. Jediná sklenička pro alkoholika může znamenat katastrofu. Mnohým z nich se podařilo na čas udržet alkohol na uzdě. Jedna nebo dvě skleničky k večeři a víc už dost. Jejich organismus na účinek alkoholu však začne reagovat nepřiměřeně a vyžaduje si čím dál tím větší množství alkoholu. A tak dochází k obávané recidivě. Tento mechanismus závislosti je tak silný, že ani sebevětší snaha mu nepomůže jej zdolat.

V době, kdy se alkoholik rozhodne k léčbě, uleví se celé rodině. *„Alkoholismus je rodinná nemoc. Když onemocní jeden člověk, onemocní tím zároveň i jeho rodina. Alkoholismus generuje u blízkých osob určité způsoby chování (spoluzávislost) a pocity, jako je strach, nedůvěra, stud, vina, jež významně ovlivňují život rodinné buňky a značně znesnadňují komunikaci. Z tohoto „zatížení“, které se každý člen rodiny cítí povinen uchovat v tajnosti, se časem stává něco jako železný ochranný kryt, jenž celou rodinu izoluje od vnějšího světa a pod nímž se všichni dusí.*

Nové terapeutické přístupy tedy zapojují do léčení osoby blízké pacientovi, protože i ony trpí a potřebují pomoc“⁵⁴

Pokud se zapojí do léčebné terapie i rodina je větší šance na úspěch, nejenom že se tím posiluje pacientova ochota se léčit, ale účast rodiny příznivě ovlivňuje výsledek léčby. Rodina pak sama lépe pochopí léčebný proces.

Než se však začneme zabývat možnostmi léčby alkoholismu, uveďme si, co všechno s naším organismem nadměrné pití dokáže. Nejznámějším rizikem nadměrného pití je cirhóza jater a chronické onemocnění slinivky břišní. U cirhózy jater dochází k tzv. tvrdnutí jater - při kterém postupně dochází k přestavbě jaterní tkáně a cévního řečiště jater, z něhož se mohou vyvinout choroby jako je rakovina, infarkt a kardiovaskulární nemoci. U chronického zánětu slinivky břišní dochází k celkové ochablosti, apatii, nechutenství, hubnutí. Dostavují se bolesti břicha po požití potravy, nadýmání, průjmky a žloutenka.

„Ušetřen není ani nervový systém. Nadměrné požívání alkoholu časem vyvolá předčasné stárnutí buněčné tkáně. Objeví se poruchy paměti, potíže s udržením

⁵⁴ RIESEL, P. *Lesk a bída drog*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1999. s. 90-91 ISBN 80-7198-348-9.

*pozornosti a soustředěním, ale i nedostatečná koordinace pohybů. To vše může mít vysoce škodlivé účinky v rámci profese.*⁵⁵

V rámci profese mluvíme o problémech s docházkou s plněním si svých povinností, kdy zaměstnavatele nebude donekonečna obměkčovat historka, jak takovému jedinci zase někdo umřel.

Mezi časté stavy spojené s alkoholismem patří i Delirium tremens. „*Delirium tremens je život ohrožující stav, který vzniká po přerušení užívání alkoholu typicky např. pokud se v ebrietě zraní a je hospitalizován. Průběh je individuální, předchází mu predelirantní stav charakterizovaný pocením, nevolností, zrychlenou srdeční činností, nespavostí. Pokud se nezasáhne včas, dochází k přechodu do deliria. Během deliria pacient mohutně halucinuje – může vidět různá malá zvířata (tzv. mikrozoopsie), často vykonává zažitá, zautomatizovaná pohyby, např. řidiči z povolání řídí auto atp. Dostavuje se hrubý tremor (třes).*“⁵⁶

O dopadu na samotné dno se mluví v mnoha publikacích popisujících alkoholismus. Dopad na dno nebo blížící se hrozba dopadu je jediné možné řešení jak se alkoholismu zbavit. Některým z nich stačí k dopadu mezipatro, některým však je zapotřebí poznat to nejhlubší dno, aby prožili.

Pokud se náš pacient rozhodne pro léčbu, je nutná konzultace s lékařem. Po konzultaci s lékařem se obvykle přistupuje k formě ambulantní léčby, pokud však není pacient schopen tuto formu léčby zvládat, přistupuje se k formě hospitalizace na specializovaném pracovišti. Ambulantní forma léčby má velkou výhodu v tom, že pacient může zůstat s rodinou a docházet do zaměstnání. Všechny etapy léčení mohou probíhat ambulantně ve spolupráci s rodinou nebo partnerem.

Program, v němž plní pacient a partner několik cílů má v našem případě 3 etapy.

⁵⁵ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 44. ISBN 978-80-7367-610-0.

⁵⁶ WIKIPEDIA. *Alkoholismus*. [online]. © 31. 1. 2013 [cit. 2013-01-31]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Alkoholismus>

„ 1. etapa - cíle

Pacient	Partner
<ul style="list-style-type: none"> • Přestat pít 	<ul style="list-style-type: none"> • Souhlasit s léčbou
<ul style="list-style-type: none"> • Informovat se o alkoholismu 	<ul style="list-style-type: none"> • Připustit, že závislost je zdravotní problém
<ul style="list-style-type: none"> • Zlepšit si fyzické a duševní zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> • Podporovat rozhodnutí druhého přestat s pitím
<ul style="list-style-type: none"> • Posoudit závažnost závislosti a přijmout kroky vedoucí ke změně 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozeznat a potlačit rozhodnutí a postoje nutící druhého pít

2. etapa - cíle

Pacient	Partner
<ul style="list-style-type: none"> • Zlepšit mezilidské vztahy 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhodnout se zda stojí za to investovat do vztahu (odejít nebo důvěřovat)
<ul style="list-style-type: none"> • Pokračovat na cestě k abstinenci 	<ul style="list-style-type: none"> • Nebýt spoluzávislý, ale naučit se, jak druhému podat pomocnou ruku
<ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjet podpůrnou síť mimo léčbu 	<ul style="list-style-type: none"> • Začít hledat způsoby, jak obohatit vlastní život
<ul style="list-style-type: none"> • Naučit se rozpoznávat a ovládat emoce 	<ul style="list-style-type: none"> • Užívat zdravé způsoby komunikace

3. etapa - cíle

Pacient	Partner
<ul style="list-style-type: none"> • Určit parametry nezbytné pro uzdravení 	<ul style="list-style-type: none"> • Naučit se přijmout omezení rodinného života poznamenaného závislostí
<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznat spouštěcí znaky recidivy a určit vhodné odpovědi 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjet zdravý, vyvážený způsob života se zaměřením na sebe
<ul style="list-style-type: none"> • Přijmout nové role a nové limity pro střídavé vztahy s druhými 	<ul style="list-style-type: none"> • Dávat si pozor na vlastní recidivy na emoční rovině
<ul style="list-style-type: none"> • Stanovit si cíle napomáhající udržení nového způsobu života po léčení 	<ul style="list-style-type: none"> • Během procesu uzdravování prokazovat trpělivost

*Nejobtížněji se překonávají první tři dny, protože organismus na nekompromisní přerušení přísunu alkoholu prudce reaguje. Při odvykání se systematicky předepisují léky na zmírnění abstinčních příznaků, nevolnosti a epilepsie. Rodina by měla být informována o projevech, k nimž může v této fázi docházet, a proto by ještě předtím měla spolu s pacientem absolvovat návštěvu lékaře.*⁵⁷

Po celou dobu léčby na pacienta průběžně dohlíží psycholog a psychiatr. Léčba je většinou podporována léky, které snižují chuť na alkohol a tlumí projevy náhlé abstinence. Nepříjemné pocity, které v procesu regenerace nastávají lze pozorovat u pacientů až do stodvacátého dne abstinence. Po stodvacátém dni je mozek opět znovu schopen normálně fungovat. Právě tato chvíle je důležitá pro rozvíjení aktivního plnohodnotného života posíleného motivací, která proces abstinence podstatným způsobem umocňuje.

Je třeba překonat pocity nudy, které nejsou u abstinentů žádnou vzácností. Teď teprve vidí, kolik času jim alkohol v životě zaplňoval místa. To místo je třeba vyplnit něčím novým a smysluplným, nový život bez alkoholu v sobě nese prvky řádu spořádaného života a ten se zdá v první fázi jako nudný. *„Ovšem jakmile zmizí posedlost alkoholem, vytvoří se v mysli prostor pro jiné myšlenky a plány. Člověk se závislostí na alkoholu se přestal zajímat o cokoli jiného a odvykl si něco plánovat. Po zahájení abstinence je tedy ještě příliš brzy a čerstvý abstinent, který neví, jak vyplnit volný čas, může inklinovat k recidívám.*

Také chemické změny, k nimž došlo v mozku v důsledku abstinence, s sebou mohou přinášet pocity prázdnoty. Je třeba vědět, že u osob holdujících alkoholu se často projeví celá škála významných emočních variací od euforie po depresi a naopak. Po náhlém přerušení pití jim proto normální emoce připadají značně banální a nezajímavé.

*Čím déle abstinence pokračuje, tím méně si pacienti stěžují na nudu.*⁵⁸

Pro zaplnění pocitu nudy se doporučuje tělesná aktivita, která má blahodárný vliv na mozek. Endorfiny, které jsou při fyzické námaze do organismu vylučovány, jsou chemické látky, snižující pocit bolesti a ulevují při depresi. Endorfiny jsou tzv.

⁵⁷ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 91-93. ISBN 978-80-7367-610-0.

⁵⁸ Tamtéž, s. 102.

„hormony štěstí“, které se uvolňují při fyzické zátěži přímo do mozku a způsobují tak dobrou náladu a pocit štěstí.

4.1 Už nepije a co dál

Ve stavu euforie a radosti z nového života má takový člověk snahu všechno změnit od základu. Začít žít svůj život jinak a s čistým štítem. To je však z důvodu zranitelnosti čerstvě abstinujícího člověka velice nerozumné. Každá větší změna obnáší stres a změna zaměstnání nebo bydliště je spojena se starostmi, které by člověk v takovém stavu nemusel unést a znovu by sáhl po lahvi. Proto se doporučuje trpělivost a věci, které chce změnit nejdříve důkladně promyslet a nejlépe odložit na pozdější čas. Vnitřní změny jsou u takového člověka v procesu, a proto je téměř jisté, že to, co by udělal na začátku příliš zbrkle, by v průběhu uzdravování a abstinence udělal úplně jinak.

Mění se také jeho postoje a role, dříve stál mezi vámi v hlavní roli alkohol, rozděloval vás a s tím i vy jste dostali větší moc, rozhodovali jste za něho a spoustu věcí dělali bez něj. S abstinencí však přichází čas na obnovení starých rolí v rodině. Potřebuje najít místo, kam náleží, stejně tak odpovědnost a nezávislost. To že si chce vybudovat v kruhu rodiny respekt je přirozené. Tuto změnu by partner měl vnímat jako pozitivum a měl by abstinenta v jeho nových postojích podporovat.

Pro partnery však nebude jednoduché se s novou situací sžít ihned. Dosud vám jen lhal, sliboval a sliby neplnil. Co jste si od něho museli vyslechnout, kolik agresivity jste museli vydržet, odpustit mu nebude vůbec jednoduché. Odpuštění je však základ, bez něho by nebylo cesty vpřed.

To, že fyzická aktivita působí blahodárně na abstinující organismus, jsme si již řekli, ale platí to dvojnásob i pro jeho dobrý spánek. Spánek abstinenta je silně ovlivněn sny spjatými s pitím, které působí velice reálně. Po zhruba třech měsících abstinence se takové sny vracejí méně často, komu se však takové sny vracejí i po roce abstinence měl by je brát jako poplašný signál a možný návrat recidivy.

„Abstinent, který má recidivu, není ani špatný pacient, ani příliš slabý člověk, který neodolá vábení alkoholu, jak se dlouho myslelo. Je to zkrátka někdo, kdo včas

nerozpoznal varovné signály upozorňující, že se nachází v situaci, kdy by mohl selhat a znovu padnout do pastí závislosti, a kdo této situaci nedokázal čelit přiměřeným způsobem. Nepříjemnosti, k nimž běžně dochází v rodině, stres v zaměstnání, slavnostní večírek, něčí urážlivá poznámka nebo prostý pokles morálky, to jsou faktory, které mohou vyvolat emoce, které se nesnadno ovládají a mohou člověka dotlačit k tomu, aby hledal uklidnění v alkoholu.⁵⁹

K recidivě může člověka donutit mnoho vnějších podnětů, ale i vnitřní svět alkoholika. Celkově se dá říci, že recidiva je nevyzpytatelná. Jakousi předzvěst recidivy lze rozpoznat a ta by se u abstinentů neměla podceňovat. „Pokud se pacient naučí rozpoznat bezprostřední hrozbu recidivy, může mu to pomoci tento proces zastavit, dokud je ještě čas.“

Poplašné signály:

- **Závislostní chování** – toto označení se užívá pro způsoby jednání a postoje, které si člověk vyvinul ve vztahu ke konzumaci alkoholu; jedná se například o lhaní, krádeže, nespolehlivost nebo o kompluzivní projevy.
- **Eskalace citů** – city a pocity se vyhrocují a stávají se čím dál neudržitelnější. Příklady: nuda, úzkost, sexuální frustrace, popudlivost nebo deprese.
- **Závislostní myšlenky** – slouží k ospravedlnění pití alkoholu. Příklady: „Mám za sebou těžkou práci, tak si potřebuji dát v abstinování pauzu.“ „Protože mi nevěří, že jsem s pitím přestal/a, tak s ním zase začnu.“

Pacienti jsou vybízeni k okamžitému jednání, jakmile poznají alespoň jeden z těchto signálů. Buď to oznámí na svépomocné skupině, nebo by měli zavolat svému terapeutovi. Také pomáhá, když se vrhnou na fyzicky náročnou činnost, promluví si o svém problému s některým členem rodiny nebo si naplánují určité činnosti, jimiž se zaměstnají ve volném čase, a to takovým způsobem, aby se takto odvedli od touhy napít se, která by se mohla stát obsedantní. Nejdůležitější je přerušit co nejrychleji parazitní chování a myšlenky.⁶⁰

V případě, že začne pacient pít znovu alkohol, je tento stav pro členy rodiny stresující. Není však možné jej považovat za slabocha. V případě, že se tak stane,

⁵⁹ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 122. ISBN 978-80-7367-610-0.

⁶⁰ Tamtéž, s. 123.

alespoň zjistí co mu pocit, že se musí napít, vyvolalo. Příště se díky tomu může podobné situaci vyvarovat. Recidivu může vyvolat, ale i nemoc. Dochází k oslabení organismu a to i po psychické stránce. Je narušen režim, na který je abstinent zvyklý. Nemůže se fyzicky vyčerpávat, najednou se opět dostavuje nuda a pocit osamění. V takovém případě je nutná pomoc rodiny, která starostlivým přístupem zažene chmurné myšlenky.

Zvládat alkohol je těžké, existuje však spousta sdružení, která nabízejí odbornou lékařskou a terapeutickou pomoc nejen samotným alkoholikům, ale i jejich rodinám. Na terapeutických sezeních se pak setkávají alkoholici ve větších skupinách. Vyprávějí si navzájem své příběhy a zjišťují, že v tom nejenom nejsou sami. Že jsou na tom lidé mnohem hůř, což jim lépe pomáhá zvládat metlu alkoholu.

„Nejstarším sdružením je Modrý kříž, který byl založen v Ženevě roku 1877. Jako první propagoval abstinenci a doporučoval využití sítě založené na přátelství. Ve Francii vznikl v roce 1910 sdružení Zlatý kříž. Nejslavnějším je však bezpochyby sdružení Anonymních alkoholiků, jež bylo založeno v roce 1935 ve Spojených státech a poté se rozšířilo po celém světě. V zájmu udržení své nezávislosti jako jediné vždy odmítalo jakoukoli formu peněžité podpory.

Od té doby vzniklo množství dalších skupin jak za oceánem, tak v Evropě. Sdružení Anonymních alkoholiků působí i u nás.“⁶¹

Na těchto sezeních se alkoholici učí mluvit otevřeně nejen o svém problému s alkoholem, ale i o sobě samých, sdělují si svoje zážitky a své pokroky, ale i svá pochybení. Učí se nejen mluvit bez přetvářky, ale také naslouchat jeden druhému. Vyslovují svoje názory, ale bez toho, aby někomu skákali do řeči nebo jej rovnou odsoudili.

„Lidé, kteří nedávno prodělali recidivu, jsou na sezeních přijímáni s otevřenou náručí. Místo aby je někdo kritizoval, všichni je povzbuzují. Ostatní účastníci vyprávějí o vlastním selhání. Jeden z nich například řekl: “Kdysi jsem zažil třikrát recidivu. Ale teď už dvacet let abstinuju.“ Těm, co se bojí, že už se z toho nedostanou, vyslechnutí jeho zkušeností zase dodá odvahy.“⁶²

⁶¹ ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 129. ISBN 978-80-7367-610-0.

⁶² Tamtéž, s. 131.

V žádném lidském životě se nedá žít, pokud ve vztazích k němu samotnému a k druhým lidem chybí rovnocennost, pravdomluvnost a otevřenost. V pokřivených vztazích se člověku žije zle a místo toho, aby měl moc nad svým životem, ztrácí ji a stává se NE MOCNÝM. Je bez rozdílu, jestli jde o alkoholismus, rakovinu nebo o hučení v uších. Nemoc je bezmoc, která v takovém případě ovládá náš život, ve kterém chybí řád a život bez řádu je NE ŘÁD.

4.2 Jak se naučit milovat sám sebe

Z logického pohledu se člověk, který má rád sám sebe nemůže, ničit a poškozovat. V tom je však alkoholismus zrádný, než se totiž člověk nad tím stačí zamyslet, již může nastat proces závislosti. Z toho jak jsme si již řekli, není snadná cesta zpět.

Tradiční medicína léčí pomocí medikamentů pouze důsledek stavu, nemoc samotnou. Nemoc, má však i svoji příčinu. Něco, proč člověk vůbec onemocněl. V knize Miluj svůj život, popisuje autorka Louise L. Hay, základy svojí filozofie a to proč se člověk stává nemocným. Odstraňuje pomocí nových formulací svých myšlenek, ty špatné sebezničující a hlavní důraz klade na nutnost odpouštět druhým a věří, že všechny nemoci si v těle vytváříme sami. Možnou příčinu alkoholismu vidí v pocitu marnosti, viny, neschopnosti, v zavrhování sebe sama a házení flinty do žita. Pokud jsou takovéto myšlenky opakovány a vštěpovány našemu mozku, je logické, že ten se pak rozestůně.

„Příčinou všech nemocí je neochota odpustit sobě i druhým

Kdykoli onemocníme, je nutné, abychom se upřímně zamysleli nad tím, komu potřebujeme odpustit.

V knize ŠKOLA ZÁZRAKŮ (Course of Miracles) se dočteme, že „příčinou všech nemocí je neochota odpustit“ a že „kdykoli onemocníme, je třeba zjistit, komu vlastně musíme odpustit.“

Právě tomu komu se nám bude odpouštět nejhůře, potřebujeme ODPUSTIT NEJVÍCE. Odpuštění znamená vzdát se, nechat jít. Nemá nic společného s omlouváním chyb; pouze se toho všeho zbavujeme.“⁶³

Je důležité v takovém případě pochopit, že ti, co nám ublížili, také museli trpět. A snažili se udělat to nejlepší, co mohli, na základě informací, které do té doby měli k dispozici. Ten, kdo změni svoje uvažování o sobě samém, zlepši díky tomuto přístupu kolem sebe nejen své vztahy, ale začne se mu dařit finančně, získá lepší bydlení, celkově jej postupně naplňuje pocit bezpečí a míru. Jde pouze o to, že naše myšlenky se uberou úplně jiným směrem, než tomu tak bylo doposud. Důležité je mít se skutečně rád takový, jaký jsem. Z ničivě sebekritického postoje svých myšlenek vytvořit myšlenky, které nám budou říkat, jak jsme skvělí. Tímto pozitivním přístupem dokážeme zajistit změny, které změni celý náš život. Už k sobě nebudeme přitahovat negativně smýšlející osoby, ale naopak ty pozitivní, kterým se daří ve všem, co dělají.

„Můžeme si ze zvyku myslet stále totéž, až se zdá nepravděpodobné, že bychom si danou myšlenku vybrali sami. Původní volba však byla naše. A jakékoli myšlenky lze odmítnout. Vzpomeňte si, jak často jste se bránili přemýšlet o sobě pozitivně – stejně tak můžete odmítnout přemýšlet negativně.

Zdá se mi, že naprosto každý, koho znám nebo koho jsem léčila, trpí do určité míry pocitem viny a sebenenávisť. Oč více sebenenávisť a pocitu viny vůči sobě chováme, tím méně se nám v životě daří. Čím méně sebenenávisť a pocitu viny, tím se nám po všech stránkách daří lépe.“⁶⁴

Z pohledu na život jako takový, je nepochopitelné už jenom to, proč se člověk začne nenávidět. Takový přístup odporuje všem zákonům přírody, je snad v přírodě zvíře, které by samo sebe poškozovalo až do úplného zničení? Např. u domácích zvířat jde většinou o stav nezvládnutých emocí, ale vlivem prostředí, v němž žijí. Stejně jako u člověka mají taková zvířata problémy s kůží a tak se dokáží škrábat až do krve. Avšak může za to člověk, který mu nespokojené prostředí vytvořil.

„Mezi následky některých mentálních návyků, které se projevují na fyzické úrovni, patří například dlouhodobý odpor, který může začít doslova užírat tělo a vyvolat rakovinu. Neustálá, navyklá kritika často vede k artritidě. Pocit viny si vždy hledá trest,

⁶³ HAY, L.L. *Miluj svůj život*. 1. vyd. Praha: PRAGMA, 2002. s. 22. ISBN 80-7205-102-4.

⁶⁴ Tamtéž, s. 19.

a trest působí bolest. Vím, že pacienti, kteří ke mně přicházejí se silnými bolestmi, trpí silným pocitem viny. Strach a z něj pramenící napětí mohou být příčinou vypadávání vlasů, vředů a bolestí nohou.

*Zjistila jsem, že odpuštěním a zbavením se odporu lze vyléčit i rakovinu. Může to znít příliš zjednodušeně, vycházím však z vlastní praxe a z vlastní zkušenosti.*⁶⁵

Abychom překonali staré myšlenkové pochody je zapotřebí naučit se nová pozitivní tvrzení. Jsem krásný, jsem milý, mám se rád, mám rád svoje tělo, jsem spokojený, jsem šťastný, mám skvělou práci. Každý z nás je jedinečný. „*To, co v sobě považujeme za „špatné“, je součástí naší osobnosti a jedinečnosti. Příroda se nikdy neopakuje. Na planetě Zemi se za celou dobu její existence nevyskytly dvě zcela totožné sněhové vločky nebo kapky deště. Jediné dvě sedmikrásky nejsou stejné. I naše osobnosti se jedna od druhé liší stejně jako naše otisky prstů.*“⁶⁶

Abstinujícího alkoholika může kniha „Miluj svůj život“ inspirovat a pomoci mu zvládnout nesmyslné předsudky. Je tedy třeba sebekritiku nahradit láskyplným přístupem k sobě samému. Zvládnout závislost na alkoholu není jistě jednoduché. To, proč se člověk do takového stavu dostal, je jisté, jde o špatný mentální návyk nejen k sobě, ale k životu jako takovému. Ke špatnému přístupu k životu napomáhají další okolnosti, špatné rodinné zázemí, rodiče holdující alkoholu, nízké IQ a nevzdělanost. Takovým lidem bude patrně trvat delší dobu, než pochopí sílu myšlenky. Pro naše potřeby budeme brát v potaz průměrného občana, středoškoláka nezatíženého žádnou psychickou poruchou.

4.3 Překonat sám sebe - kazuistika

Dívka, říkejme jí Eva, 23 let. Od svých dvaceti let žije mimo rodný dům. Pije pravidelně od svých devatenácti let. Nejprve o víkendech s kamarády, později i přes týden, aby zahнала nudu, kouří. Otec alkoholik pohybující se na hranici 3. a 4. fáze alkoholismu. Matka spoluzávislá již více jak 23 let. Snaží se manžela ochránit před

⁶⁵ HAY, L.L. *Miluj svůj život*. 1. vyd. Praha: PRAGMA, 2002. s. 20. ISBN 80-7205-102-4.

⁶⁶ Tamtéž, s. 101.

alkoholem, ale marně. Domlouvá mu, on slibuje, ale bez výsledku, příště přijde zase opilý. Mnohé hádky, které Eva musela jako dítě vyslechnout, si pamatuje dodnes. Všechny ty obrazy, v nichž otec spadne do chodby a zvrací, vidí živě ještě dnes. Stejně tak jako jeho neopodstatněné slovní výpady směrem k dítěti, které za nic nemůže. Strach z toho, že na ni bude chtít zase skočit a zbít ji jenom proto, že přinesla špatnou známku. Zalezlá pod stolem se krčí a pláče, neví co se děje. Bojí se, matka ji chrání vlastním tělem. To, že ale přinesla špatnou známku jenom proto, že přemýšlí proč se tak tatínek chová, už nevidí ani jeden z rodičů. Plačící matka a řvoucí otec, to je pro ni obraz rodiny. Nejprve se objeví exém v hlavě pak na prstech. V patnácti letech ji otec v opici řekne, že smrdí. Tak zle na ni ten výrok zaútočí, že se nestačí ani leknout jak to bolí. Přidává se anorexie a střídavě bulimie. Pije půl litru vodky denně a kouří jednu cigaretu za druhou. Žije sama a známosti, které má jsou čistě povrchní. Otec má čím dál větší dluhy a některé musí řešit i ona. Otec pod vlivem alkoholu způsobí dopravní nehodu a zabije člověka. Stydí se za otce, jaký je. Matku viní za to, že od něho neodešla, když byl ještě čas. Sama si připadá špinavá.

Časem se díky lidem, které potkává, naučí pít místo vodky víno a její stav se lepší. Sama cítí, že tak už žít nechce. Zalíbení nalézá ve své práci, ale stále bojuje s mentální anorexií a s bulímií. Odchází na léčení, navštěvuje po nějakou dobu psychologa, ale celkově se zdá, že jí sezení příliš nepomáhají. Jednoho dne navštíví s bolestmi břicha a s knedlíkem v krku gastrologii. Když ji lékař vyšetří, zeptá se úplně jednoduchou větou „Co Vás skutečně trápí?“ Rozpláče se, vzlykavě mu začne vyprávět svůj příběh. „Jestli chcete, udělám Vám vyšetření, nasoukám do vás hadičky, abych se přesvědčil, že na vás nic neobjevím. Vy musíte vyléčit svou duši.“ Vzala si kontakt na doktora, který dříve působil jako lékař ORL, který odstraňoval lidem krční mandle. Věděl, ale že už odstraňuje pouze důsledek, a že příčina nemoci je někde jinde. Tu příčinu se rozhodl začít hledat a odstraňovat její ničení organismu dříve, než by bylo třeba řezat. Se svými pacienty si povídal a tak s nimi postupně rozkrýval jejich tajemství. To co je trápí a sami si přišli na to, co je třeba udělat, aby se zbavili svých nemocí. Etikoterapii podstoupila dvakrát, podruhé už jen proto, aby svou vlastní zkušeností přispěla ke správným rozhodnutím.

Svým rodičům napsala dopis a osobně jim ho přečetla. Ve svých třiatřiceti letech jim poprvé v životě řekla, jak se trápila jejich vztahem a jejich vztahem k ní samotné.

Hádky a slovní výpady na ni samotnou, jak ji to všechno mučilo, včetně finančního zneužívání. Jako mávnutím proutku je anorexie a bulimie pryč. Alkohol už nepotřebuje a přestala kouřit. Je šťastně vdaná, váží si sama sebe i za to, že překonala strach a dokázala říct, co ji trápí. Rodičům však musela odpustit. Trvalo to rok, než se odhodlala zase je navštívit. Odpoutala se od jejich problémů. Konečně žije vlastní život a děkuje za každý den svého života.

4.4 Etikoterapie

Jednou z metod alternativní medicíny je i etikoterapie. Jejím základem je soulad duše a těla. Základní myšlenkou etikoterapie je pohled na nemoc, která vzniká v člověku mnohem dříve než se navenek jako nemoc z medicínského pohledu projeví. Tedy, že nemoc je pouze výrazem vnitřního myšlenkového nesouladu. Etikoterapie neléčí příznaky, ale zaměřuje se na odhalování příčin nemoci. Za zakladatele této metody je považován MUDr. Ctibor Bezděk, který dával do souvislosti mravní stav člověka a jeho fyzické zdraví. Nemoc nám tak dává najevo, že je v našem životě něco špatně. Naše duše se s problémem nedokáže vypořádat a tak se projeví v podobě nemoci jako upozorňující signál.

Většina z nás asi zná stav, kdy po práci zamlkle sedíme v křesle a přemítáme, co se ten den stalo. Něco vám pak třeba „leze krkem“, nebo „vám leží něco v žaludku“. Tato stará přirovnání jsou však velice moudrá a ukazují nám, kam se ubírají naše myšlenky. Kam směřuje jejich nedořešená situace. Etikoterapeut se snaží společně s pacientem přijít na tento vnitřní problém duše, který nemoc způsobil a postupně s pacientem odkryje tajnosti a snaží se nalézt to nejlepší řešení daného problému.

„Etikoterapie nestojí proti oficiální medicíně, která je velice efektivní v ohrožení života a při různých odborných vyšetřeních, prosazuje však celkový pohled na člověka - na jeho tělo, duši i ducha. Tím oficiální medicínu doplňuje o odstranění nehmotných příčin nemocí. Jelikož dochází ke zvyšování počtu chronicky nemocných lidí, navzdory všem pokrokům na poli vědecké medicíny, bude i ona mít stále větší počet příznivců. Je to však jedna z nejtěžších metod alternativní medicíny, protože nenabízí nemocnému prášky, ba dokonce ani bylinky nebo homeopatické kuličky, ale jde nekompromisně do

hloubky, do nitra člověka. Je určena pro ty, kteří už nechtějí být jen pasivním (většinou doživotním) konzumentem lékařské péče a polykačem prášků, ale kteří mají odvahu vykročit na náročnou cestu objevování sebe sama a svých chybných postojů a konání, na které nemoc upozorňuje a tak se vyléčit i z (dle oficiální medicíny) "nevléčitelných nemocí". Proto není etikoterapie určena všem, ale pouze těm, kteří cítí zodpovědnost za své zdraví a chtějí se konečně uzdravit a pochopili, že to musí udělat sami.“⁶⁷

Pokud dojde k uzdravení ducha, vymizí zároveň všechny příznaky nemoci. Jedním ze současných lékařů, kteří etikoterapii používají jako metodu, která dokáže skutečně uzdravovat, je MUDr. Vladimír Vögeltans. Ten kdo nechce jen zakrývat svou nemoc pod léky, může najít odvahu říci sám sobě pravdu do očí a pak i ostatním. Dokáže tak uzdravit své nemocné vztahy a vyléčit i sebe.

⁶⁷ MÄRTL, R. *Celostnimediceina.cz. Etikoterapie*. [online]. © 3.10.2005 [cit. 2005-10-03]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/etikoterapie.htm>

5 PRAKTICKÁ ČÁST

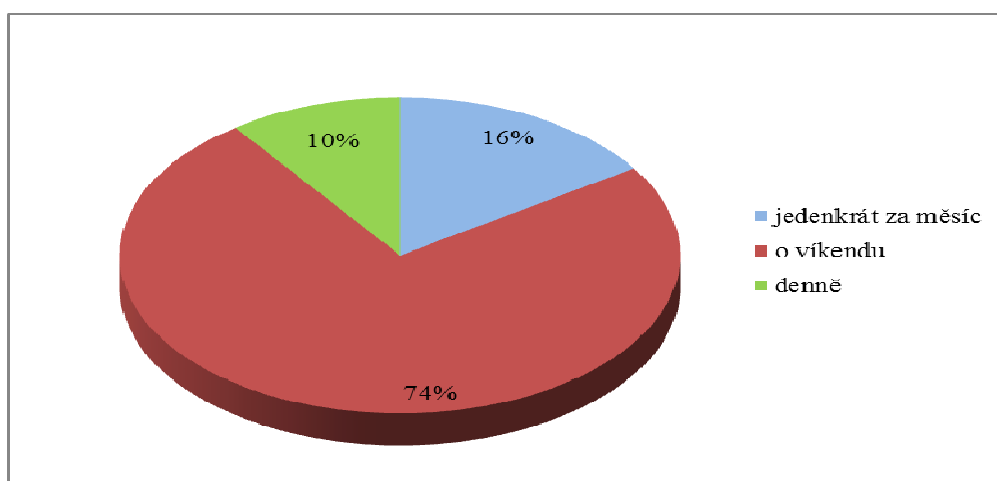
Praktická část této práce se věnuje šetření pomocí ankety, která byla v průběhu měsíce červenec – prosinec 2012 předkládána klientům Terénního programu při Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež Free Klub, SKP-CENTRUM, o.p.s. Na otázky odpovídají děti ve věku 9 – 26 let anonymně. Pokládání otázek jsou průzkumem současného přístupu dětí k alkoholu. Současně byl pomocí kladených otázek zjišťován vztah rodinných příslušníků k alkoholu.

5.1 Anketa

Empirická část práce má především dokreslit teoretickou část, v níž se věnujeme alkoholismu a manipulativnímu chování alkoholika v rodině. Zkoumán byl v průběhu uvedeného časového rozmezí vzorek sedmdesáti dětí, které terénní program navštěvovaly. Anketa je přílohou této práce.

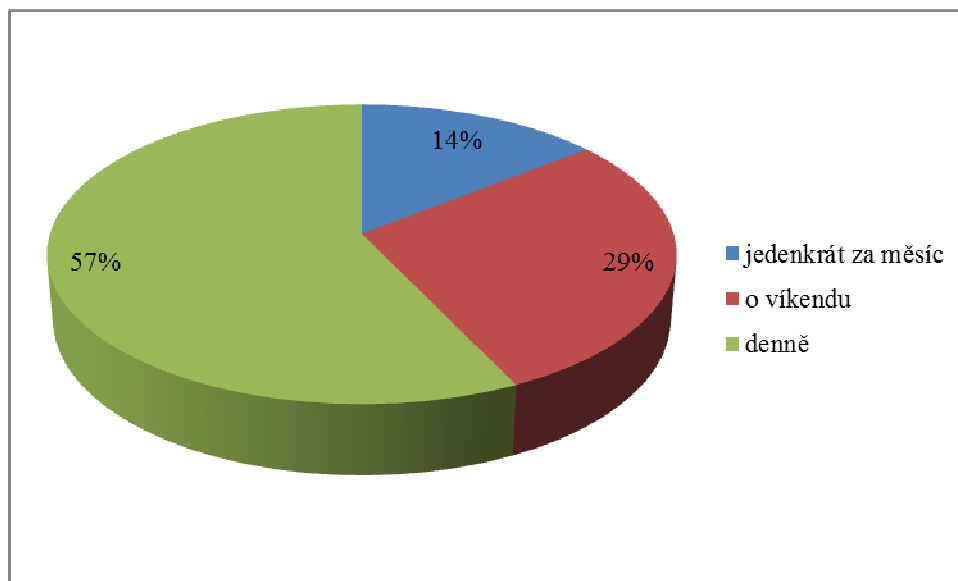
Vyhodnocením ankety jsme pak došli k následujícím závěrům, které vyplývají i z graficky zpracovaných odpovědí na vybrané tři otázky.

Graf 1: Jak často pijete alkohol?



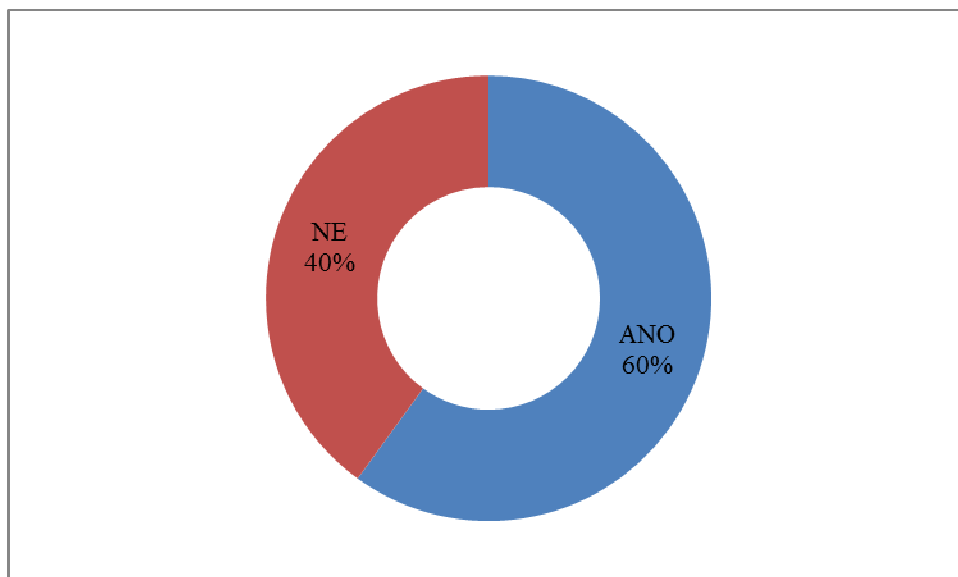
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 2: Jak často pijí vaši rodiče?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

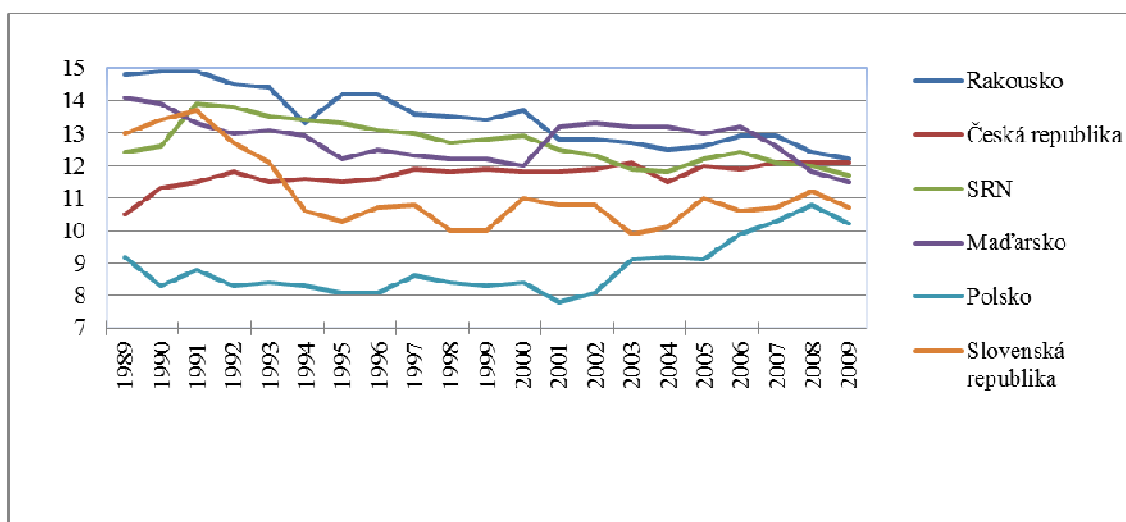
Graf 3: Zbil vás někdo z rodičů po požití alkoholu?



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Výsledek ankety tedy vypovídá o kladném vztahu alkoholu jak rodičů, tak i jejich potomků. Je též nutné podotknout, že průzkum podstoupilo i 50 % romských dětí, které odpovídaly na otázky v anketě emotivně. Na druhé straně zbylých 50 % dotázaných dětí neromské populace, odpovídalo do značné míry s ohledem na to, jak se budou jevit před ostatními, tedy do určité míry zkresleně. Celkově však výsledek ankety lze zhodnotit jako jasný důkaz současného pohledu na vnímání alkoholu ve společnosti. Tento pohled je veskrze pozitivní, a co více, plní nejenom roli občasně pospolitosti jako jsou narozeniny nebo svátky, ale dostává se v nezdravém množství i do každodenního života, jako pomocník v domácnosti. Jeho úkolem je pak řešení každodenních problémů, snaha o to být stále veselý a život si užívat plnými doušky. To, že je to opojení pouze dočasné, neřeší. Celý život se tak stává oslavou života v zakouřené restauraci s půllitrem piva v ruce. Výsledky ve sledované skupině, vycházející ze tří uvedených grafů pak zřejmě vypovídají o tom, že česká společnost je v podstatě nemocná. Na ukázkou však připojme ještě jeden graf, který ukazuje, že nejsme v problematice celkového objemu alkoholu na osobu v Evropě sami. Jde o celosvětový problém, avšak i tady je nutno podotknout, že existují výjimky potvrzující pravidlo, protože ne každý národ má stejnou toleranci k alkoholu. To, co například vypije čech během nedělního oběda, by afričana poslalo do země věčného spánku.

Graf 4: Spotřeba alkoholu v litrech (na osobu starší 15 let)



Zdroj: OECD. *Health policies and data*. [online]. © 2012 [cit. 2012-10-31]. Dostupné z: <http://www.oecd.org/health/health-systems/oecdhealthdata2012-frequentlyrequesteddata.htm>

Z uvedeného grafu spotřeby alkoholu v litrech na osobu ve vybraných státech Evropy, lze vyčíst, že se od roku 1989 do roku 2009 navýšila spotřeba v Polsku, ale jinak se spotřeba u ostatních vybraných států v blízkosti České republiky a včetně jí, snižuje nebo stagnuje. Dalo by se tedy říci, že takový výsledek nasvědčuje o jistém zlepšení stavu v Evropě. Sousedské státy dále sledovat nebudeme a zaměříme se výhradně na stav v České republice, ten se totiž od posledních průzkumů rapidně zhoršil a dnešní výsledky ukazují nemilé překvapení. Jak píše ve svém sloupku Iva Roze Skochová „*Tento týden to potvrdila i agentura Bloomberg, která vydala svůj seznam „nejhříšnějších“ zemí světa, takzvaný **Global Vice Index**, na základě konzumace alkoholu, drog, kouření a gamblingu. Česká republika se umístila na úctyhodném prvním místě v celkovém ratingu, a to s poměrně velkým předstihem před Slovinskem, Austrálií, Arménií a Španělskem. V Bloombergu byli naštěstí tak milosrdní, že tam nezahrnuli prostituci. To už by nás asi nikdy nikdo nedohnal. Nicméně i tak je zřejmé, že aspoň v něčem jsme zbytek světa dohonili, ba předechnali. V užívání marihuany jsme například první, v drogách celkově druzí (za USA) a v kouření pátí. A v alkoholu? Tam suverénně vedeme. Za námi je Maďarsko, Rusko, Ukrajina a Estonsko. V první desítce jsou jen postkomunistické země. Ani Skandinávci se do ní nedostali.*“⁶⁸

Z výsledku autorčina šetření a ze světových statistik tedy jasně plyne, že alkohol je součástí českého jídelníčku. Nikomu nepřipadá dnes divné, když děti v pubertálním věku chodí každý víkend opilé, jak zákon káže a všichni si v rodině naopak oddychnou, ještěže nebere drogy. Takovýto přístup je však velice krátkozraký, protože od alkoholu je jen krůček k tvrdým drogám.

Česká republika je jednou ze zhýčkaných zemí, jejíž občané stále nepochopili, že svoboda má také svoje hranice a omezení a že řád, je důležitou součástí každého života. To, že se alkohol stal přítelem téměř každé domácnosti je způsobeno nejen přístupem občanů České republiky, ale také snadnou dosažitelností alkoholu, z jehož prodeje stát čerpá na daních neuvěřitelné peníze. Nepochota státu zdanit alkohol na patřičnou úroveň jen přispívá k růstu alkoholem opojených voličů, což české politické scéně naprosto vyhovuje.

⁶⁸ SKOCHOVÁ, I.R. Od socialismu k alkoholismu. *Lidové noviny*. Praha: MAFRA, a.s., 2013, č. 22. s. V/37. ISSN 0862-5921.

Začněme však od základu, každá změna je velice těžká a tak není divu, že přechod národa ze zhýčkaného nicnedělání v období komunismu k demokracii, ne každý snáší stejnou měrou. Ten kdo pil v období před revolucí, začal po revoluci pít ještě víc, a to z prostého důvodu. Musel začít totiž tvrdě pracovat, a to ne každý bez problémů zvládá. Plané řeči v restauračním zařízení najednou přestaly stačit k tomu, aby člověk přežil. Ne všichni průměrně a podprůměrně smýšlející občané vidí život jako dar, který je možné si skutečně vychutnat, ale jako stav urputného boje o život s několika promile alkoholu v krvi.

Smutné je, že tento přístup k životu přebírají od svých rodičů jejich děti, které si pak odnášejí do svých životů tytéž nesmyslné přístupy a názory na život. Budeme si tedy držet palce, aby se náš národ postupem času naučil novým myšlenkovým směrům, aby se každý z nás pokusil milovat bližního svého, jako miluje sám sebe a mohl pak s klidným svědomím předávat výsledky své práce jako dar pro rozvoj další generaci. Generaci, která bude alkohol považovat za jed pro svůj organismus a zdravě jej bude užívat jen ve svátek.

ZÁVĚR

Autorka svým výzkumem a zkušeností z vlastní praxe došla k závěru, že pouze nespokojený člověk se uchyluje k alkoholu a jiným drogám. Člověk sám sebe zničit nechce. Avšak hranice, kterou od povzbuzení k sebezničení může droga překročit, je velice křehká. Jen stěží lze jedinci, který prochází povzbuzující fází drogy vysvětlit, že může dojít k účinkům, které už sám nebude zvládat. Závislost je nevyzpytatelná a jen těžko se dá rozpoznat, kam až člověk může zajít, aby se nestal otrokem. Ve většině autorkou zkoumaných případů jde především o jedince ze sociálně slabších skupin obyvatelstva s nižším inteligenčním kvocientem, kteří si povětšinou destruktivní účinky alkoholu ani neuvědomují. Alkohol zřejmě berou jako záchranu od problémů. Není však výjimkou, že se k pití uchyluje i skupina obyvatel disponujících penězi, sociálně zajištěná s vyšším inteligenčním kvocientem, která alkoholu užívá jako levného způsobu zábavy. Mnohdy tak řeší problémy pracovní nebo citové. Z hlediska této problematiky je na prvním místě prevence.

Dle autorčina zjištění jde od prvopočátku o to, jak se staví k alkoholu rodina a o to jak dítě vnímá alkohol již v dětství. V případě, že rodiče pijí, jen co přijdou z práce, stěžují si u sklenky na trable v zaměstnání a do toho křičí na dítě, že zase dostalo pětku, je tento model chování pro dorůstajícího jedince zcela normální. S největší pravděpodobností jej bude opakovat i ve svých budoucích vztazích. Naopak rodina, kde je na prvním místě sport, práce, četba, vzdělávání sebe sama a další aktivity, bude alkohol vnímat pouze okrajově a příležitostně. Děti s takovými návyky patrně nebudou při prvním problému hledat lahev whisky, ale budou se snažit vyřešit problém jinak. Autorka by však ráda poukázala na jeden z nejdůležitějších aspektů, a to je spokojená atmosféra v rodině. Ač to bude znít velice idealisticky, pro zdravý a vyrovnaný rozvoj každého jedince je nutností celkově harmonický přístup ze strany rodičů. Jedním z nejdůležitějších přístupů k dítěti je láskyplný postoj, který ruku v ruce s trpělivostí dokáže dítěti postupně odkrývat možnosti a krásy života.

Autorka je přesvědčena, že nejlepším lékem na nemocnou, drogami a alkoholem posedlou společnost je vzdělanost, a to nejen z historického hlediska, ale hlavně z hlediska každodenního života. Naučit děti emoční inteligenci, naučit je chování z hlediska vztahů, etiky, láskyplného vztahu k sobě samému, k vlastnímu tělu. Vždyť

kdo jiný má dětem říci a vysvětlit tyto zdánlivě běžné, ale těžké otázky, než právě dospělí, rodiče a učitelé. Vysvětlit dětem třeba i to jak probíhá puberta, co se s nimi děje, ale ne jednou větou, vždyť jde o proces dotváření jedince do dospělosti a to rozhodně stojí za víc. Další možnost řešení nastíněné problematiky drog vidí autorka v nutnosti učit děti již od útlého věku sportu a dalším aktivitám, které nenechají dítě poznat nudu. Většina problémů vzniká právě tím, že rodiče nemají na své dítě čas. Dítě se doma samo nudí u počítače nebo běhá bez dohledu s partou venku. Už jen to, že rodiče nemají na své dítě čas, tak proč je vlastně mají? Takový rodič patrně bude po právu potrestán, až dítě přijde domů opilý nebo pod vlivem jiné drogy. Dle autorčina zjištění jsou řešení skrze drogu jen důsledkem pošramocených vztahů právě v rodině. Nedořešené problémy, nevyřčená tajemství, pokrytecké přezírání chyb, to všechno na sebe nabaluje další problémy. Návist k ostatním, návist k sobě, zlobu, vztek a další negativní projevy v chování, které propast mezi lidskostí a láskou zvětšují každý den. Takovéto nemocné vztahy uvnitř rodin a nás samotných, pak způsobují problémy v práci, ve škole. Ze zdravého člověka se stává člověk bezmocný a tím pádem nemocný. Každý z nás může svůj život a postoj k němu změnit. Na své cestě hledání, si však musí svou pravdu najít každý sám.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-64-8.
- HAVLÍK, R. *Úvod do sociologie*. 5. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1385-7.
- HAY, L.L. *Miluj svůj život*. 1. vyd. Praha: PRAGMA, 2002. ISBN 80-7205-102-4.
- MACHIAVELLI, N. *Vladař, život Castruccio Castracaniho z Lukky*. 1. vyd. Praha: Odeon, 1969. 0I-003-69.
- MUSIL, J. *Sociální a mediální komunikace*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-7452-002-0.
- NAZARE-AGA I. *Nenechte sebou manipulovat*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-256-4.
- NEKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-831-7.
- PROFOUS, J. *Průvodce alkoholovou závislostí – především pro ženy pijících partnerů*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-820-9.
- RIESEL, P. *Lesk a bída drog*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1999. ISBN 80-7198-348-9.
- SKÁLA, J. *AŽ NA DNO? Fakta o alkoholu a pijáctví*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1960. Ed. 60702.
- SKOCHOVÁ, I.R. *Od socialismu k alkoholismu. Lidové noviny*. Praha: MAFRA, a.s., 2013, č. 22. s. V/37. ISSN 0862-5921.
- ÜHLINGER, C. *Když někdo blízký pije: rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-610-0.

Seznam použitých internetových zdrojů

MÄRTL, R. *Celostnimedica.cz. Etikoterapie*. [online]. © 3.10.2005 [cit. 2005-10-03].

Dostupné z: <http://www.celostnimedica.cz/etikoterapie.htm>

MLČOCHOVÁ, E. *Úvod*. [online]. © 2003-2013 [cit. 2009-07-10]. Dostupné z:

<http://www.alkoholik.cz/zavislost/>, <http://cs.wikipedia.org/wiki/Alkoholismus>

OECD. *Health policies and data*. [online]. © 2012 [cit. 2012-10-31]. Dostupné z:

<http://www.oecd.org/health/health-systems/oecdhealthdata2012-frequentlyrequesteddata.htm>

SCHMIDOVÁ, S. *Alkohol*. [online]. © 2008 [cit. 2008-03-25]. Dostupné z:

<http://www.viviente.cz/alkohol>

WIKIPEDIA. *Alkoholismus*. [online]. © 31. 1. 2013 [cit. 2013-01-31]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Alkoholismus>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Jak často pijete alkohol?

Graf 2: Jak často pijí vaši rodiče?

Graf 3: Zbil vás někdo z rodičů po požití alkoholu?

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – AnketaI

Příloha A - Anketa

Praktická část bakalářské práce „Alkoholismus a manipulativní chování alkoholika v rodině“

Na otázky odpovídají anonymně - děti ve věku 9 – 26 let,

klienti Terénního programu - Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež – Free Klub, SKP-CENTRUM, o.p.s.

ANKETA (1 – 15 otázek)

Křížkem zaškrtněte pravdivou odpověď.

1. Požíváte alkoholické nápoje? Ano Ne

2. Jak často užíváte alkohol?
 jednou za měsíc o víkendu denně

3. Kolik alkoholu vypijete, když se jdete napít?
(poznámka: pivo = víno)
 1-2 piva víc jak 3 piva k pivu piji i tvrdý alkohol

4. Proč pijete alkohol?
 z nudy protože pijí kamarádi uvolním se

5. Pijí vaši rodiče? Ano Ne

6. Jak často pijí vaši rodiče?

jednou za měsíc

o víkendu

denně

7. Jaké množství vypije vaše matka, když se chce napít?

nic

1-2 skleničky

3 a více

8. Jaké množství vypije otec, když se chce napít?

nic

1-2 skleničky

3 a více

9. Máte pocit, že máte problém s alkoholem?

Ano

Ne

10. Myslíte si, že mají vaši rodiče problémy s alkoholem?

Ano

Ne

11. Chovali jste se nepřiměřeně po požití alkoholu?

Ano

Ne

12. Chovali se rodiče nepřiměřeně po požití alkoholu?

Ano

Ne

13. Léčil/Léčila jste se ze závislosti na alkoholu?

Ano

Ne

14. Léčil se někdo z vašich rodičů ze závislosti na alkoholu?

Ano

Ne

15. Zbil vás někdo z rodičů po požití alkoholu?

Ano

Ne

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Andrea Vávrová

Obor: Sociální a mediální komunikace

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Alkoholismus a manipulativní chování alkoholika v rodině

Rok: 2013

Počet stran textu: 50

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 13

Počet internetových zdrojů: 5

Vedoucí práce: JUDr. Jozef Bandžak, Ph.D.