

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2013–2016

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Jiří Meloun**

**Vliv alkoholismu na pracovní a soukromý život**

Praha 2016

Vedoucí bakalářské práce:

RNDr. Jindra Lisalová

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

BACHELOR COMBINED STUDIES

2013-2016

**BACHELOR THESIS**

**Jiří Meloun**

**The Impact of alcoholism on the professional and private life**

Prague 2016

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

RNDr. Jindra Lisalová

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jiří Meloun

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí RNDr. Jindře Lisalové za odborné vedení mé bakalářské práce i rady, které mi během tvorby bakalářské práce udělovala.

## **Anotace**

Obsah této bakalářské práce se zabývá vznikem závislosti na alkoholu a jejími důsledky na osobnost člověka, zejména pak vlivem alkoholismu na soukromý, rodinný a pracovní život. Teoretická část popisuje vývoj alkoholu a jeho vliv na jedince, dále pak pojednává o alkoholové závislosti jako o nemoci.

Závěr teoretické části práce je zaměřen zejména na negativní dopad alkoholismu na život a obeznamuje o doporučených léčbách při těchto potížích.

Praktická část práce obsahuje rozhovor s rodinou alkoholika, jehož cílem bylo zjistit vliv a dopad závislosti na alkoholu v oblasti rodinných vztahů, zaměstnání osoby závislé na alkoholu a výchovy jejího dítěte.

## **Klíčová slova**

alkohol, závislost, rodina, mezilidské vztahy, rodinné prostředí, zaměstnání, léčba, osobnost

## **Annotation**

This bachelor thesis concerned with alcohol effects on person individuality, especially on the impact of alcoholism on a private, family and professional life.

The theoretical part defines a development of alcoholism and impact of alcohol on individuals.

Then this part describes alcohol dependence as a disease.

I focus mainly on the negative impact of alcoholism in the life at the close of theoretical part and I suggest a recommendet therapy for these problems.

Practical part contains interview with a family of alcoholic. The aim of this interview was to determine the influence and impact of alcohol dependence in family relationships, employment of a person with alcohol dependence and children raising.

## **Keywords**

alcohol, dependence, family, relationships, family environment, employment, therapy, personality

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>9</b>
<b>1 ALKOHOLISMUS</b> .....	<b>9</b>
<b>2 ALKOHOLOVÁ ZÁVISLOST</b> .....	<b>12</b>
<b>3 LÉČBA ALKOHOLISMU</b> .....	<b>22</b>
<b>4 ALKOHOL V ZAMĚSTNÁNÍ A RODINĚ</b> .....	<b>30</b>
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>38</b>
<b>5 ÚVOD DO PROBLEMATIKY</b> .....	<b>38</b>
5.1 Anamnéza Otovy rodiny .....	38
<b>6 ROZHOVORY SE ČLENY RODINY</b> .....	<b>39</b>
6.1 Rozhovor s Otou .....	39
6.2 Rozhovor s manželkou Lucií .....	42
6.3 Rozhovor se synem Adamem .....	45
6.4 Rozhovor s otcem Zdeňkem .....	47
<b>7 OSOBNÍ DOJEM</b> .....	<b>49</b>
7.1 Můj pohled na problém v rodině Oty.....	49
7.2 Obecná doporučení .....	50
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>52</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	<b>53</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK</b> .....	<b>54</b>
<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ</b> .....	<b>55</b>

## ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si vybral z toho důvodu, že otázka nadměrného pití alkoholu a alkoholismus všeobecně je již po dlouhou dobu velice ožehavé téma. Jelikož ten z nás, kdo se ve svém okolí s alkoholiky setkal, s touto problematikou nemá dobré zkušenosti, věnoval jsem se tématu hlouběji, podrobněji.

Ve své bakalářské práci chci ukázat, jaký vliv má alkohol a závislost na něm nejen na člověka samotného, ale na jeho blízké okolí, rodinu a příbuzné. Jak prožívá rodina přítomnost alkoholika, se pokusím ukázat v praktické části, která je vytvořena metodou rozhovoru ve formě vyprávění s málo otevřenými otázkami.

Cílem mé bakalářské práce je popsání názorů a pocitů jedinců vybrané rodiny na alkoholismus jejího člena.

Vyrovnat se s tím, že v rodině máte alkoholika, jde těžko a samozřejmě každý člen rodiny tuto situaci prožívá jinak. Přítomnost alkoholik a s tím spojený strach a stres ovlivňuje chování a zdraví členů rodiny. Pokud jsou v rodině děti, je to pro ně nová zkušenost, se kterou se doposud nesetkali a hlavně nevědí, jak na tuto situaci reagovat. Pro ostatní členy rodiny je to těžké, jak právě kvůli výchově dětí, tak i pro jejich vlastní žití. Každý se s tím vyrovnává po svém. Někteří se uzavřou před okolím, stydí se, jiní se o tom chtějí bavit, a danou situaci řešit nahlas. Dospělý na rozdíl od dětí ví, jak je závislost na alkoholu nebezpečná nemoc, která může způsobit vážné fyzické i psychické potíže. Jestliže dojde k léčbě pijana je to pro rodinu určité osvobození, ale stále zde visí obava, že po vyléčení přijde recidiva.

V teoretické části mé bakalářské práce budu provádět konfrontaci nastudované literatury s mými osobními poznatky.

V praktické části se budu věnovat příběhu mého respondenta Oty a jeho rodiny. Uvedu rozhovory s jednotlivými členy postižené rodiny, popíšu jejich situaci, ve které se nachází či nacházeli a na závěr popíšu doporučení, jak se v případě výskytu alkoholika v rodině zachovat.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ALKOHOLISMUS

### Vznik a historie alkoholismu

Alkohol ve formě alkoholických nápojů byl vyráběn a používán již v dobách historických civilizací (někdy jako látka při náboženských obřadech, později často jako nápoj). Nejznámějším alkoholem bylo a je víno z vinné révy, které se poprvé začalo vyrábět před 6-8 tisíci lety, a to v oblasti Blízkého východu. Řekové víno dováželi často pro lékařské účely. Z vína se používaly obklady nebo se jim čistily rány. Alkohol byl používán například při léčbě tyfu nebo cholery, ale i samotné pití přinášelo úlevu a tlumilo bolest. Hlavně v Římské říši bylo pití vína velmi rozšířené. Kolem 5. století se začala vinná réva pěstovat v dnešních vinařských oblastech Francie a Porýní. Dále se víno začalo vyrábět i z jiných surovin. Například Japonci znají po staletí víno z rýže, Inkové z kukuřice a mexičtí Indiáni z agáve. Pivo vařili již staří Babyloňané a to před 7 tisíci lety. V 10. století vynalezli Arabové proces destilace a od té doby máme k dispozici silnější vína a tvrdý alkohol. Lidé docházeli k zjištění, že se po požití alkoholu měnily psychické vlastnosti. Zlepšoval jim náladu, činil je veselými a jejich útrapy se stávaly snesitelnějšími. Už dlouho však lidstvo provází i negativní následky požívání alkoholu. Lidé se nevědomky stávali závislími. Z historie naší země se můžeme přesvědčit o tom, že již v dávných dobách přinášela obliba piva, medoviny a dalších alkoholických nápojů řadu závažných problémů. Tyto problémy dokonce vyvolaly potřebu mocenského řešení, a to první „protialkoholní zákon“, který byl vyhlášen Břetislavem I. roku 1039, a který měl prohibiční charakter. V zákoně je uvedeno, že opilce a krčmáře, kteří opilcům nalévají, postihne přísný trest.

Nadměrná konzumace alkoholických nápojů bývá označována jako alkoholismus. Tento termín je právě připisován švédskému lékaři Magnusu Hussovi, který jej poprvé použil v roce 1849. Magnus Huss označuje alkoholismus jako intoxikaci. *„Alkoholismus-to byla Husem vypracovaná nová teorie a nový přístup k poruchám organismu, které do té doby nebyly systematicky uspořádány“* (Sournia 1999, s. 71-72). Huss připouštěl, že nadměrné a hlavně dlouhodobé požívání alkoholických nápojů bývá příčinou řady duševních chorob. Nezájmal se vůbec o to, proč lidé pijí alkohol, co je k tomu vede. Tato skutečnost ho vůbec nezajímala. Jeho

dílem chtěl donutit lékaře k tomu, aby se opilectvím zabývali. Sám Magnus Huss také založil několik léčebných ústavů.

Teprve o sto let později po prvním označení termínu alkoholismu od Husa začal být alkoholismus oficiálně považován za medicínský problém. Somatická poškození, zapříčena nadměrnou konzumací alkoholu se mohou týkat prakticky všech částí lidského organismu. Diagnóza závislosti na alkoholu je přitom na somatických odděleních často přehlížena. Podle zahraničních výzkumů v Německu je závislost na alkoholu správně diagnostikována pouze u 50% závislých pacientů interních oddělení, 20% pacientů chirurgických oddělení a pouze u 7% závislých pacientek na gynekologických odděleních.

Autoři knihy „Člověk a alkohol“ uvádí, že požívání alkoholu je v dané společnosti přijatelné, jde-li o požívání přijatelného množství v přijatelné době, v přijatelném věku a v přijatelném zdravotním stavu. Co jde za tuto mez, označujeme jako zneužívání (Kvapilík, J., Svobodová, A., kol., 1985).

### **Příčiny vzniku alkoholismu**

Příčin vzniku závislosti na alkoholu je mnoho. Může to být například nešťastná událost, úmrtí, ztráta blízkého člověka. Mezi další důvody nadměrného pití alkoholu můžeme zařadit i špatnou výchovu v rodině, dědičnost či pracovní poměry. Bohužel ve spoustě případů je hlavním důvodem jen nuda, při které člověk zatouží vyzkoušet něco nového. Všem těmto faktorům se slabí jedinci mohou podřídit a pod jejich vlivem se stávají alkoholiky. Odborníci, kteří se zabývají alkoholovou závislostí, se shodují v tom, že potomci alkoholiků mají několikrát vyšší pravděpodobnost, že se alkoholiky stanou také. Uvádí se, že genetika a její dispozice ovlivňují riziko stát se závislým z 25-50%. Aby se z jedince stal alkoholik, potřebuje určitou motivaci. Tou bývají individuální potřeby člověka, nebo se jedná o motivaci ze strany vnější, tedy například od kolegů. Zpravidla je to potřeba jedince uniknout dané negativní a nepříjemné situaci (stresu, okolním problémům, nervům), nebo naopak získat si tím určité pozitivum (uvolnění, ztráta zábran, potěšení). Neméně důležité jsou sociální faktory, ke kterým patří např. společnost, městské prostředí, rodina a její výchova, dále také sociální skupina, do které řadíme přátele a kolegy. Z hlediska sociálního faktoru může člověk selhat například kvůli ztrátě zaměstnání.

Podle mého názoru je výběr přátel a známých, se kterými člověk tráví nejvíce času velice důležitý. Lidé, kteří alkohol nevyhledávají, si hledají své přátele právě mezi takovými lidmi, kteří alkoholu neholdují, jelikož vědí, že se dokáží skvěle bavit i bez tohoto zlovyku. Naopak lidé, kteří alkohol potřebují k tomu, aby se příjemně pobavili, své kamarády vyhledávají v

prostorách, kde se alkoholici sdružují, čímž napomáhají své slabé vůli závislosti na alkoholu podlehnout.

## 2 ALKOHOLOVÁ ZÁVISLOST

### **Závislost na alkoholu**

*„Za závislého lze považovat každého, kdo se nedokáže obejít bez alkoholu a ztrácí nad pitím kontrolu“* Ühlinger, Tschui (2009, s. 29).

Důležité je rozlišovat škodlivé užívání alkoholu od úplné závislosti. Škodlivé užívání většinou a z pravidla závislost předchází. Je to způsob užívání alkoholu, který vede k poškození zdraví jedince a dále o několik let k vlastní závislosti na alkoholu. Příznaky, které mohou upozornit lékaře nebo blízké rodinné příslušníky na nadměrné a škodlivé užívání alkoholu jsou zdravotní potíže, mezi které se řadí tělesná poškození, chronické potíže nebo vznik diabetu. U mužů vede alkoholismus ke snížené sekreci testosteronu, poruchám sexuální funkce a k impotenci. U žen závislých na alkoholu, které otěhotní, hrozí riziko poškození plodu, které se v pozdějším stadiu může projevit retardací dítěte. U alkoholiků bývá často poškozen dýchací systém, jednak vzhledem k celkovému oslabení imunity a také z důvodu chronického dráždění. Většina lidí závislých na alkoholu pravidelně kouří a navíc se často pohybuje v zakouřeném prostředí. Proto se u těchto jedinců objevuje větší výskyt nádorů v dutině ústní, močového měchýře či prostaty. Přechod ze škodlivého užívání alkoholu k vlastní závislosti probíhá většinou pozvolna a velice nenápadně. Rozdělují se dva typy závislosti, fyzická (somatický odvykací stav, průkaz tolerance) a psychická (touha po užívání alkoholu, potíže s užíváním a postupné zanedbávání jiných zájmů). Jak si můžeme povšimnout, hrají zde hlavní roli takzvané „postupné“ změny (postupné zvyšování tolerance, postupná ztráta kontroly nad užíváním alkoholu a hlavně postupné zanedbávání dřívějších zájmů a koníčků). S tím souběžně dochází ke změnám v myšlení a chování. Jedná se o adaptační mechanismus, kterým alkoholik reaguje na konflikty vyvolané jeho pitím. Příznakem rozvinuté závislosti je výrazná změna tolerance, po níž následuje výskyt odvykacích příznaků, například v podobě potřeby doplnit hladinu alkoholu hned ráno po probuzení a amnestické poruchy. Amnestické poruchy neboli alkoholická okénka jsou výpadky paměti, pacient si nepamatuje nic z toho, co dělal při intoxikaci alkoholem. Charakteristické pro vývoj tolerance na alkohol je, že s rozvojem závislosti dochází k jejímu postupnému zvyšování. Závislému jedinci pak nedělá žádný problém denně konzumovat značné množství alkoholu a chovat se tak, že u nikoho nevzbudí pozornost ani nepůsobí dojem opilého člověka. Na druhé straně se tato skutečnost mění a postupně dochází naopak k výraznému snížení tolerance, při které vyvolá u pacienta i malé množství vypitého alkoholu příznaky těžké opilosti.

Závislost na alkoholu je z lékařského hlediska chronické recidivující onemocnění. Postihuje pacienta nejen v oblasti zdravotní, ale též v dalších důležitých životních rolích. Pokud není pacient léčen, jeví onemocnění sklon k progresi, poté je nezbytné umístit jedince do psychiatrického zařízení a to trvale. Na rozdíl od závislostí na jiných návykových látkách u závislosti na alkoholu není možné dosáhnout kontrolovaného užívání. Jedinou základní podmínkou pro úplnou léčbu je abstinence. Bohužel se u větší části léčených pacientů nedejde k trvalé abstinenci po první léčbě. U 50-70% absolventů odvykací léčby je úplná abstinence jednorochní a po třech letech zcela abstinuje 30-40% absolventů odvykací léčby. Člověk samozřejmě musí chtít abstinovat a vynaložit pro to všechna svá úsilí, aby byl schopen znovu běžného chodu života.

Se závislostí na alkoholu velmi úzce souvisí spoluzávislost. Spoluzávislý je člověk, který snáší následky závislosti svého partnera či blízkého člověka. Spoluzávislým se člověk stane v době, kdy svůj život přizpůsobuje potřebám závislého člověka, a to ke své škodě a po všech stránkách. Alkoholik má závislost na alkoholu, jeho blízcí mají závislost na problémech vyvolaných jeho alkoholismem. Řešíme všechny starosti související se závislostí, převezmeme na sebe zodpovědnost, záleží nám na zdraví jedince, trápíme se, ale zároveň máme strach z následků vyvolaných nadměrným pitím. Stala se z nás oběť. V některých případech je lepší nechat alkoholika, aby si své problémy s nadměrným požíváním návykové látky vyřešil sám.

Claude Úhlinger a Marlyse Tschui ve své knize *Když někdo blízký pije*, uvádí chyby, jimž by se mělo blízké okolí alkoholika vyhnout:

*Vyčítání* – Nikoho by nemělo napadnout dotýcnému vyčítat jeho závislost na alkoholu, jelikož alkoholismus je nemoc.

*Uvádění důvodů proti pití, poté co se napil* – v této fázi se nevyplácí radit a domlouvat závislému jedinci, jelikož by jeho reakce mohla být agresivní

*Říkat: „Kdybys mě měl rád, s pitím bys přestal.“* Důvodem většinou totiž není jen láska, kterou k Vám chová.

*Snažit se mít jeho pití pod kontrolou* – závislého to spíše dovede k tajnému popíjení

*Dát průchod hněvu* – jakmile na něho budete zlí a nepřátelští nijak mu tím nepomůžete, bude pít ještě více

*Řešit jeho problémy, místo aby si je řešil sám* – alkoholik se cítí být pod vaší ochranou a tak nevyhledává odbornou pomoc k léčbě

*Přijímat jeho lži jen proto, abyste zabránili konfliktu* – je nutnost dát mu na vědomí, že nemáte jeho důvěru, ale opatrně

*Věřit jeho slibům* – usoudíte, že slibovat umí, ale skutek utek. Vysvětlíte mu, že pro vás platí činy a ne jen pouhá slova

*Dávat mu rady* – Samozřejmě, že alkoholik rady a kritiku nesnese

*Obětovat se pro druhého* – máte právo stanovit určité meze, přes které nejede vlak a myslet na své vlastní dobro

### **Stadia závislosti na alkoholu**

V této kapitole poukáží na stadia závislosti, které stanovil Dr. Jellinek a později Jaroslav Skála. Skála (1988, s. 42) říká, že „*Člověka závislého na alkoholu bychom mohli definovat jako člověka, kterému požívání alkoholických nápojů zaviňuje trvajícím problémem v některé oblasti jeho života*“. A uvádí tyto čtyři stadia závislosti:

První **vývojové stadium** se nazývá **počáteční**. V tomto počátečním stadiu pijákovi alkohol přináší dobrou náladu, ale aby této dobré nálady dosáhl, potřebuje stále zvyšovat dávky alkoholu. V první fázi se piják neopíjí, konzumuje takové množství, které ho svede k podnapilosti, přestávky mezi pitím se zkracují a závislý na alkoholu tvrdí, že pije pouze pro pocit dobré nálady.

Po několika měsících či rocích se piják propije do druhé fáze závislosti, kterou je takzvané **varovné stadium**. Pohybuje se ve stadiu, kde nedochází jen k podnapilosti, ale úplné opilosti, která ovšem ještě není varovným signálem pro okolí. Piják už musí vypít více alkoholu a trvá mu delší dobu, než se dostane do dobré nálady. Pro příklad, přechází z pití piva na tvrdý alkohol, vyhledává společnost, se kterou může pít a svoji opilost tak svádí na jejich přítomnost.

Ve třetím **stádiu rozhodném** se jedinec stává na alkoholu závislým. V této fázi si piják po probuzení následující den nepamatuje již okamžiky ze dne přecházejícího, objevují se u něj tzv. okénka. Piják ztrácí nad pitím kontrolu, alkohol ho ovládá. Vyhledává příčiny svého pití v rodině, manželce, práci. Zde si už okolí jeho problému začne všímat, pijákovi zkouší domlouvat, piják cítí odpor a to je i další důvod proč nepřestává pít, jelikož v alkoholu stále vidí pozitivum, potěšení a úlevu. Toto stadium může trvat až desítky let. Alkohol pijákovi začíná komplikovat a ničit život.

Nakonec čtvrté **stadium** nazvané **konečné**. Nejhorší fáze, ve které u alkoholika dochází k tomu, že hned ráno po probuzení se musí napít, jinak není schopen začít fungovat, pracovat. Jenže po ranním doušku si za chvíli musí dát další a tak není nikdy střízlivý. Odolnost se snižuje a jedinec se opije i malou dávkou. Začíná se zhoršovat jeho zdravotní stav, třesou se mu ruce, chytají ho křeče a může se i pomočovat. Zde si piják uvědomuje, že není něco v pořádku, ale nedokáže si

poradit, nebo spíš nechce a opět tuto situaci řeší alkoholem. Doba než se člověk do tohoto stádia vůbec dostane je v rozmezí 3-15 let.

Jellinekova typologie (1940) rozlišuje 5 typů abúzu neboli závislosti na alkoholu.

Alkoholismus **typu  $\alpha$**  je fáze problémového pití, kdy jedinec pije na potlačení tenze, úzkosti či depresivních pocitů a často pije o samotě

**Typ  $\beta$**  je takzvaný příležitostní abúzus, zde už nepije o samotě, ale vyhledává k tomu společnost. Následkem je somatické (tělesné) poškození osobnosti

Třetí fází je **typ  $\gamma$**  někdy nazývaný jako anglosaský, zde se objevuje zhoršená kontrola nad pitím, postupný nárůst tolerance k alkoholu a k somatickému poškození se přidávají i problémy psychické.

Čtvrtou fází je **typ  $\delta$**  nazývaný jako typ románský, samotářský. Jak z názvu vyplývá jedinec, který se nachází v této fázi abúzu, pije sám, postupně si nalévá, až usne. Jedná se o fyzickou závislost.

Následujícím a posledním typem, který Jellinek uvádí ve své typologii závislosti na alkoholu je **typ  $\Sigma$** , který představuje epizodický neboli kvartální abúzus (píjáctví) s obdobími delší, občas úplné abstinence. Je to nepřilíš častá varianta závislosti, provázející i někdy efektivní poruchy.

Jellinekův popis vývoje závislosti na alkoholu je dodnes spíše užíván ve čtyřech vývojových fázích, které jsme si uvedli na začátku této kapitoly v podání Jaroslava Skály.

Shrňme si, jak vlastně poznáme, že je člověk na alkoholu závislý.

Závislý člověk pociťuje silnou touhu a nutkání se znovu napít. Přestává kontrolovat, kdy a za jakých podmínek pije, v jakém množství a jak dlouho. Později mu bývá úplně jedno, co vlastně pije. Začne mít potřebu pít alkohol, aby mohl běžně fungovat, pracovat. Když se dostane do fáze, kdy delší dobu nepožil opojnou látku, pociťuje nepříjemné odvykací příznaky, kterých se snaží zbavit. Bohužel se těchto příznaků zbavuje opětovným pitím alkoholu. Alkohol se pro něj stává hlavním důvodem bytí, věnuje mu stále více času, a to i přes zdravotní problémy, nebo problémy v rodině či v zaměstnání. Dalším příznakem, jak poznáme, že se s jedincem něco děje, jsou větší finanční výdaje, hádky. Alkoholik zanedbává nejen rodinu a domácnost, ale i svůj zevnějšek. Lahve s alkoholem si schovává na všech možných místech. Objevuje se u něj více úrazů, nehod a to i dopravních nebo pokles výkonnosti v práci.

Při čtení literatury a článků o alkoholismu jsem se zamyslel, jestli je vůbec možné pít alkohol tak, aniž by se člověk stal závislým. Ano, je to možné. Mluvíme pak o relativně bezpečném

pití. Za takzvaně bezpečnou denní dávku lze považovat jedno 12ti stupňové pivo nebo dvě deci vína. U destilátů se za bezpečnou denní dávku považuje 0,5dc. Člověk si musí uvědomit a říct jedno staré a osvědčené přísloví: ‚všeho s mírou‘. Samozřejmě, že tyto denní dávky jsou stanoveny pro dospělé jedince, neplatí to pro děti a mládež, těhotné ženy či řidiče. A pozor si musí také dát nemocní lidé, u kterých by i menší konzumace alkoholu mohla způsobit velké zdravotní komplikace.

Závislost na alkoholu se stejně jako jiné závislosti dá léčit. Je to léčba náročná a dlouhodobá, ale výsledky určitě stojí za to. Člověk na alkoholu závislý se musí obrátit na specializovaná pracoviště, která jsou na léčbu vybavená. Existuje více druhů pracovišť zabývajících se touto problematikou.

Ambulantní pracoviště nevyžaduje celodenní přítomnost. Pacienti do ordinace pouze docházejí. V pokročilejších stádiích závislosti se doporučuje léčba ústavní, tyto ordinace se zaměřují na problémy alkoholových i nealkoholových závislostí. Patří sem například denní stacionář, kdy léčba probíhá v psychiatrických odděleních a léčebnách. Další možností jak léčit závislost je terapeutická komunita. Je to svépomocná skupina anonymních alkoholiků. Pracuje se ve skupině, která je založena na programu 12 kroků a na anonymitě. Terapie se účastní i rodinní příslušníci, blízcí přátelé. Existuje možnost pomoci pokročilejších v léčbě začínajícímu.

### **Stadia opilosti**

Se stadii závislosti na alkoholu samozřejmě souvisí i stadia opilosti. Jaroslav Skála (1988) uvádí tři stadia opilosti.

**První stádium opilosti** se projevuje zvýšeným sebevědomím jedince. Projevuje se veselým výrazem v obličeji, který přechází do smíchu. V tomto stavu jedinec snadněji navazuje přátelské kontakty s ostatními lidmi, a to je pro něho i jeden z hlavních důvodů proč se napít. Sahá po alkoholu, jelikož v něm hledá štěstí a úlevu.

**Ve druhém stádiu opilosti** je podle autora Skály jedinec arogantní a netaktní, což se projevuje hlasitým až vulgárním chováním k jeho okolí. Pijan neudrží rovnováhu, motá se a vrávorá, vidí dvojité.

Nakonec u **třetího stádia opilosti** dochází k otravě alkoholem, která se projevuje nepříjemným zvracením, únikem moči a velkou únavou. Dochází ke stavu bezvědomí, kdy jedinec začne špatně dýchat, objeví se stav blouznění, zmatkuje. V některých případech může dojít až k úmrtí. Člověka ve všech třech fázích jsme měli možnost zahlédnout snad všichni, a proto víme, že se těmto lidem v daném okamžiku těžko pomáhá. Vzniká pak otázka, jak opilému poskytnout první pomoc? Když je opilost lehčího stupně, stačí zamezit další přísun alkoholu. Doporučuje



se podat opilci kávu, jelikož obsahuje kofein. U fáze silné opilosti se obrátíme na odborníka, a to zvláště je-li opilý člověk agresivní, neklidný a budí veřejné pohoršení. U otravy alkoholem musíme okamžitě vyhledat lékařskou pomoc, jelikož může dojít k vdechnutí zvratků a následnému udušení.

Alkoholici si bohužel na rozdíl od ostatních lidí neuvědomují, o co všechno je může závislost připravit a jak jim ničí zdraví. Podle Nešpora alkohol škodí každému z nás, a to zejména pokud ho konzumujeme pravidelně. Nepříznivě působí na pohlavní žlázy a ovlivňuje sexuální život, prý obzvláště nebezpečné je pivo. Chmel, který je v pivu obsažen má tlumivé látky. I Ühlinger, Tschui (2009) ve své knize uvádí, že nadměrná konzumace alkoholu ochuzuje intimní život. U jedince závislého na alkoholu má před sexuálním stykem přednost samotný alkohol. Dále ve své knize uvádí, že z pijáka se může stát agresor, který se nedokáže ovládat, ztrácí nad sebou kontrolu, snadněji se rozčílí, nebo si důvod k rozčilení sám najde. Tato kombinace je nejhorší v partnerském nebo manželském vztahu, kdy nekontrolovatelné chování závislého může vést až k týrání.

Opilci se tímto životním stylem uchylují i k drobným krádežím či půjčováním financí od svých známých. Těmito způsoby se snaží obstarat alkohol. Bohužel jak jsem již zmínil, z alkoholiků se stávají agresori, nemají tedy problém získat prostředky na alkohol násilným činem, který může skončit až smrtí oběti.

Vyskytují se i případy, kdy jedinec pod vlivem alkoholu dostane takové sebevědomí, že je schopný řídit automobil. Neuvědomí si, jaké mohou způsobit sobě či ostatním řidičům a chodcům problémy. Tresty za řízení pod vlivem alkoholu jsou různé. Mohou se pohybovat od menších přestupků, trestných činů až po nepodmíněné tresty a vzetí do vězení.

Tabulka 1: Kritéria, podle kterých se udávají tresty za řízení pod vlivem alkoholu.

Množství alkoholu v krvi (v ‰)	Čin	Pokuta (v Kč)	Trest	Body
do 0,3	přestupek	až 20.000	zákaz řízení na 6 měsíců až 1 rok	3
0,3-1	trestný čin s podmíněným trestem	až 20.000	zákaz řízení na 6 měsíců až 1 rok	6
více než 1	trestný čin a nepodmíněný trest až 1 rok vězení	50.000	zákaz řízení na 1-2 roky	6-7
odmítnutí dechové zkoušky		25.000 - 50.000	zákaz řízení na 1-2 roky	7

(zdroj: [www.alkoholik.cz](http://www.alkoholik.cz))

Jak tedy poznáme člověka pod vlivem alkoholu?

U opilého člověka můžeme pozorovat nezřetelnou výslovnost, potlačené zábrany, zarudlé oči. Přidají se problémy s koordinací pohybů a nejistá chůze. Jedinec je ospalý, cítíme alkohol z jeho dechu a při kocovině se u něho objeví bolesti hlavy. Závislý má depresi, vyhledává samotu i z důvodu, aby ostatní neviděli, že pije. Alkoholici často zkolabují v partnerských vztazích. V extrémních případech jsou jimi týráni děti. Bohužel takové chování děti postihne a mohou se v budoucnu chovat podobně. Člověk závislý na alkoholu samozřejmě své pití popírá nebo se vymlouvá na potíže, kvůli kterým pije. To ale není omluva, všichni máme nějaké problémy či potíže a neopíjíme se kvůli nim.

Stadia opilosti se dají rozdělit i podle promile v krvi na tři skupiny.

**1-1,5‰** – fáze, ve které je člověk spokojený, veselý, má pocit sebejistoty, kdy se cítí lépe a bezstarostně, je přátelský

**1,5-3‰** – zde se už objevuje netaktní chování vůči okolí, jedinec vrávorá, nadržuje rovnováhu a je hlučný

**3‰ a více** – opilec pocítuje ospalost, únavu, dostává se do špatné zdravotní situace, bledne a tělo vyvolává zvracení. Opilec v tomto stádiu může zemřít při banálních věcech, které by za

střízlivého stavu hravě zvládl, například se může utopit u v pouhé kaluži vody. V nejhorších případech se může vyskytnout zástava dechu, bezvědomí, jedinec nereaguje.

Tabulka 2: Fáze opilosti daného člověka při určité míře promile.

HAK promile	Resorpční fáze		Eliminační fáze	
	nenavyklý pití	navyklý pití	nenavyklý pití	navyklý pití
do 0,5	vždy podnapilost	někdy podnapilost	někdy podnapilost	žádné projevy
0,5 -1,0	lehký stupeň opilosti	podnapilost	podnapilost	někdy podnapilost
1,0 -1,5	střední stupeň opilosti	lehký stupeň opilosti	lehký stupeň opilosti	vždy podnapilost
1,5 -2,5	těžký stupeň opilosti	střední stupeň opilosti	střední stupeň opilosti	lehký stupeň opilosti
2,5 -3,5	otrava až bezvědomí	těžký stupeň opilosti	těžký stupeň opilosti	střední stupeň opilosti
3,5 -4,5	bezvědomí až smrt	otrava až bezvědomí	bezvědomí až smrt	těžký stupeň opilosti
více 4,5	smrtelná otrava alkoholem			

Ze statistik vyplývá, že Češi mají třetí nejvyšší spotřebu alkoholu ve světě. V přepočtu na 100% alkohol to řadu let představuje průměrnou spotřebu téměř deseti litrů na jednoho obyvatele za rok. V konzumaci piva je Česká republika dokonce na prvním místě celosvětových tabulek se spotřebou 160 litrů na jednoho obyvatele za rok. Nadměrná a pravidelná konzumace alkoholických nápojů se v naší republice týká asi 25% mužů a 5% žen. Většina Čechů má problém s nadměrným konzumováním alkoholických nápojů a stále více lidí předčasně i

z tohoto důvodu umírá. Alkohol je u nás legální, ale málokdo si uvědomuje, že i přes to patří mezi tvrdé drogy. V průmyslově vyspělých zemích je až 40% z celkového počtu pacientů psychiatrických lůžkových zařízení závislých na alkoholu.

Projekt Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách uvedl o České republice, že svou první sklenici piva vypilo 73% dětí do 13 let, první sklenici vína 59,7% a první ochutnalo destilát 38% českých školáků. Rizikovým a škodlivým způsobem pije alkohol více než 1,3 milionu obyvatel z ekonomicky aktivní populace ČR. Se závislostí na alkoholu se ale léčí jen zlomek těch, kteří své pití nezvládají. Ročně jich je řádově pětadvacet tisíc. Podle studií je ze 490 milionů lidí v Evropské unii více než 23 milionů závislých na alkoholu.

### **Spotřeba alkoholu v celosvětovém kontextu**

Data o spotřebě alkoholu shromažďuje z národních oficiálních statistik o produkci a prodeji jednotlivých druhů alkoholických nápojů WHO (světová zdravotnická organizace). Údaje přepočítává na čistý alkohol, v pivu je v průměru uvažováno 4,5% alkoholu, ve vínu 14% a v destilátech 40% (ÚZIS ČR, 2006). Udává, že obyvatelé rozvojových zemí užívají alkohol méně než obyvatelé rozvinutých zemí a nejméně alkoholu konzumují země s převážnou většinou obyvatel islámského vyznání, ve kterých je konzumace alkoholu omezena sociálními či právními normami.

V některých islámských státech, jako je například Saudská Arábie, se konzumace čistého alkoholu v přepočtu na jednu osobu rovná nule. Nulové hodnoty konzumace v těchto zemích ve velké většině neodráží její skutečný stav ale spíše sociální a právní normy v daných zemích. Nejvíce alkoholu se naopak vypije v evropských zemích. Česká republika patří mezi největší konzumenty alkoholu na světě. Podle údajů z roku 2004 se v naší zemi vypije v přepočtu 16,21 l čistého alkoholu na osobu, čímž se zařazujeme na třetí místo po Ugandě (19,47 l) a Lucembursku (17,54 l). (WHO, 2004)

V roce 2008 proběhla v České republice celopopulační studie užívání alkoholických návykových látek. Tuto studii poskytlo a zrealizovalo Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti ve spolupráci s centrem adiktologie a agenturou Intres-Sones. Byly provedeny rozhovory s 4200 respondenty, představující vzorek české populace v rozmezí věku 15-64 let (Běláčková et al., 2010).

Tabulka 3: Prevalence užití alkoholu v posledním roce v desetiletých věkových kategoriích (Běláčková et al., 2010).

Pil/a jste v posledním roce alkohol?	15-24 let (%)	25-34 let (%)	35-44 let (%)	45-54 let (%)	55-65 let (%)	Celkem (%)
Ano, vícekrát	87,0	86,7	88,4	84,5	80,0	85,4
Ano, jednou	5,9	4,7	3,4	5,2	6,9	5,2
Ne	7,1	8,6	8,2	10,4	13,2	9,5
Celkem	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

## 3 LÉČBA ALKOHOLISMU

### **Alkoholový odvykací stav**

Alkoholový odvykací stav se objevuje u osob, které dlouhodobě a intenzivně požívají alkoholické nápoje. Dochází k němu během několika hodin až dní po přerušení příjmu alkoholu nebo po výrazné redukci dávek. Nejvyšší intenzita příznaků se obvykle projeví hned druhý den po vysazení alkoholu. Začnou se objevovat charakteristické projevy, jakými jsou například třes rukou až celého těla, pocení, přechodné halucinace, zvracení, bolesti hlavy, poruchy spánku a pocity slabosti. Pokud nedojde k žádným komplikacím, odvykací stav odezní během pěti dnů, ale některé příznaky mohou přetrvávat ještě několik měsíců. Bývají to příznaky nespavosti a úzkosti. Odvykací stav může být komplikován křečemi, případně záchvaty. Může také skončit odvykacím stavem s deliriem tremens.

### **Alkoholické psychózy**

Delirium tremens je jakési „šilenství z nedodání alkoholu mozku“, který je na něm závislý. Je to závažný stav, který může ohrozit život jedince. Projevuje se poruchami vědomí, vizuálními nebo sluchovými halucinacemi, bludy, neklidem, záchvaty křečí. Do této fáze se člověk dostává hlavně v noci, typická je inverze spánku. Osoba má například pocit, že po ní leze hmyz a malá zvířata, která ho chtějí napadnout. Všude kolem sebe vidí místo obrazů pavučiny s pavouky, které se snaží odehnat. Delirium vzniká náhle a to z jedné třetiny u lidí trpících epileptickými záchvaty. Odvykací stav může trvat až 5 dní. Stav se stává nebezpečný tím, že jedinec přestává přijímat jídlo a tekutiny a díky tomu se může rozvinout metabolický rozvrat organismu. Zakončení odvykacího stavu je náhlé. Buď odeznívá pozvolna, nebo spánkem a jedinec má částečný výpadek paměti. Někteří pacienti Dr. Nešpora měli zajímavé halucinace, jeden měl pocit, že jede rychlíkem do Bagdádu, jiný viděl, jak mu oknem vniklo velké množství malých Leninů, a další měl pocit, že ho po bytě honí jeho vlastní vysavač.

Člověk se u těchto příběhů pobaví, ale na druhou stranu tyto fáze jsou neovladatelnou a ošklivou hrou mezi životem a smrtí.

Na Delirium tremens navazuje ve čtvrtině případů Korsakovova psychóza. Alkoholik není schopný si zapamatovat, co před chvílí vnímal. Je postižena i výbavnost paměti. Z toho důvodu

je dezorientován místem, časem a situací. Jelikož si nepamatuje nové vjemy, tak si je vymýšlí a ještě jim i sám věří.

Korsakovovu psychózu řadíme mezi alkoholické demence.

Další psychózou je alkoholová halucinóza. Objevuje se trvalá přítomnost halucinací sluchových a vizuálních, a to po snížení množství konzumovaného alkoholu u osoby závislé více jak 10 let. Spíše postihuje muže než ženy a může přejít až do chronické formy připomínající schizofrenii. Jak jsme si již řekli, u alkoholiků se objevuje zhoršená krátkodobá paměť, která vede k amnestickému syndromu. Amnestický syndrom je právě výrazné zhoršení krátkodobé paměti, při zachování bezprostřední paměti.

Lidé závislí na alkoholu mají řadu psychických potíží, které ve většině případů odezní během několika týdnů poté, co pacient začne abstinovat. Kromě špatného spánku jsou nejčastějšími potížemi při zahájení odvykací léčby tzv. anxiózně-depresivní stavy, které přetrvávají i po odeznění somatického odvykacího stavu. Velmi často se kombinuje závislost na alkoholu s jinou duševní poruchou, depresí. V takovém případě se jedná o souběh dvou duševních poruch, který se odborně nazývá duální diagnóza. Podle statistik má další psychiatrickou diagnózu 40-60% závislých žen u mužů je to 20-40%. Přičemž jsou to nejčastěji depresivní a osobnostní poruchy, mladé ženy trpí poruchami příjmu potravy. Z lékařského hlediska by se při léčbě závislosti na alkoholu mělo dbát právě i na další depresivní a psychické poruchy. Pokud je pacient léčen na alkoholovou závislost, aniž by byla léčena depresivní porucha, může to být hlavní důvod pacientova rozhodnutí pro předčasné ukončení léčby.

### **Léčba psychoterapií**

Jiří Raboch a Petr Zvolský ve své knize uvádí, že klíčovou úlohu v terapii závislosti na alkoholu má psychoterapie, a to konkrétně skupinová dynamicky orientovaná psychoterapie. Jeden z hlavních cílů pacienta při odvykací léčbě je získání náhledu. Vývoj od verbálního náhledu k produktivnímu, kdy je jedinec schopen začít měnit životní styl a s ním související rozhodnutí pro abstinenci. Pacienti závislí na alkoholu se neléčí stejným způsobem. Existuje několik léčebných postupů, které se uplatňují u konkrétních poruch.

První z postupů léčby se nazývá krátká intervence, která se aplikuje u pacientů ve stadiu škodlivého užívání alkoholu. Jejím úkolem je pacienta upozornit na zdravotní rizika spojená s jeho škodlivým užíváním v situaci, kdy má ještě schopnost přerušit nebo omezit pití alkoholu, jelikož u něj do této chvíle ještě nedošlo ke ztrátě kontroly užívání, typické pro syndrom závislosti. Krátká intervence, která má dobu trvání 5-30 minut byla vypracována hlavně pro praktické lékaře a jiné pracovníky primární zdravotní péče. Cílem tedy je, aby pacient omezil

škodlivý příjem pití a pokusil se abstinovat alespoň do dosažení stabilizace zdravotního stavu. Krátká intervence je spojená s časnou intervencí, která je zejména psychoterapeutická s cílem motivovat pacienta k zahájení odvykací léčby a kterou provádí již odborník (adiktolog).

Když se dotyčný dostane do fáze odvykacího syndromu, nastává detoxifikace. Léčba odvykacího stavu spočívá v korekci poruch rovnováhy, dostatečné hydrataci, při které se provádí substituční léčba. Podávají se benzodiazepiny kapsle nebo ve formě kapénkové infúze. Při infúzi se musí dávat větší pozor, jelikož při předávkování hrozí útlum dýchání. Další doporučené dávkování a podávání léků se určuje podle typu závažnosti a stádia odvykacího stavu. Pro lepší průběh se doporučují dávat doplňky stravy jako například multivitaminy nebo kyselina listová. Další formou léčebných postupů je senzitivace, která spočívá v podávání preparátů zvyšujících vnímavost organismu vůči účinkům alkoholu. Jestliže jedinec požití alkoholu po aplikaci senzitivujícího preparátu dojde k vegetativní reakci organismu. Projeví se bolestmi hlavy, zvracením, obtížným dýcháním, může dojít až ke stavu bezvědomí. Tato reakce vznikne například při podání nejčastějšího preparátu, kterým je Antabus. Poté se takové situaci říká „antabusová reakce“. Antabus se podává po dobu jednoho roku od zahájení abstinence a ukončení základní odvykací léčby. Obvykle se pacientům podává dvakrát týdně, kdy se alespoň lékař může přesvědčit, že pacient je v pořádku.

### **Ambulantní léčba**

Každý, kdo má problémy s alkoholem dostane možnost odborné pomoci. Lékař ještě předtím, než se zmíní o možnosti hospitalizace na specializovaném pracovišti, navrhne pacientovi ambulantní léčbu. Výhoda takové terapie je v tom, že léčba pacienta neodtrhne z rodinného ani pracovního života. Důležitou roli tu rodina ale hraje, musí o této léčbě vědět, a ze začátku i na terapii docházet s dotyčným, aby byla připravena na jeho náladové změny při abstinčních příznacích. Fáze vysazení trvá asi týden a pomocí léků a nepřetržité lékařské kontroly ji lze zvládnout v prvních dnech i doma. Samozřejmě nejhorší pro organismus člověka po vysazení alkoholu jsou první dny, proto se předepisují léky na zmírnění abstinčních příznaků. Konzultace s lékařem by měla probíhat nejlépe jednou za dva dny, aby lékař mohl posoudit stav pacienta. Následuje fáze, která se zaměřuje na prevenci recidivy, kdy se o pacienta starají psychologové a psychiatři, ale stále je důležité zachovat průběžný lékařský dohled, pro kontrolu stavu pacienta či případné příznaky fyzického zasažení.



## Ústavní léčba

Bohužel se stává, že u některých případů silné závislosti jsou pokusy o ambulantní léčbu marné. V takové fázi je nezbytná hospitalizace. Která také nese své výhody i nevýhody. Výhoda spočívá v tom, že pacient na nějakou dobu může vystoupit z každodenní rutiny života se všemi problémy. Nevýhoda je poté rodinného nebo pracovního typu. Manželka zůstane doma sama s dětmi a na všechny starosti nebude stačit, v práci nemusí tolerovat delší pracovní nepřítomnost, u které neví, jak dlouho potrvá. Případy jsou různé a proto je třeba si důsledky pořádně promyslet. Základní léčba ústavního charakteru trvá obvykle třináct týdnů. Hodnotí se situace na úrovni fyzické, psychologické a rodinné. Dlouhodobá ústavní léčba nemusí být pro každého nejvýhodnější. Při rozhodování si však daný člověk musí sám uvědomit, zda mu stačí ambulantní léčba, je si jistý tím, že situaci zvládne doma s pomocí rodiny a lékařskou odbornou konzultací. Na druhé straně jsou ale jedinci, kteří neodolají, a proto je pro ně ústavní péče důležitá. Nezbytná je ústavní léčba v případě, kdy u pacienta již v minulosti došlo k deliriu tremens nebo k epileptickému záchvatu a psychickým poruchám.

Vysazení alkoholu pro člověka zvláště závislého na alkoholu není jednoduchá a bezbolestná věc, ale je to jediný první krok na jeho cestě k uzdravení. Musí se k němu přistoupit pod lékařským dohledem, protože náhlé přerušování přísunu návykové látky mívá za následek prudké reakce v podobě nevolnosti psychických i fyzických a poruch paměti. Vzhledem k dlouhodobému procesu regenerace a opětovnému uvedení mozku do rovnováhy se stává, že abstinující pociťuje nepříjemné symptomy až do 120. dne abstinence. Objevují se emoční potíže, obtížné soustředění, snížení zájmu o věci běžného života. Po překonání těžkého stadia mozek znovu nabude svých schopností a od té chvíle je důležité rozvíjení aktivního života, který proces abstinence posílí.

Jak jsem již uvedl v úvodu kapitoly ambulantní i ústavní léčby zapojení rodiny do terapie jedince posiluje jeho výdrž a ochotu vůbec léčbu podstoupit. Umožňuje jeho blízkým lépe pochopit proces k uzdravení i význam jejich rolí v tomto procesu. Období uzdravování běžně trvá dvacet týdnů a během této doby mohou blízcí a pacienti absolvovat program, který se skládá s několika etap a který jim pomůže dosáhnout potřebného cíle.

Tabulka 4: Etapy pro lepší průběh uzdravení pacienta (C. Ühlinger, M. Tschui, Když někdo blízký pije)

1. etapa	Pacient	Partner
Cíle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přestat pít</li> <li>- informovat se o alkoholismu</li> <li>- zlepšit si fyzické a duševní zdraví</li> <li>- posoudit závažnost závislosti a přijmout kroky vedoucí ke změně</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- souhlasit s léčbou</li> <li>- připustit, že závislost je zdravotní problém</li> <li>- podporovat rozhodnutí druhého přestat s pitím</li> <li>- rozeznat a potlačit rozhodnutí a postoje nutící druhého k pití</li> </ul>
2. etapa	Pacient	Partner
Cíle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zlepšit mezilidské vztahy</li> <li>- pokračovat na cestě k abstinenci</li> <li>- rozvíjet podpůrnou síť mimo léčebnu</li> <li>- naučit se rozpoznávat a ovládat emoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozhodnout se, zda stojí za to investovat do vztahu (odejít, nebo důvěřovat)</li> <li>- nebýt spoluzávislý, ale naučit se, jak druhému podat pomocnou ruku</li> <li>- začít hledat způsoby, jak obohatit vlastní život</li> <li>- užívat zdravé způsoby komunikace</li> </ul>
3. etapa	Pacient	Partner
Cíle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- určit parametry nezbytné pro uzdravení</li> <li>- rozpoznat spouštěcí znaky recidivy a určit vhodné odpovědi</li> <li>- přijmout nové role a nové limity pro střízlivé vztahy s druhými</li> <li>- stanovit si cíle napomáhající udržení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naučit se přijmout omezení rodinného života poznamenaného závislostí</li> <li>- rozvíjet zdravý, vyvážený způsob života se zaměřením na sebe</li> <li>- dávat si pozor na vlastní recidivy na emoční rovině</li> <li>- během procesu uzdravování prokazovat trpělivost</li> </ul>

	nového způsobu života po léčení	
--	------------------------------------	--

## Recidiva

Nešpor ve své knize uvádí, že pokud někdo abstinuje a požije alkohol, dochází pak k recidivě. Recidiva se nesmí přecenit, jsou známé spousty případů, kdy se alkoholik k úplné abstinenci dopracoval až po několika recidivách.

Abstinence představuje mnohem víc než jen skoncování s pitím. Skoncovat s pitím je pouze první fáze léčby, následuje mnohem náročnější a delší etapa, a to s pitím nezačít znovu. Na druhou stranu se recidiva nepokládá vždy za úplnou katastrofu. Je tvrdou zkouškou, jak pro alkoholika, tak pro jeho okolí, ale pro závislého na návykové látce znamená příležitost naučit se rozpoznávat rizikové faktory do budoucnosti. Abstinents, který projde recidivou, je někdo, kdo včas nerozpoznal signály varující a upozorňující na situaci, ve které by mohl selhat a dostat se do pasti závislosti. Člověk může znovu hledat uklidnění v alkoholu po rodinné hádce, stresu v zaměstnání či nepříjemných narážkách okolí na jeho minulost. Je dobré když si pacient dokáže určit příčiny vzniku svého selhání, může si pak s pomocí odborníků vymyslet různé techniky, které mu při dalších nepříjemných situacích zabrání podlehnout chuti se napít. Prevence recidiv je založena na modelu kognitivně-behaviorálních terapií. Pacient si osvojí určité roviny chování, které později může uplatnit při rizikových situacích a naučí se vzít pod kontrolu chvilkové selhání.

Príznaky ohlašující recidivu podle C. Úhlingera a M. Tschui

Pokud se pacient naučí rozpoznat hrozbu recidivy, může mu to pomoci stav zlepšit a 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, takovými způsoby jednání jsou například krádež, loupež, lhaní a nespolehlivost

**Eskalace citů** – city, pocity a vnímání se vyhrocují a stávají se nesnesitelnými – nuda, sexuální frustrace, deprese, úzkost

**Závislostní myšlenky** – slouží k ospravedlnění pití alkoholu – „Mám za sebou těžkou práci, tak si musím dát v abstinování pauzu.“

Jakmile pacienti poznají alespoň jednu z těchto příčin vzniku recidivy, jsou vyzváni k okamžitému jednání. Buď to oznámí svému odbornému pomocníkovi, nebo si o problému promluví s někým ze svých blízkých. Také pomáhá, když se vrhnou na nějakou fyzicky náročnou činnost, která je přivede na jiné myšlenky. Dalším pomocníkem je naplánování si daných činností, které je zaměstnají ve volném čase.

Při pomoci v prevenci recidiv se musí blízký rodinný příslušník či partner alkoholika snažit hledat ke každému problému vhodnou alternativu, která jedince v jeho léčbě a abstinenci podpoří a to hlavně v prvních týdnech a měsících, kdy se dá pomoc pokládat za nezbytnost.

Je důležité si uvědomit, že recidivu může přivolat i nemoc. Jakmile dojde k oslabení organismu, klesne psychická energie a na tu je abstinence velmi náročná. Vliv na snížení energie mají zubařské nebo chirurgické zákroky, chřipka, infekce nebo i předmenstruační syndrom. Podle Ühlingera a Tschui mohou mít všechny nemoci za následek tyto nepřímé důsledky:

- přerušení nebo zpomalení průběžného dodržování preventivního programu
- neúčast na setkáních svépomocných skupin
- nemožnost provozovat tělesnou aktivitu
- nebezpečí nadměrného užívání léků
- obtíže čelit nudě, kterou vyvolává nečinnost
- pocit osamělosti

## **Svépomoc**

Účast pacientů při setkávání ve svépomocných skupinách představuje určující fázi v procesu změny. Alkoholik se trápil i řadu let v psychické izolaci a náhle se mu dostane možnost setkávat se s jinými lidmi, kteří mají stejný problém jako on. Nejstarším sdružením je Modrý kříž, který byl založen v Ženevě roku 1877 a jako první propagoval abstinenci a využíval síť založené na přátelství. V roce 1910 vzniklo ve Francii sdružení Zlatý kříž. V roce 1935 bylo ve Spojených státech založeno nejslavnější sdružení Anonymních alkoholiků, které se rozšířilo po celém světě a působí i u nás. Anonymní alkoholici úzce spolupracují s lékařskými zařízeními. Jedincům je zajištěna jejich anonymita, proto ten název a oslovují se mezi sebou pouze křestními jmény. Existují sesterské organizace anonymních alkoholiků jako např. Al-Anon, která sdružuje příbuzné alkoholiků, Alateen, která je zřízena pro dospívající děti alkoholiků nebo Parents Anonymous pro rodiče dětí, které zneužívají alkohol. Někteří alkoholici najdou

smysl v takzvané duchovní léčbě, kdy se jim při terapii pouští relaxační hudba, modlitby a meditace. Objeví zde nový smysl života, začnou o sobě hlouběji přemýšlet.

## 4 ALKOHOL V ZAMĚŠTNÁNÍ A RODINĚ

### Alkohol a zaměstnání

V této kapitole poukáží na vliv alkoholu na pracovišti, jak by se měl k této problematice postavit zaměstnanec i zaměstnavatel, jaké rozeznat příznaky alkoholismu u zaměstnance a jak těžký je návrat alkoholika do pracovního nasazení. V některých případech, kdy se zaměstnavatel setká s nadměrným pitím svého zaměstnance, se nejprve snaží zaměstnanci dát ještě šanci s alkoholem na pracovišti přestat. Dále ale musí tuto skutečnost posuzovat z hlediska bezpečnosti práce a řídit se zákonem č. 262/2006 Sb., Zákoník práce odst. 1 písm. b), který uvádí, že požívání alkoholických nápojů v zaměstnání je pro zaměstnavatele důvod k okamžitému rozvázání pracovního poměru se zaměstnancem. Pravda je, že přijít do zaměstnání pod vlivem alkoholu je opravdu hrubé porušení pracovních povinností. Povinností zaměstnance v tomto směru je nepožívat alkoholické ani jiné návykové látky na pracovišti, ale ani vstupovat pod jejich vlivem na pracoviště. Alkoholickými nápoji jsou lihoviny, víno a pivo. Též se alkoholickým nápojem rozumí každý další, pokud obsahuje více než 0,5 objemového procenta alkoholu. Samozřejmě se vyskytují pracovní místa, která mají určité výjimky. Vztahuje se to například na lidi, kteří pracují v nepříznivých mikroklimatických podmínkách. Zde je možnost požívat pivo se sníženým obsahem alkoholu (skláři). Pivem se sníženým obsahem alkoholu je pivo s obsahem nejvýše 1,2 objemového procenta a pivo s obsahem 0,5 objemového procenta se považuje za nealkoholické. Stejná výjimka platí i pro pracovníky, u nichž je požívání alkoholických nápojů součástí plnění pracovních nařízení (koštěři vína). Zaměstnanec je dále povinen podrobit se na pokyn oprávněného vedoucího zaměstnance pověřeného zaměstnavatelem zjištění, zda není pod vlivem alkoholu. Nejprve se provádí vyšetření alkoholovými testery a následně je třeba zavést zaměstnance k odběru krve. Pokud zaměstnanec bez udání závažného důvodu odmítne dechovou zkoušku, porušuje tím povinnosti vyplývající ze zákoníku práce. Pokud ovšem uvede závažné důvody, které mu brání podstoupit dechovou zkoušku, má právo požadovat lékařské vyšetření, aby se zjistilo, zda je či není pod vlivem alkoholu či jiné návykové látky. Jestli zaměstnanec vyšetření třikrát odmítne i po upozornění na rozvázání pracovního poměru, zaměstnavatel mu může dát výpověď. U alkoholiků bývá nižší pracovní výkonnost. Dotyčný není schopen vykonávat složitější činnosti a je u něj vyšší pravděpodobnost pracovního úrazu. Ohrožuje nejen sebe, ale i ostatní spolupracovníky. V takovém případě je zaměstnanec alkoholik pro zaměstnavatele bezcenný, mívá časté absence a je nespolehlivý.

Alkohol na pracovišti nepatří ani po pracovní době. Je zakázáno požívat alkoholické nápoje i mimo pracovní dobu. Řada zaměstnanců i vedoucích pracovníků se domnívají, že po pracovní době si v práci mohou dělat, co chtějí. To je ale omyl. Podle zákoníku práce je požívání alkoholu a jiných návykových látek mimo pracovní dobu závažné porušení povinností se všemi důsledky.

U některých pracovních pozic se předurčuje nebo je větší pravděpodobnost, že člověk alkoholu podlehne. Uvedu pár profesí predisponovaných k alkoholismu.

#### Lékař v nemocnici

Alkoholu může podlehnout ze stresu na odděleních, kde bojuje o životy pacientů, je unavený, má málo spánku, nepřetržitě je v kontaktu s lidmi, potřebuje se uklidnit. Od lidí, kteří mu jsou vděční za něčí záchranu, dostává dary formou alkoholických nápojů

#### Učitel

Kantor, kterému děti přerůstají přes hlavu, nemá autoritu, čelí tlaku i ze strany rodičů se může stát, že uklidnění bude hledat v alkoholu

#### Číšník, barman

Zde se náklon k pití přímo nabízí, hlavně ve vesnických hospodách, kde práce mezi lahvemi alkoholu činí z alkoholických nápojů běžnou součást života.

### **Vliv alkoholu na rodinný život**

Nadměrné pití a závislost na alkoholu neovlivňuje život jen samotnému jedinci, ale velmi zasahuje do života jeho blízkým rodinným příslušníkům, ve většině případů tedy manželce a dětem. Rodina je nejbližší a nejcitlivější sociální oblast. Jelikož žijí s alkoholikem v jedné domácnosti, musí snášet nálady a útrapy s tím spojené. Manželky si uvědomují nebezpečí, které hrozí při soužití s opilcem, ale zároveň se nechtějí rozvádět a s dětmi od manžela odejít, protože chtějí, aby děti vyrůstaly v úplné rodině. Samozřejmě to platí i pro páry, které nejsou oddané, i zde je hlavním úkolem udržet rodinu v celku. Otázkou však je, zda výchova dítěte s opilcem v rodině je vhodnější než výchova pouze jednoho z rodičů, ale zato v klidu. Jaký vliv na vývoj dítěte má alkoholismus v rodině, si rozebereme podrobněji.

*„Potomci alkoholiků mají několikrát vyšší pravděpodobnost, že se alkoholiky stanou také. Důležitá ale je kombinace biologických, psychologických a sociálních faktorů, k tomu, aby se časem u potomka alkoholismus rozvinul“ (<http://www.alkoholik.cz>)*

Dítě, které vyrůstá v prostředí, kde je alespoň jeden z rodičů alkoholik, je ohrožen vývojem i výchovou. Rodiče by měli projevit ke svým dětem určitou péčí, věnovat se jim, zajistit bezpečí, přiměřený dohled a být pro děti vzorem. Proto by dospělí měli v přítomnosti dětí vynechat alkohol a jiné návykové látky. Děti závislých rodičů jsou více ohroženi ve zvládnání běžných životních situací a v dospělosti je u nich více pravděpodobné, že se stanou také závislými. Jejich dětství brzy končí, dá se říct, že ani žádné dětství nemají, jelikož v rodině zažívají pouze problémy spojené s alkoholismem, a tak předčasně dospějí, bohužel ne vždy v tom dobrém slova smyslu. Dospělé děti alkoholiků mají problém odhadnout, jaké chování je normální, mají problémy s komunikací a navazováním důvěrnějších vztahů, vnímají, že se od ostatních odlišují.

### **Typické reakce dětí na závislost u rodičů**

Rozlišují se čtyři typické reakce dětí na závislost u jednoho popřípadě obou rodičů, které roku 1989 popsala Wegsheider-Cruse.

**Rodinný hrdina** – tím se nejčastěji stává nejstarší dítě, zastupuje rodiče alkoholika, snaží se přebrat jeho nároky, na to však nestačí. V dospělosti se takové dítě může cítit méněcenně a nedostačivě, i když po vnější stránce může být úspěšné.

Další reakcí je **ztracené dítě**. Takové dítě bývá uzavřené, méně komunikativní a stažené do sebe. Žije si svůj vnitřní svět, svět fantazií. Nejvíce se reakce ztracené dítě projevuje u dívek.

**Klaun**. Snaží se vyvolávat veselo, odpoutat pozornost od rodinných problémů s alkoholem, které je ohrožují. Tato reakce není typická u dětí, kde se závislost vyskytuje u obou rodičů a postihuje spíše dívky. Poslední typickou reakcí je tzv. **černá ovce**. Ta dělá pravý opak než klaun, odvádí rodinu od problémů tím, že se na sebe snaží upozornit zlobením, delikvencí a provokováním.

Reakce dětí na alkohol v rodině je tedy různá. Některé na sebe strhávají pozornost, zesměšňují se. Jiné se s tím, že jejich rodič je alkoholik vyrovnávají horšími způsoby. Uzavrou se do sebe, chodí za školu, mohou si najít partu, která je přivede k vandalství, krádežím nebo začnou experimentovat s drogami a alkoholem.

V každém případě by děti o problému měly vědět. Měly by být informovány, že alkoholismus je nemoc a hlavně by neměly mít pocit viny. Pocity, že za nadměrné pití rodičů mohou oni, se

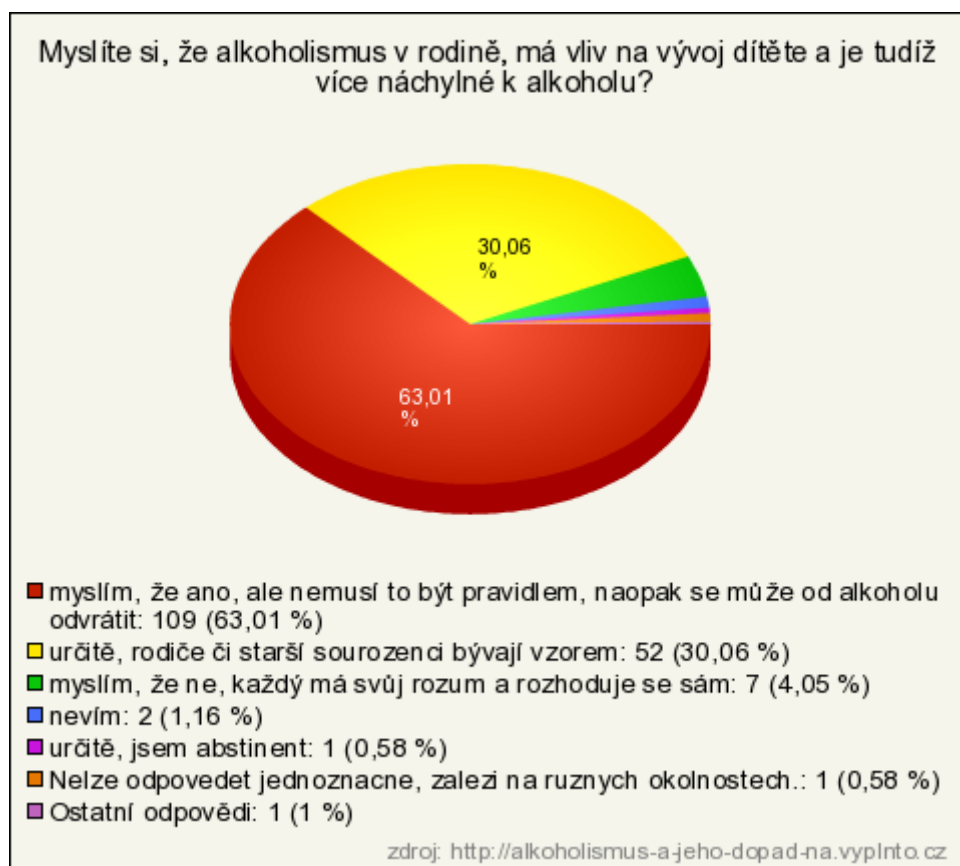


jím přenáší do dalších partnerských vztahů. Mělo by se jim o této nemoci říct vše a nic před nimi neskrývat, aby věděly, jak ničivé účinky alkohol má.

V posledních letech se stále snižuje hranice věku, kdy se mladí lidé seznámí s alkoholickými nápoji. Malé děti jsou vůči alkoholu málo odolné, stačí malá dávka, která může způsobit i otravu a psychickou újmu. Většinou jim alkohol ani nechutná, mají k němu odpor. Děti nejprve začínají pít alkohol ze zvědavosti, upíjí doušky piva či vína a napodobují tím rodiče. Později však přijde doma, kdy je ovlivní kamarádi a jejich vrstevníci. Požívání alkoholu před osmnáctým rokem způsobuje nemalé riziko problému s alkoholem v dospělosti. Rodiče by měli vychovávat své dítě tak, aby v budoucnu neměli problém říct „ne“. Víme, že většina mladých lidí končí po požití alkoholu na protialkoholní záchytné stanici a rodiče chování svého dítěte omlouvají a slibují, že se to již víckrát nestane. Opakované intoxikace nasvědčují tomu, že jedinec již v mladém věku tráví svůj volný čas v nevhodné společnosti.

Dospělí děti alkoholiků mají ve svém životě problémy dotahovat věci a úkoly do konce, jelikož musí často zastoupit své rodiče v domácích pracích, nákupech apod., nezbyvá jim tedy čas na přípravu do školy. V budoucnu se to projeví špatnou organizací a plánováním. Děti alkoholiků i často lžou. Lhaní začínají využívat již na škole, kdy si například vymýšlí důvody, proč se rodiče nezúčastnili třídních schůzek, nepodepsali pokyny v žákovské knížce apod. Mají problém se bavit ve společnosti se svými vrstevníky, neuvolní se. Z toho také vyplývají komplikace při navazování důvěrných vztahů i v oblasti sexuality, která byla v jejich rodině tabu. Děti alkoholiků potřebují slyšet pochvalu, nesnesou ani sebemenší kritiku, chtějí být dokonalé. Rozhodně není lehké mít v rodině alkoholika, vždy to na potomcích zanechá následky, ať už tím, že dítě je zakřiknuté nebo naopak nepřátelské. Bohužel někdy z těchto dětí vyrostou jedinci s mnohem horší povahou.

Graf 1: Vliv alkoholismu na vývoj dítěte podle průzkumu na [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz)



### Alkohol a manželství

V blízké rodině alkoholika jeho závislostí nejvíce trpí nejen děti, ale i manželka. Když se alkoholikem stane člověk, který už má děti dospělé, potom pokud žijí všichni stále spolu, vnímají tuto věc stejně, dospělými očima, své role si dokáží pevně rozdělit. Ale pokud se alkoholismus projeví ve fázi, kdy děti jsou malé, potom největší zodpovědnost a problémy padají na druhého „střízlivého“ rodiče. Jelikož převažuje více otců a manželů alkoholiků, popíšeme si řešení situací v roli manželky.

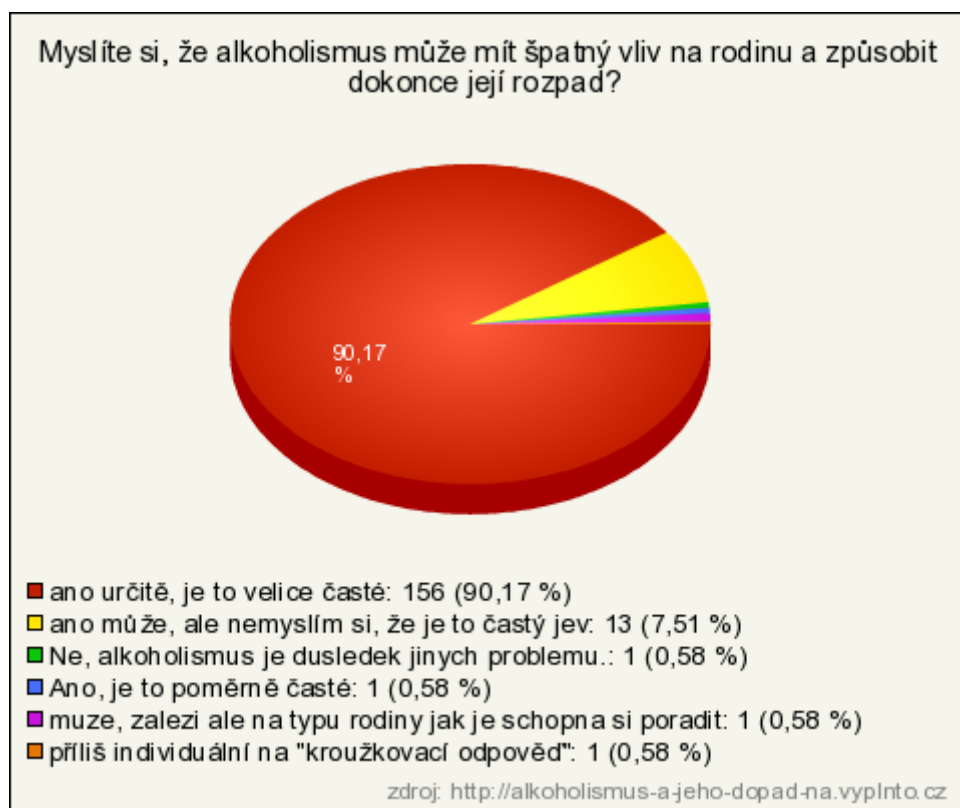
Zjevné příznaky ničivého alkoholu v rodině jsou zjevné nejen u alkoholika, ale u celé rodiny a hlavně manželky. Rodina se snaží bránit okolí, aby poznali sebemenší nedostatky, popírají, že je v jejich rodině nějaký problém, který by se mohl týkat závislosti na alkoholu. Manželka se snaží vše řešit svými silami a skrýt manželovo pití. Doma však na manžela nemusí mluvit, dostane se do situace, kdy mu vyhrožuje rozvodem, odebráním dětí a odchodem pryč. V této fázi celá rodina trpí, od společnosti se izolují děti, i oni si uvědomují hrozbu a neštěstí, kterou jim otcova závislost přináší. Pokud problém přetrvává, manželka se snaží najít pomoc a pochopení nejprve u blízkých lidí a později u institucí, zabývajících se problematikou

alkoholismu. Ve fázi, kdy nastoupí závislý na alkoholu do léčebny, není pro manželku vůbec jednoduchá. Problém partnera s pitím na ní vrhá špatný stín. Musí změnit nejprve také sama sebe, uvědomit si, zda jejich vztahu dá ještě šanci a bude se ho snažit udržet. Rozvody zaviněné závislostí na alkoholu stále stoupají. Ročně jsou v naší republice abúzem rozvedena cca 3000 manželství, což z kompletního počtu rozvodovosti cca 27895 není až tak velký počet, ale i tak můžeme vidět, že tato problematika není všem úplně lhostejná. Rozvod je ale jen částečným řešením. Už kvůli dětem je vždy lepší zvolit cestu léčby alkoholika a jeho návrat k rozvrácené rodině. Udržet manželství a rodinu je v této situaci pro manželku opravdu těžký běh na dlouhou trať. Chce-li manželka přimět manžela k tomu, aby se šel léčit, neměla by na něho křičet, pomlouvat ho před ostatními příslušníky rodiny a přáteli, měla by zvolit vhodnou cestu podpory. Pokud dotyčný absolvuje kladně léčbu, manželka by mu neměla vyčítat, co způsobil, neměla by se vracet k jeho minulosti, měla by za ní udělat tlustou čáru. Naopak manžel potřebuje důvěru a pochvalu za to, jak vše zvládl a vrátil se do běžného života, ve kterém se snaží rodině vynahradiť vše, co dříve zanedbával. Jestliže manželka neumožní vyléčenému alkoholikovi klidný návrat do rodinného života, hrozí nebezpečí návratu k jeho nezvladatelnému pití. Pokud procedura léčby proběhne, manželka by se za ní neměla stydět. Vždy je lepší, když alkoholik řekne, že byl na léčení, než když se při nabízení alkoholu vymlouvá na různé nemoci, nebo si vymýšlí jiné přehnané důvody. Samozřejmostí totiž je, že po léčení nastává období úplné doživotní abstinence. Pokud se manžel po léčení napije, je nutnost oznámit to ihned lékaři, pití se tímto stylem může opět stát nezvladatelným, a to i v případě, že se jedná jen o malý doušek. I po týdnech či měsících se chuť může navrátit.

Jedním z mnoha problémů v rodině pijáka jsou výdaje za alkoholické nápoje, které tvoří značnou část rodinného rozpočtu. Rodině alkoholika pak nezbyvají peníze na kulturní a sportovní vyžití či zábavu. Alkoholik šetří na rodinných výdajích jen proto, aby mu zbylo dost peněz na alkohol. Pokud žije alkoholik sám, je to až polovina jeho veškerých nákladů. Chronicky závislý piják pije od rána do večera, ke spokojenosti mu stačí malé množství. Investice je to náročná, a proto se piják snaží peníze získat různými způsoby. Někdy to dojde do stavu, kdy rozprodává věci, krade peníze manželce nebo sáhne po našetřených penězích například na dovolenou či auto, v horších případech si celou svou výplatu nechává jen na alkohol a jiné rodinné výdaje ho nezajímají. Život vedle alkoholika je velice vyčerpávající. Pokud je partner opilý, není rozumné, a dá se říct, že ani nemáme právo mu jeho stav jakkoliv vyčítat, jelikož je pravděpodobnost, že se objeví zvýšené riziko agrese. S takovým člověkem je dobré jednat s klidným a tichým tónem hlasu, předcházet konfliktům. Nejčastější chybou je, že partner hledá viníka v okolí nebo v minulosti partnera. Často obviňuje rodiče za špatnou

výchovu, kamarády, že ho svedli na špatnou cestu, manželku, za hrubé chování apod. V rodině alkoholika dochází k zanedbávání dětí, jelikož manželka je partnerovou závislostí na alkoholu fyzicky i psychicky velmi vyčerpaná, o děti se stará sama, jelikož partner už nejeví tak citelný zájem se o děti občas postarat. Nejhorší způsob, jakým může manželka svého partnera zachraňovat je splácení jeho dluhů a přebírání veškeré zodpovědnosti na sebe. Jestliže stále ustupuje, prodlužuje tím závislost partnera na alkoholu a oddaluje tím dobu jeho léčby. Jak jsem již uvedla výše, rozvodovost partnerů z důvodu závislosti na alkoholu se objevuje, avšak ne až tak ve velké míře. Je tomu ale opravdu tak? Já podle své zkušenosti si dovoluji říct, že ne. Příběh o rozvráceném manželství a pití alkoholu, který budu v této práci popisovat, mi dává důvod domnívat se, že statistiky se mohou mýlit. Rozvody, které každým rokem rostou, mají rozdílné důvody. Mezi nejčastější se řadí manželské rozpory a nevěra. Partneři si po určité době nemají co říct a láska, která přenášela hory, najednou ztratí jiskru, začnou rozsáhlé hádky. Už z těchto důvodů může jeden z dvojice začít rodinné problémy řešit alkoholem a dostane se do fáze závislosti, ze které není úniku, pak teprve nastane rozvod. Nebo se tedy projeví u jednoho z partnerů nevěra, kterou druhý z dvojice nezvládne, vztah se snaží zachránit, měl by i snahu odpustit a začít jejich společný život od začátku, ale nemá kladné výsledky, a tak problém opět řeší nadměrným popíjením alkoholu, který ho přivede na špatnou cestu. Rozvod opět nastane až po této aféře. Myslím si, že kdyby na sklouznutí k alkoholu nedošlo, partneři by se mohli dohodnout a pokusit se ještě manželství zachránit. Samozřejmě u poloviny případů by se tomu takto nezabránilo, ale u druhé poloviny určitě ano. Neberme tedy vinu alkoholu jen jakou malou součástí rozvodů či rozchodů.

Graf 2: Vliv alkoholismu na rodinu podle průzkumu na [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz)



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Ve své bakalářské práci popíši příběh alkoholika Oty, který právě podstupuje léčbu na protialkoholním oddělení. S Otou a jeho rodinou mě seznámila přítelkyně, jelikož manželka Oty Lucie je její kolegyně. Znali jsme se jen letmo. Přítelkyně se zeptala Lucie, v jaké fázi Ota je, zda by bylo možné do mé bakalářské práce udělat rozhovor s ním i jeho rodinou. Rodina s rozhovory souhlasila a Otovi se s tímto nápadem opatrně svěřila Lucie. Naštěstí se Ota rozhodl spolupracovat. Nebyl vůbec proti, prý naopak si o tom rád popovídá s chlapem. Podmínkou však bylo nezveřejňovat jeho celé jméno a jiné osobní údaje, zůstat v anonymitě. V této části práce přiblížím, jak se vyvíjela Otova alkoholová závislost a jaký měla vliv na jeho rodinný i pracovní život. Každý z členů rodiny vnímal těžké období jinak, proto se rozhovory s rodinnými příslušníky mohou shodovat, ale i výrazně lišit. O Otově závislosti na alkoholu jsem diskutoval s jeho manželkou Lucií, synem Adamem a otcem Zdeňkem.

### 5.1. Anamnéza Otovy rodiny

Rodinu tvoří Ota, Lucie a jejich dospívající syn Adam.

V současné době je Otovi 40 let. Je ženatý s manželkou Lucií, které je 36 let. Lucie vystudovala obchodní akademii a poté začala pracovat jako účetní ve firmě, kde je stále zaměstnaná. Ota má s Lucií 16 letého syna Adama, který je v prvním ročníku průmyslové školy.

Ota pochází z úplně bezkonfliktní rodiny. Má o tři roky starší sestru, která žije se svým manželem na Moravě, a tak se vídají jen občas. Rodiče Petra jsou již v důchodu, matka byla vyučená kuchařka a také se této profesi celý život věnovala, otec byl zedník. Oba byli velmi pracovití a vstřícní, dětem se plně věnovali, Ota s nimi i svou sestrou prožíval spokojené dětství. Vystudoval střední školu, obor elektromechanik. Při studiu si přivydělával na brigádách, pomáhal na stavbách při rekonstrukcích a začalo ho bavit klempířství, kterým se dále také celý život zabýval a živil. A jak i sám přiznává, právě i tato profese má za vinu jeho závislost na pití alkoholu.

## 6 ROZHOVORY S ČLENY RODINY

V praktické části mé bakalářské práce jsem použil rozhovor formou vyprávění. Takto zvolená forma nám všem velmi vyhovovala. Nebylo mým cílem pokládat jednoznačné otázky a očekávat striktní odpovědi. Otázky jsem volil takové, aby se nad nimi dotyčný mohl více zamyslet a svou odpověď rozvinout, do jejich vyprávění jsem zasahoval jen minimálně. Rozhovory probíhaly v jejich domácím prostředí, jelikož se zde cítí všichni bezpečně a uvolněně. Na rozhovor jsem celou rodinu dopředu připravil. Všichni ze členů rodiny věděli, že otázky se budou týkat života Oty, jeho závislosti na alkoholu a s tím spojených problémů, které jim osud přinesl. Víím, že to pro ně musí být tvrdá životní zkouška, a proto jsem nikoho nenutil zodpovídat otázky, které jim byly proti srsti. Vše jsme si ze začátku vyjasnili tak, aby způsob vyprávění vyhovoval oběma stranám. Rozhovor jsem vedl s každým členem odděleně, aby jeden svou výpověď neovlivnil druhého a ke konci byly patrné rozdíly mezi jejich zkušenostmi s Otovou závislostí.

### 6.1 Rozhovor s Otou

Ota před dvěma měsíci nastoupil do protialkoholní léčebny. Jak jsem již zmiňoval v úvodu, nejprve se ho Lucie zeptala, zda nebude mít problém se mnou strávit nějaký čas a popovídat si o jeho závislosti. Poté jsem tam šel společně s Lucií, abychom se s Otou více poznali, domluvili si kritéria pro společný rozhovor o jeho problému a určili si konkrétní termín setkání. Při našem rozhovoru byl ze začátku Ota rozrušený, ale postupně se uvolnil a nakonec se zdálo, že se rád svěřil, od začátku si znovu prošel krušné chvíle, ale nakonec mu spadl kámen ze srdce.

*„Oto, zavzpomínej a řekni mi, jak začala tvá závislost, jak ti zasáhla do soukromého života a kdy ses rozhodl podstoupit léčbu.“*

Ota neměl nikdy kolem sebe lidi, kteří by vůbec alkohol nepili. Jako většina z nás si dal dvě piva k obědu, k večeři. Občas si zašel na točené. S manželkou chodili na plesy a různé zábavy, kde samozřejmě k zábavě a tanci patřil i nějaký ten alkohol. To byli ještě chvíle, kdy neměl ani sebemenší tušení, že ho pohltí něco tak nepochopitelného jako závislost na alkoholu. Kdy přesně se Otova závislost na alkoholu objevila, nedokáže určit. Možná to bylo tehdy po práci, kdy ho poprvé kolegové přemluvili, aby s nimi chodil na pivo. Říkali, že si to přeci po takové šichtě zaslouží. Jen si říká, proč právě on, jak je možné, že ti ostatní, co s ním na pivo po práci

chodili, závislosti nepropadli. Odpověď se ale nachází v dalším Otově vyprávění. Ota žije se svou manželkou Lucií u svých rodičů. Když se vzali a Lucie čekala dítě, neměli tolik financí, aby si zařídili vlastní bydlení a zadlužit se nechtěli. Rodiče měli dům velký, a tak se dohodli, že vrchní patro předělají podle svých představ a budou žít společně pod jednou střechou. Měli v plánu, že postupem času si snad i nějaké finance našetří a jednou si koupí něco vlastního. Když Adam začal dospívat, stále potřeboval více peněžních prostředků na sport, kroužky a podobně. Ota pracoval jako klempíř. Jeho peněžní příjem nebyl zrovna vysoký, a tak si chodil přivydělávat na brigády. Postupem času zjišťoval, že finanční výdělek není podle jeho představ. Dával si za vinu, že tímto stylem nedokáže uživit rodinu, která pro něj byla základ a pro Adama s Lucií by udělal první a poslední. Lucie mu stále říkala, že to přeci zvládnou, že jsou na tom rodiny ještě hůř, ale tady byl ten první podnět. Našel se jeden z problémů, který mu ležel v žaludku a přes který se nedokázal přenést. Jak říká dnes, kdyby býval věděl, kde skončí a jak tím způsobí obtíže rodině, vše by řešil jinou a rozumnější cestou. I v práci se naskytly komplikace, Ota zkusil zajít za svým vedoucím s prosbou o přidání peněz, bohužel neúspěšně. Věděl, že je ve fázi, kdy výpověď dát nemůže, jelikož nevěděl o žádné jiné a lepší práci, kde by o něj měli zájem. Tak tedy zůstal i přesto, že se mu finanční odměna nezvýšila. A pak to přišlo, Ota začal popíjet i v práci, kde mu lidé, kterým spravoval střechu, nebo pomáhal při rekonstrukci bytu, nabízeli něco ostrého k pití. Ota podlehl. Došlo k tomu, že k pár pivům po práci se přidalo i pár panáků, a tak se konzumace alkoholu každým dnem zvyšovala. Po příchodu domů v pití pokračoval. Lucii se Otovo popracovní popíjení samozřejmě nelíbilo, docházelo k hádkám, které bohužel Ota řešil opětovným pitím. Cestou z práce si kupoval lahve rumu, které si potají schovával do sklepa za sklenice s okurkami nebo doma mezi oblečení. Posléze byl schopen pít půl litru rumu denně. V poslední fázi, kdy už nedokázal ani přemýšlet začal mít zdravotní problémy. Trpěl nespavostí, špatně se mu dýchalo, pití postihlo celý organismus. Ota se někdy nemohl kvůli bolestem ani pohnout a jen ležel. Začalo období, kdy se necítil nikdy dobře, ani s alkoholem ani bez alkoholu. Všechny starosti šly stranou, alkohol se pro Otu stal přednějším než jeho vlastní rodina a práce. Začalo období, kdy i stravu nahrazoval alkoholem, ráno si dal k snídani rum nebo vodku a tak mu začínal každý jeho den.

*„Popiš mi, kdo ti pomohl a do léčebny tě dostal. Jak tu léčení probíhá, kdy si myslíš, že tě pustí a co očekáváš po tvém návratu domů?“*

Jednoho rána, kdy byl Ota v pracovní neschopnosti, se probudil a šel si posnídat tvrdý alkohol. Lucie akorát odjížděla do práce, když se před ní sesypal a prosil, aby mu pomohli. Neváhala a vzala ho k ošetřujícímu lékaři, který o jeho nemoci věděl, ten okamžitě zařídil urgentní převoz



do léčebny. Jak Ota říká, ještě si do auta vzal lahev tvrdého alkoholu, že prý když je to naposledy, musí si to ještě užít. Jenže v léčebně Otu odmítli přijmout, jelikož byl pod vlivem alkoholu. Ale jak jinak Otu dostat do léčebny než pod vlivem alkoholu. Nakonec netrvalo dlouho a Ota se ocitl na záchytce, kde se prospal a odkud ho ráno převezli do léčebny. V léčebně je druhý měsíc a prý to vypadá, že za měsíc by měl být propuštěn do „domácí péče“.

Ota se mi svěřil, že první týden v léčebně byl snad nejhorší v jeho životě. Nedostával alkohol, tudíž strašně trpěl. Měl nepopsatelně silné křeče v břiše a celý se trásl. Chtěl odejít, někam si zajít alespoň na pivo, ale byl pod stálým lékařským dohledem. Navštěvoval psychologa a psychiatra. V léčebně vládne tvrdý denní režim, celý den je rozplánovaný minutu po minutě. Začíná se budíčkem v šest hodin ráno, poté je snídaně. Následuje úklid na pokoji, od srovnání oblečení na své místo až po vytření podlahy. Jak Ota říká, v léčebně to funguje jako na vojně. Odpoledne jsou na programu různá společenská sezení. Sedí se v kroužku a jeden po druhém o sobě mluví, mnohdy musí říkat i velmi důvěrné věci, které jsou pro ně občas velmi nepříjemné. Musí před všemi říct, proč a jak dlouho pije. Povídat o své rodině, zaměstnání i zájmech, které mu závislost na alkoholu vzala. Musel napsat svůj životopis a dostává i další slohové práce. S kolegy alkoholiky, jak je Ota nazývá, se střídají v různých prospěšných pracích, myjí nádobí, uklízí, vytírají společné prostory a zametají venku před léčebnou. Ota se snaží všechny úkoly řádně plnit, jelikož tresty za nesplněnou práci bývají kruté. Pokud neudělají práci, která se po nich vyžaduje, vychovatelé jim můžou zakázat vycházky, ale i rodinné návštěvy a telefonování. A to je pro člověka, který se nachází v deprimujícím prostřední mezi zdmi léčebny velká rána. Učí se nazpaměť desatero alkoholika, které zahrnuje tyto body:

1. Léčím se pro sebe
2. Uvědomuji si skutečnost, že jsem alkoholik
3. Budu dodržovat naprostou a trvalou abstinenci
4. Angažuji se při léčbě
5. Netajím se s léčbou
6. Nevystavuji se zbytečnému riziku
7. Najdu si své záliby a koníčky
8. Dodržuji zdravou životosprávu
9. Učím se řešit své problémy
10. Kontakt s léčebnou institucí

V léčebně mají povoleno sledovat v televizi pouze televizní noviny. Každý den mají ve 22 hodin večerku. Znamená to, že v pokoji musí být tma, nesmějí si ani zapnout lampičku a číst. Mobil mu nenechají, dostane ho pouze tak na půl hodiny, aby mohl zavolat domů rodině. Stále

je pod dohledem, a pokud se chová vzorně, může jít na vycházku, také ho už poslali na nákup nebo na poštu. Zkoušejí, zda si nekoupí nebo nepožije alkohol. Vždy před vycházkou a po vycházce musí podstoupit dechovou zkoušku. Ota říká, že nejraději chodí uklízet do venkovního areálu a parku léčebny, protože je na čerstvém vzduchu. Prý je to jeden z úkolů, který pro něj není trest, ale vysvobození, proto ho také vždy rád poctivě splní. Nejhorší chvíle, které zde zažívá je jedna z částí léčby, a to podávání alkoholu s lékem Antabus. Takto zkoušejí reakce alkoholiků. Posadí je před zrcadlo, nalívají do nich alkohol a poté jim podají Antabus. Je mu většinou po tom tak zle, až ke zvracení. Většina z pacientů se opravdu pozvrací. Další slabost, kterou tu Ota objevil, je samota, strach a starosti o rodinu. Hlavně večer, nezažívá klidné usínání. Všude je tma a jen přemýšlí, co bude dál, co vše ztratil, co dokáže zachránit. Dochází na slzy.

Nejčastěji Otu navštěvuje Lucie, pro něho je její návštěva svátkem, vždy se na ní těší, a když se s ní v léčebně objeví i Adam, je šťastím bez sebe. Rodiče ho také navštěvují, avšak méně často. Otec se prý stále zlobí, ale Ota mu to nemá za zlé a doufá, že až bude vyléčený, vše si vyříkají a začnou od začátku.

Ota se opravdu snaží plnit všechny úkoly a osobně si myslí, že se mu daří se závislosti zbavit. Těší se na den, kdy se vrátí k rodině. Obává se, že ho nepřijmou zpět do pracovního poměru, ale Lucie mu říkala, že o tom s jeho vedoucím mluvila. Když bude vyléčený, řádně bude chodit do práce a plnit pracovní povinnosti, nevidí prý problém přijmout ho zpět, jelikož spolehlivých a pracovitých klempířů v okolí není mnoho. V léčebně se setkává se zajímavými lidmi, nejsou zde jen obyčejní hospodští opilci, dělníci, ale chodí mezi ně i lékaři a právníci, kteří závislosti na alkoholu podlehlí také. Zde si jsou však všichni rovni, tykají si, oslovují se jmény, žádné tituly nepoužívají. Jsou všichni na stejné lodi. Je vidět, že se Ota mění, více se stará o to, co se děje vně léčebny, jak se daří rodině, zajímá se i o práci. Váží si, že i přes jeho životní zkrat ho pořád manželka podporuje. To ho drží nad vodou.

## **6.2 Rozhovor s manželkou Lucíí**

O rozhovor a vzpomínky na velmi těžké období jejich života jsem požádal i manželku Oty. V době, kdy Ota pil to Lucie neměla lehké, ale i přes to byla ochotná mi odpovídat na otázky, které se týkaly závislosti na alkoholu jejího manžela. O některých zážitcích tohoto období vypráví chladně, tato fáze jejího života se jí do paměti hluboce vryla, nejde zcela vymazat a nevzpomíná se jí na to dobře. Stejně jako Otovi, také jí se občas při odpovědích na mé otázky objevily v očích slzy. Není se čemu divit, musela to být pro celou rodinu rána, a tak

jsem se v takové fázi snažil na moment odskočit od tématu, aby si Lucie odpočinula a mohli jsme později pokračovat.

*„Lucie, jak začala Otova závislost, jaký měla průběh a jak Vaší rodině změnila život?“*

Nikdy si nemyslela, že jejich život může zasáhnout závislost na alkoholu. Již když se seznámili, chodili spolu na zábavy, plesy, oslavy, kde se alkohol popíjí. Jako každý jiný pár i oni si dali pár sklenek vína a pár piv, ale že by se na alkoholu měl některý z nich stát závislý? Ne, proč? Nejprve když si Ota začal dávat dvě až tři piva denně doma po práci, nepřišlo Lucii na tom nic divného, prostě byl jen unavený a jako každý druhý chlap si pivo večer dal. V tu chvíli si říkala, že po celodenní dřině v práci si pivo zaslouží. Jenže postupem času, když se začaly zvětšovat finanční náklady, jelikož Adam dospíval a potřeboval více prostředků na školu a další aktivity Ota to v jistém smyslu neunesl. Dohromady nevydělávali velké peníze. Adam si toho byl vědom, a proto ze svých nároků i slevoval, jenže Ota mu chtěl do života dát co nejvíce. Pořád opakoval dokola, že rodinu má živit hlavně otec, že on je ta hlava rodiny a že v tomhle směru selhal. V určitých chvílích se o něj Lucie bála. Byl protivný, otrávený. A pak to přišlo. Po práci začal chodit pryč na dvě piva. Ale k pivům se přidalo pití tvrdého alkoholu. Domů chodil opilý, nastaly rodinné hádky. Ota stále dokola opakoval, že pije kvůli penězům a těžkému období, které prožívá. Lucie mu stále opakovala, že je vše v pořádku, každý si prožívá chvíle štěstí i smůly a vše se dá vyřešit bez nadbytečného pití alkoholu. Lucie mu samozřejmě vyčítala jeho pití, byl na něj opravdu našťavaná a připravená k rozvodu. Když vzpomíná na tyto momenty, v dnešní době by je řešila jinak. Rozhodně by mu pití nevyčítala, jelikož po tom si Ota radši zašel opět do hospody, aby si zlepšil náladu. Lucie hledala v jeho pití i jiné důvody, nevěřila, že mohl propadnout alkoholu kvůli penězům. Neuvědomoval si, že jeho pitím alkoholu rodinu ochuzuje o peníze mnohem víc. Ale kdyby jen o peníze, o celý jejich společný život. O víkendech pil doma, měl různě schované lahve s tvrdým alkoholem, jelikož Lucie od doby, kdy zjistila jeho závislost, alkohol vůbec nekupovala. Pro Otu ale nebyl problém si nějakou lahev po cestě z práce koupit a dobře si ji schovat. Největší překvapení bylo, když Lucie ráno vstala a Ota už seděl opilý před televizí. Byly dny, kdy měla sbalené věci a byla připravená od Oty odejít. Jenže i přes tento jeho životní zkrat ho měla ráda, a uvědomila si, že ho z toho musí dostat ven, poskytnout mu pomoc. U Oty se střídala období nadměrného pití, které trvalo třeba týden a mírnějšího pití, ve kterém sliboval Lucii, že pití omezí. Bohužel na své sliby brzy zapomněl. Lucie si říkala, že to přeci ještě není tak hrozné, že jsou i dny, kdy jí přijde jeho stav lepší. Věřila a doufala, že Ota pít přestane. Ale bylo to čím dál horší. Ota přestal poskytovat část peněz na chod domácnosti i na syna Adama, jelikož potřeboval víc peněz na alkohol a

cigarety. Nakonec přestal dávat peníze úplně a došlo to i tak daleko, že Lucii peníze, které měla schované pro rodinu, kradl. Jelikož stále více pil, potřeboval větší množství peněz. Začalo období, kdy Otu nezajímalo opravdu nic jiného než alkohol. Pokud byla doma nutná nějaká oprava, musela si ji sama zajistit, naštěstí ji v těžkých chvílích pomáhal Otův otec Zdeněk, byl jí oporou, dělal pro ni s Adamem první a poslední. Ani Zdeňkovi výhrůžky, že Ota přijde o rodinu, která při něm do poslední chvíle stála, nepomohly. Zdeněk Lucii nabízel i peníze, ale ona je nechtěla přijmout. Snažila se vyjít sama, nechtěla být zadlužená. Po pracovní době si dvakrát v týdnu přivydělávala uklízením po různých firmách. Každá koruna se jí hodila, aby mohla obstarat základní potřeby pro chod domácnosti.

*„Řekni mi, jaké to pro tebe bylo, když se Ota dostal do léčebny, jak se v době léčby mění a jakou máš představu o Vaší budoucnosti?“*

Pro Lucii byl Otův převoz do léčebny vysvobození. Ví, že to nezní zrovna hezky, ale v té době to byl nejšťastnější a nejrozumnější okamžik, který mohl nastat. A nebylo to vysvobození jen pro Lucii, ale pro celou jejich rodinu, a nyní můžeme říct, že hlavně pro Otu. Trápili se dlouhou dobu a opravdu už bylo na čase jednat. Jak Lucie říká, Ota trávil celé dny a noci pitím, bylo mu pak tak strašně zle, že nemohl ani jíst, chodit, jen ležel. Měl hrozné bolesti a křeče v břiše. Musel být v neschopnosti. Ale i přes veškeré bolesti dokázal v určitý čas utéct do hospody, nebo se zamknout v pokoji s lahví rumu, o které ani nikdo nevěděl, kde ji vzal. Doma si o všem promluvili, bylo vidět, že i Adam a Otovi rodiče byli rádi, že je Ota na léčení. Doufali, že od této chvíle už půjde vše lépe. U Lucie v práci o jejich problému věděli, nedokázala svůj rodinný problém zakrývat a vlastně ani nechtěla. Pracuje mezi lidmi, kteří jsou dospělí a rozumní, nikdo se jí tedy na další podrobnosti nevyptával. Z první návštěvy v léčebně měla Lucie velké obavy. Nevěděla, co ji čeká, jak se Ota bude chovat, o čem se budou bavit. První týden byl pro ně oba kritický. Ota chtěl z léčebny jet domů a léčbu vzdát. Bylo to po psychické stránce ohromně náročné. Naštěstí Otu Lucie s Adamem přesvědčili, aby zůstal, aby to pro ně a hlavně pro sebe udělal, že je to pro jeho dobro. Z dalších návštěv už Lucie obavy mít nemusela. Na každou další návštěvu se Ota těšil a bylo na něm vidět, že se snaží překonávat krize, které v léčebně má. Když ji popisoval jeho den v léčebně, neznělo to nijak líbivě. Musel ze začátku prožívat příšerná muka, ale jak on sám Lucii říká, musí si vyžrat, co si nadrobil. Lucie navštěvuje Otu velmi často, pokud nemůže z nějakého důvodu dorazit, alespoň mu zavolá. Je to již druhý měsíc, co je Ota v léčebně. Pokud se jeho léčba bude vyvíjet tak výborně jako doposud, mohli by ho za měsíc z léčení pustit domů. Zatím v této chvíli tomu vše nasvědčuje. Dva měsíce bez Oty je na jednu stranu dlouhá doba, na druhou stranu je to jen zlomek času. Zvykli si s Adamem

žít doma bez Oty, ale samozřejmě se těší, až se vrátí. Lucie doufá, že jejich rodina bude fungovat jako ze začátku, třeba i lépe a jejich život nabere nový spád. Určité obavy z jeho návratu domů Lucie má. Kdokoli mu může alkohol nabídnout znovu, stačí jen ochutnat a závislost se v něm může opět probudit. Ale věří, že společnými silami to vše zvládnout překonat a dokonce mi prozradila, že hodlá abstinovat společně s Otou, chce mu být po celý život velkou oporou.

### **6.3 Rozhovor se synem Adamem**

Adamovi je 16 let. Studuje prvním rokem průmyslovou školu a i v tomto roce se objevila Otova závislost na alkoholu. Otcovo pití vnímal už dospělými očima, o problému, který se u nich v rodině naskytl, přemýšlel tedy úplně jinak, než kdyby byl malé dítě. Neměl problém odpovídat na mé otázky. Občas při silném zážitku a vzpomínce se Adam odmlčel, nechtěl, abych ho viděl se slzami v očích. V jeho věku se není čemu divit.

*„Adame, vyprávěj mi, prosím, jak jsi prožíval období, kdy tvůj táta pil, jaké byly tvé pocity, co se v tobě odehrávalo?“*

To, že doma není něco v pořádku, Adam zpozoroval tehdy, když se o něho táta méně zajímal. Najednou mu bylo jedno, kde a s kým je, s kým se kamarádí a jaké má výsledky ve škole. Dříve takový nebyl, o rodinu měl starost a každý den se o rodinu zajímal. Lucie se ptal na práci, Adama na školu a zájmy. Rozebírali spolu i sport. Přiznává, že v tomto období byly i časové úseky, kdy mu táta tolik nechyběl. Vždy, když chtěl jít někam na zábavu a podobně, hlavní slovo měl otec, ale teď se stačilo zeptat mámy, která mu většinou vše dovolila bez jakýchkoliv zbytečných otázek. Adam si nejdříve říkal, že otec až tak moc nepije, že mu prostě jen víc chutná. Ale množství vypitého alkoholu se den ode dne zvyšovalo a Adamovi se táta začal hnusit, štítit se ho. Doma panovalo hrozné napětí a to ho velmi psychicky vyčerpávalo. Když se potřeboval učit, nemohl se soustředit, byl rozhozený a stále na tátu a jeho závislost musel myslet. Nebál se o sebe, ale o tátu. Jak sám udává, velmi psychicky ho to vyčerpávalo, ale mámu určitě mnohokrát víc, jelikož na sebe musela převzít veškerou zodpovědnost za ně všechny a problémy s tím spojené. Ze začátku, když si ještě tak nepřipouštěl, že by Ota mohl být závislý, chodil mu sám pro alkohol. Ota ho občas poslal pro lahev rumu nebo vodky. Dnes si to vyčítá, mohl zabránit dalšímu zbytečnému přísunu alkoholu. Samozřejmě v pokročilejším stádiu závislosti, kdy už Adam věděl, že s tátou není něco v pořádku, odmítal pro alkohol chodit. Otec si ale vždy našel nějakou cestu, alkohol si sehnal a dopřál.

*„Věděli tví dobří kamarádi o závislosti tvého otce nebo někdo ve škole a v tvém okolí, jak se k tomu stavěli?“*

Adam má spoustu kamarádů, jak ze školy, tak i od dětství z města. Bylo zvykem, že si je zval domů, kde hráli hry na počítači, nebo si dělali věci do školy. Ale teď se musel neustále na něco vymlouvat. Nechtěl, aby se o závislosti jeho otce kamarádi dozvěděli, nevěděl, jak by se zachovali. Za tátu se styděl. Různě se vymlouval na špatný zdravotní stav babičky a dědy, poté na nějaké matčiny problémy a podobně. Jeho kamarádi ho ale měli prokouknutého, a tak jim hned jeho chování bylo podezřelé. Jednou cestou ze školy ho oslovil jeden z jeho nejlepších kamarádů, vyptával se, jestli se něco nestalo, proč se chová tak necitelně a své přátele odstrkuje. Adam už to neunesl a se vším se svěřil, i když se bál, že se mu kluci budou smát nebo si z něj utahovat. Ale všichni to vzali jako dospělí chlapi a Adama se snažili psychicky podporovat.

Adam se mi svěřil s jeho nejhorším zážitkem z tátova opileckého období. Říká, že to bylo asi týden předtím, než tátu odvezli do léčebny. Adam byl doma v kuchyni se svojí mamkou Lucií, když najednou uslyšeli tupou ránu. Lucie vyběhla do předsíně a Adam hned za ní. Tam viděl tátu, jak se válí na podlaze a nemůže vstát, mumlá nesmyslná slova, má nepřítomný pohled, páchne. Jeho slovy: bylo to odporné! Snažili se ho s mámou zvednout, ale marně. Naštěstí v druhé části domu bydlí prarodiče, tak Adam došel pro dědu, aby jim s tátou pomohl. S dědou a mámou odvedli otce do postele. Děda strašlivě zuřil, a i když viděl, že je Adamův táta úplně mimo realitu, vlepil mu obrovskou facku, až jeho ruka byla obtisknutá na Otově tváři. V tu chvíli se na dědu rozhodně nikdo nezlobil, jediný, na koho se všichni hněvali, byl Ota. Adam říká, že na tento okamžik asi nikdy nezapomene, bylo to pro něj velmi traumatizující.

Když se Adam od mámy po týdnů od tohoto hrůzného zážitku dozvěděl, že otec je v léčebně, ulevilo se mu. Konečně se jedna kapitola pohnula k druhé, konečně nějaká změna, konečně se něco děje. Ze začátku, když Lucie řekla Adamovi, že pojedou za tátou do léčebny na návštěvu, v tu chvíli jako by se v něm probudila nenávist k otci. Stále ho měl před očima jako protivného opilce, kterého nezajímá vlastní rodina. Cítil se být ublížený. Po pár dnech ho máma přemluvila, aby to zkusil a jel s ní do léčebny, přece jen je to jeho otec, nemůže ho jen tak odepsat. Při prvních návštěvách Adam otce pozoroval a postupně zjišťoval, že se mění a je úplně jiný, než v době kdy pil. Všiml si, že se o rodinu znovu začal zajímat a viděl mu na očích, že je šťastný a pokaždé září, jen je spatří. Během doby, kdy je táta v léčebně se dal Adam psychicky dohromady, ulevilo se mu. Zvykl si žít s mámou sám, snaží se jí co nejvíce pomáhat a vše jim klape. Postupně začíná věřit tomu, že jeho táta přestane úplně pít a vrátí se brzy domů, jako vyléčený a jiný člověk. A zatím to vypadá, že jeho očekávání se splní během měsíce.

## 6.4 Rozhovor s otcem Zdeňkem

Upřednostnil jsem rozhovor s otcem Oty před jeho matkou, jelikož byl pro ni tento zážitek velice emotivní a nedokázala své emoce ovládat. Byla to pro ni těžká životní rána, ze které se doposud nevzpamatovala. Rozhovor jsem tedy provedl pouze s Otovým otcem Zdeňkem. Zdeňk je pozitivně naladěný člověk, který dokáže v životě uplatnit své silné stránky, ale když se mu něco opravdu nelíbí, umí být i krutý. Jak sám říká, v životě opravdu hlasitě a nepříjemně křičel asi dvakrát za celý jeho život, z toho poslední takový okamžik připadá na období Otova opilství.

*„Zdeňku povězte mi, od jaké chvíle jste si byl jistý, že váš syn je závislý na alkoholu, jak jste tyto okamžiky prožíval a jaké byly vaše pocity?“*

Ota se svou rodinou bydlí v dvojdomku jeho rodičů. Mají mezi sebou velmi dobré vztahy, navštěvují se, a tak si Zdeňk s manželkou brzy všimli, že Otovo pití překročilo své meze. Byli zvyklí, že si Ota se Zdeňkem dali při návštěvě nějaké to pivo, ale postupem času do sebe Ota naházel piv o dost víc než Zdeňk. Ota ty piva pil prostě jako vodu. Při posledních návštěvách i vyžadoval, aby si s ním dali ještě panáka rumu nebo slivovice. Což se dříve při běžné návštěvě, kdy se nic neslavilo, nestávalo. Doma o Otovi s manželkou přemýšleli. Podávali si otázky, proč Ota tolik pije, když má bezvadnou rodinu, Lucie je výborná bezproblémová partnerka, Adam je nekonfliktní syn. Obraceli se s otázkami i na sebe, zda neudělali něco špatně. Postupně si Zdeňk řekl, že si musí s Otou o jeho problému promluvit. Nejdříve mluvil s Lucií, se kterou měli na jeho nadměrné pití alkoholu stejný názor a chtěli mu všichni v jeho problému pomoci. Když se ale osobně Oty zeptal, proč tak pije, jestli má nějaké problémy doma, nebo problémy zdravotní či v práci, vždy odpověděl, že neví, proč pije, že rodinu má nadevše rád a nechce jim ublížit. Prostě mu to chutná a po vypití většího množství alkoholu se cítí dobře.

Zdeňk neměl sílu na to, aby mu řekl, že k němu nebude už chodit a nebude se s ním stýkat, pokud s pitím nepřestane. Neměl na to odvahu, vždyť je to jeho syn, kterého s manželkou vychoval a má ho rád. Stále se snažil jeho situaci nějakým způsobem řešit, myslel, že on sám se bude snažit konzumaci alkoholu omezit. Říkal si, že když se mu bude vyhýbat a méně ho navštěvovat, začne to Otou mrzet a mohlo by to na jeho chování působit ještě hůř. I přesto, že někdy setkání s Otou do slova protrpěl, neodvrátil se od něho. Domlouvání od něj ani od ostatních členů rodiny nepomohlo. Někdy i vyhrožování a vylévání alkoholických nápojů do záchodové místy nesklízelo žádný úspěch. Zdeňk říká, že za ním i od něj chodil znechucen a manželka hlavně se strachem, v jakém stavu opět Ota bude. Byli bezmocní a bylo pro ně velmi traumatické vidět svého syna jak si ničí vlastní život.

*„Nakonec se povedlo Otu dostat na léčení, jak probíhají Vaše návštěvy, myslíte, že léčbu Ota zvládne a už se k závislosti nevrátí?“*

Hodně se všem ulevilo, když se začalo mluvit o protialkoholním léčení. Jenže Ota samozřejmě stále dokola tvrdil, že on není alkoholik, že to zvládne sám a že do žádné léčebny ho nikdo nikdy nedostane. Hodně je to trápilo, hlavně Lucii a Zdeňkovu manželku. Nevěděli, jak ho přesvědčit, aby léčení podstoupil. Nakonec nečekaně a celkem rychle, byl na tom tak špatně, až k odvozu do léčebny sám svolil. Strašně se celé rodině ulevilo. Konečně přišla dlouho žádaná změna, která mu snad pro vždy pomůže. Zdeněk byl na Otu tak rozhněvaný, na návštěvy za ním nechtěl jezdit. Ze začátku jezdila jen jeho manželka s Lucií a Adamem. Po první návštěvě byla manželka rozhozená, smutná. Ota jim stále dokola říkal, ať ho odtamtud dostanou domů, že je to tam hrozné utrpení. Když tato slova přetlumočila Zdeňkovi, rozčilil se. Říkal, že mu to patří, jen ať to tam odtrpí. Samozřejmě slova zněla zle, ale on to myslel jen v tom dobrém slova smyslu. Jen byl stále naštvaný a nemohl unést, že jeho syn se nechal zmocnit závislostí na alkoholu a neovládl ji. Postupně, po dalších návštěvách, když mu manželka vyprávěla, že jeho stav se lepší, že se opravdu snaží závislosti zbavit a že se na otce ptá a vzkazuje, ať za ním přijede, aby na vlastní oči viděl, jak se změnil. Zdeněk se tedy po dlouhé přemlouvání odhodlal se za Otou dojet podívat. Za jeho návštěvu byl Ota vděčný, a Zdeněk se mu omlouval, že nepřišel dříve, ale je na něho rozzlobený. Vše si vyříkali, a Zdeněk byl na něho nakonec i pyšný, jelikož viděl, jak se jeho syn snaží a mění v lepšího jedince.

Zdeněk doufá a věří, že s jeho návratem přijde i nový život, lepší, úspěšnější a hlavně bez závislosti na alkoholu. Věří mu, že to dokáže a už se k alkoholu nevrátí. Má podporu jak od rodičů, tak od Lucie a Adama. A na Otovi je vidět, že pro svého syna a ženu Lucii by udělal cokoli na světě. Zdeněk se návratu svého syna nebojí, naopak těší se. Odpustil mu, nic mu v žádném případě nebude vyčítat, jelikož ví, že by to ničemu nepomohlo, naopak by to mohlo ohrozit jeho sklon k alkoholu.



## 7 OSOBNÍ DOJEM

### 7.1 Můj pohled na problém v Otově rodině

Já samozřejmě jako každý druhý muž si pivo dopřeji téměř každý den, nemám k alkoholu záporný postoj, a jako většina z nás, jsem se občas opil. Nedokážu si ale představit, že by se alkohol pro mě mohl stát závislostí. Když jsem dělal rozhovory s jednotlivými členy Otovy rodiny i s ním samotným, občas jsem si říkal, že snad s tím alkoholem sám od sebe úplně přestanu. Neměl jsem z jejich slov úplně dobrý pocit. Na tom ale není nic podivného, když na vlastní oči vidíte a na vlastní uši slyšíte, jak jim alkohol zničil kus života. Najednou se dostanete do fáze, kdy byste jim chtěli v jejich problému pomoc, něco pro ně udělat, ale jste bezmocní, stejně jako ostatní členové rodiny. Musíte jen věřit a doufat, že ty lepší chvíle ještě přijdou, beznaděj přeci umírá poslední. Člověk si řekne, udělám s nimi jen pár rozhovorů na téma závislost na alkoholu a půjdu dál. Ale není tomu tak. Povídání vás nasaje do jejich života, v té fázi jako byste byl jedním z členů rodiny, prožíváte s nimi veškeré starosti, neubráníte se emocím, které na vás působí ze všech stran. Opravdu jsem nečekal, že mě to může až takto pohltnout. Uvědomíte si, že vaše problémy jsou proti jejich úplně nic, že život, který žijí oni a který žijete vy, je rozdílný jako den a noc. Najednou jste vděčný za to, co máte. Vy totiž nemusíte až do konce života žít se strachem a otázkou, co když se znovu u Oty závislost projeví a jak to vlastně vše bude dál?

Zde se nabízí otázka: „Co Otovi a jeho rodině doporučit do budoucnosti?“

Otovi bych osobně rád doporučil, aby zůstal takový, jaký je teď. Aby měl stále velký zájem o svou manželku Lucii a syna Adama a ne o alkohol. Myslím si, že by se měl Ota vrátit ihned do zaměstnání. Pokud by zůstal doma, nemusel pravidelně vstávat a plnit povinnosti, mohl by to být nový spouštěč k tomu, začít znovu pít. Nevím, zda je úplně vyhovující Otovi říkat, aby se stranil společnosti. Vždy se setká ve společnosti s pitím alkoholu, ale on musí mít pevnou vůli a hlavně lidé okolo něj musí být opatrní, soucítit s ním i jeho rodinou a alkohol mu vůbec nenabízet. Jednou tato skutečnost přijde a on se s ní bude muset poprat.

Jeho manželce Lucii bych doporučil, aby i nadále byla Otovi v životě oporou, kterou on velice potřebuje. Jelikož pravděpodobnost, že při ztrátě své ženy nebo syna by se k alkoholu vrátil, je převahující. Být Lucií, tak alkohol už před ním neschovávám, měl by být normálně dostupný. Alkohol bude mít dostupný v obchodech, restauracích, tak proč ho schovávat doma. Musí se s tímto naučit žít a překonávat nebezpečné podněty. Lucie i v těžkých chvílích vychovávala

syna tak, aby měl otce rád takového, jaký je. V tomto duchu by i nadále měla pokračovat. Podle mého názoru by Lucie při sebemenším náznaku toho, že u Oty hrozí opětovný návrat k alkoholu a jeho nadměrnému užívání, měla okamžitě zasáhnout a nedat alkoholu šanci nad Otou zvítězit. Syn Oty Adam, byl od matky po celou dobu veden k úctě ke svému otci. Doporučil bych mu, aby si ze svého otce vzal ponaučení. Pokud by měl tendenci spadnout do spáru alkoholu, pak by si měl vždy vybavit okamžiky hrůzy, které v dospívání prožíval. A pokud bude on sám mít jednou vlastní děti, neumožnit jim takové pohledy, jaké vídal on v době, kdy jeho otec byl alkoholik. Myslím, že po takové zkušenosti nikdy nedopustí, aby se jeho dětem něco podobného stalo.

## **7.2 Obecná doporučení**

Určitě není dobré, pokud je člověk úplný abstinents, ani pokud nadměrně pije alkohol. Podle mého názoru pití v rozumné míře, jak se říká: „pij s mírou“, nemůže nikomu uškodit. Někdy se však konzumace alkoholu může vymknout z rukou a z člověka se stává alkoholik. Pokud taková situace v rodině nastane, je dobré, aby se ostatní členové rodiny o problému alkoholismu snažili dozvědět co nejvíce, získali informace o této nemoci, zjistili si možnosti léčby apod. Není vhodné o problému alkoholika v rodině mlčet a skrývat ho před dětmi. Naopak je dobré danou situaci s nimi rozebrat. Děti by měly vědět o ničivých účincích alkoholu. Jestliže není rodina schopna vzniklou situaci řešit sama, měla by vyhledat odbornou pomoc a zařízení. Může to začít manželskou poradnou, psychology, praktickými lékaři apod. Alkoholik by měl dostat šanci vyhrát boj nad alkoholem, a pokud není schopen s pitím skoncovat sám, měl by podstoupit buď léčbu ambulantní, nebo ústavní. Členové rodiny alkoholika by mu neměli v žádném případě alkohol kupovat a podávat. Pokud pít potřebuje, ať si alkohol obstará sám. Také by rodinný příslušníci neměli za alkoholika vyřizovat věci pracovní ani soukromé. Mohou to být například omluvy ze zaměstnání, návštěva úřadu apod. Hlavně se nedoporučuje za alkoholika platit dluhy, jelikož alkoholik je pro pití schopen udělat cokoli, nevdá mu, že tím způsobí rodině finanční ztrátu. To, že má dluhy, mu nevdá. Jediné co v daný okamžik řeší je, mít se čeho napít. Pokud alkoholikovi jeho stav neohrožuje zdraví a život, neměla by o něho rodina pečovat, musí být schopný postarat se o sebe sám.

Když si to shrneme, tak obecně je všem lidem doporučeno, aby konzumovali alkohol v takovém množství, při kterém se z nich alkoholici nestanou. Každý máme nějaká práva a povinnosti. I zde platí, že si musíme uvědomit, co je pro nás v životě důležité, co nám alkohol dává a co nám

bere. V Otově případě jsme si všimli, že alkohol mu ze začátku sice dával potěšení a uklidnění, ale vzal mu v životě mnohem víc.

## Závěr

S nadměrným pitím alkoholu jsou spojeny problémy, které jsou především hodnoceny jako problémy zdravotní. Nastupují neméně důležitá hlediska sociální a ekonomická. Vždyť rodina je pro většinu populace na nejvyšším stupni hodnotového žebříčku. Vyskytne-li se v rodině jakýkoliv problém spojený s alkoholem nebo jiným hlediskem, má na jedince a jeho psychiku velký a výrazný vliv. V drtivé většině případů drží funkčnost rodiny manželka alkoholika. Snaží se svého muže podpořit a ve stejném duchu motivuje a vychovává i jejich děti. Jeden z hlavních důvodů, proč se alkoholici podrobují léčbě proti závislosti na alkoholu je právě rodina, jeho obava o ztrátu rodiny a zázemí.

O boji proti závislosti na alkoholu a postupu v léčbě alkoholismu je napsáno mnoho knih a literatury. Autoři v nich uvádějí a popisují různé druhy způsobů a cest k vyléčení. Doporučují poradny pro alkoholiky, kde si jedinci mohou navzájem sdělovat své zkušenosti se závislostí, pocity při léčbě. Když tato varianta selže, jako další z možností je alkoholikům nabízena ambulantní léčba. A pokud je ambulantní léčba neúspěšná, což u většiny alkoholiků bývá, nastupuje léčba ústavního charakteru v protialkoholní léčebně.

Ve své bakalářské práci, jsem ukázal, jak šťastně ženatý, bezproblémový člověk, kterému nic nechybí, má spokojenou a milující rodinu, může prožít ve svém životě těžké období, které by ho bez podpory blízkých lidí mohlo i zabít. Těžkým obdobím Oty bylo asi dva a půl roku, kdy se postupně propíjel až na samé dno. Každý člen Otovy rodiny, a to i včetně Oty si uvědomují, že závislost na alkoholu jednoho člena ovlivnila celou rodinu, což pro jejich domácnost nepřineslo nic pozitivního. Jsou si vědomy, že důsledky nemoci alkoholismu je budou provázet až po zbytek života.

Mým cílem bakalářské práce bylo popsat, jak probíhá a jak těžký je život s člověkem, který alkoholu propadl a jaké problémy tím způsobil celé své rodině, blízkému okolí a sám sobě. Zjištění, že je možné alkohol překonat, přemoci, je neuvěřitelně osvobozující. Pokud má alkoholik rodinu, která ho v jeho nejhorších chvílích podrží a podpoří, existuje velká pravděpodobnost nad alkoholem zvítězit.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost. 4. vydání Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.

SKÁLA, Jaroslav. Alkoholismus. 1. vydání Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1957. sine

SKÁLA, Jaroslav. ...až na dno!?. 4. vydání Praha: Avicenum, 1988.

KVAPILÍK, J., SVOBODOVÁ, A. Člověk a alkohol. 1. vydání Praha: Avicenum, 1985.

PROFOUS, Jiří. Průvodce alkoholovou závislostí. 1. vydání: Galén, 2013.

### Seznam použitých zahraničních zdrojů

SOURNIA, Jean-Charles. Dějiny pijáctví. 1. vydání Praha: Garamond, 1999.

ÜHLINGER, C., TSCHUI, M. Když někdo blízky pije. 1. vydání: PORTÁL, s.r.o., 2009.

LONDON, Jack. Démon alkohol. 3. vydání: Labyrint, 2002.

### Seznam použitých internetových zdrojů

*Příznaky a projevy alkoholismu.* [online]. [cit. 2016-01-10]. Dostupné z:

[http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika\\_a\\_telo/priznaky\\_a\\_projevy\\_alkoholismu\\_stadia\\_a\\_lkoholizmu.html](http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/priznaky_a_projevy_alkoholismu_stadia_a_lkoholizmu.html)

*Léčba alkoholismu.* [online]. [cit. 2016-01-25]. Dostupné z:

[http://www.alkoholik.cz/zavislost/lecba\\_alkoholismu/index.html](http://www.alkoholik.cz/zavislost/lecba_alkoholismu/index.html)

*Zákoník práce.* [online]. [cit. 2016-01-25]. Dostupné z:

<http://business.center.cz/business/pravo/zakony/zakonik-prace/>

*Veřejné průzkumy* [online]. [cit. 2016-02-10]. Dostupné z:

<https://www.vyplnto.cz/>

## **SEZNAM ZKRATEK**

WHO – World Health Organization – světová zdravotnická organizace

ÚZIS – Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR

# SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Kritéria, podle kterých se udávají tresty za řízení pod vlivem alkoholu

Tabulka 2: Fáze opilosti při určité míře promile

Tabulka 3: Prevalence užití alkoholu v posledním roce v desetiletých věkových kategoriích

Tabulka 4: Etapy pro lepší průběh uzdravení pacienta

## Seznam grafů

Graf 1: Vliv alkoholismu na vývoj dítěte

Graf 2: Vliv alkoholismu na rodinu

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jiří Meloun**

**Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů**

**Forma studia: Bakalářské kombinované studium**

**Název práce: Vliv alkoholismu na pracovní a soukromý život**

**Rok: 2016**

**Počet stran textu bez příloh: 46**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 5**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 3**

**Počet internetových zdrojů: 3**

**Vedoucí práce: RNDr. Jindra Lisalová**