

JAK OMEZIT PITÍ

www.alkoholpodkontrolou.cz

Obsah:

<u>Jak omezit pití?</u>	1
<u>Jak s pitím přestat úplně?</u>	2
<u>Jak se vypořádat s rizikovými situacemi?</u>	3
• <u>Vnitřní spouštěče</u>	4
• <u>Vnější spouštěče</u>	4
<u>Prevence relapsu</u>	4



JAK OMEZIT PITÍ

www.alkoholpodkontrolou.cz

Mnoho zájemců o léčbu přichází s tendencí své pití pouze omezit. Často se klienti odvolávají na tzv. **kontrolované pití**, kdy jedinci nedodržují úplnou abstinenci a přijímají malé dávky alkoholu s pocitem, že „jej mají pod kontrolou“. Kontrolované pití je alternativou ke klasické abstinenci orientované léčbě. Zároveň však tento způsob užívání alkoholu není vhodný pro každého.

O tom, zda-li je pro vás tento způsob užívání alkoholu vhodný či nikoliv, je vhodné poradit se s vaším lékařem či adiktologem.

Dle současných doporučení se před samotným zahájením kontrolovaného pití doporučuje 30 dní abstinence. Na základě jeho zvládnutí lze nadále uvažovat o možnostech, zda je pro klienta tento způsob vhodný. Pokud se však průběhu testu objeví projevy abstinenciho syndromu, je třeba co nejdříve přehodnotit plán léčby a vyhledat lékařskou pomoc.

V případě, že se klientovi daří dodržovat individuálně stanovené zásady konzumace alkoholu, lze uvažovat o postupném snižování dávek.

Klíčovými prvky strategie kontrolovaného pití je:

- snížení či omezení celkové konzumace alkoholu a
- snížení či omezení rizikového způsobu pití včetně redukce těžkých pijáckých dní.

Jak omezit pití alkoholu

Jako první doporučení můžeme uvést potřebu nahrazení alkoholu v životě jedince – a to na úrovni:

- **chutě** – řada jedinců pije mj. proto, že jim alkohol prostě chutná – tudíž je důležité myslet na dostatečný příjem tekutin a zohlednit jejich chuť. Někteří jedinci preferují hořkou chuť – zde nahrazujeme např. tonikem, dále sladké chuť – vhodné jsou ovocné šťávy a čerstvé džusy, ovocné a bylinkové čaje, či minerální vody.
- **aktivity** – pití alkoholu má v životě jedince význam také symbolický, v rámci celkového životního stylu. Je velmi těžké z něj něco vzít a ničím to nenahradit. Proto je užitečné si najít jinou aktivitu, která se místo sezení s přáteli v hospodě či návštěvě nočních podniků dá provozovat. Ideálně na stejné úrovni z pohledu zachování sociálního kontaktu, ale ev. s jinou skupinou lidí.



JAK OMEZIT PITÍ

www.alkoholpodkontrolou.cz

Mezi další možnosti, jak omezit pití alkoholu, je tzv. evidence benefitů. Jedná se o techniku, kdy si jedinec zaznamenává výhody, které mu abstinence přináší - klienti často referují o:

- „plné peněženice“,
- více času na své dřívější zájmy,
- zlepšení zdravotního stavu či
- fyzické kondice apod.

V neposlední řadě může pomoci zařazení relaxace do běžného života. V dnešní době je již k dispozici množství různorodých technik, jež jsou vhodné zejména u osob, které mají alkohol spojený se zátěžovými situacemi, vnímáním stresu či úzkosti.

Jak s pitím přestat úplně?

Prvním krokem, jak se zbavit svých problémů s alkoholem, je přiznat si, že vůbec nějaké problémy mám. Pokud uznáte, že je pro Vás obtížné mít své pití „pod kontrolou“, je to významný krok směrem k léčbě. V tomto případě je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Možnosti jsou různé:

1. můžete se obrátit na svého **obvodního lékaře** a požádat jej o doporučení kontaktu na psychiatrickou, psychologickou či adiktologickou ambulanci
2. můžete se obrátit sami přímo na výše uvedené **ambulance**
3. můžete navštívit některé ze **svépomocných skupin** ve svém okolí (nebo naopak záměrně mimo své bydliště)
4. v případě, že jsou vaše problémy s alkoholem již akutní, doporučujeme se obrátit na **detoxifikační jednotku** nebo **lůžkové oddělení** příslušné psychiatrické léčebny či nemocnice ve vašem okolí

Před vstupem do daného zařízení, je vhodné se předem seznámit, jakým způsobem se zde přistupuje k léčbě závislosti a reálně si porovnat, zda jsme schopni tento přístup akceptovat. Vyhněte se tak zbytečným neúspěšným pokusům o léčbu. Po vstupu do daného ambulantního či lůžkového zařízení je vytvořen plán léčby a dohodnuty základní pravidla kontaktu.

Tento plán vytváří lékař/ terapeut společně s klientem, přičemž je doporučeno dodržet navržený postup daného odborníka, ačkoli byl třeba náš prvotní záměr odlišný. Jedná se zejména o případy, kdy daný zájemce usiluje o ambulantní léčbu, ačkoli jeho závislost na alkoholu je již závažná a obtížně zvládnutelná v domácím prostředí – v těchto případech se doporučuje umístění rovnou na lůžkové oddělení, kde je léčba mnohem intenzivnější a důkladnější.



JAK OMEZIT PITÍ

www.alkoholpodkontrolou.cz

Po absolvování základního programu v daném zařízení, je vhodné zůstat nadále v kontaktu a navštěvovat místní podpůrné terapeutické skupiny. Tyto skupiny jsou často provozovány přímo v daném zařízení a stejnými terapeuty.

Současně je možné vyhledat podpůrné svépomocné skupiny ve svém okolí, které jsou zpravidla anonymní a účastnit se jejich programu. Každopádně je však důležité pro úspěšné dokončení léčby a udržení abstinenci pokračovat v některé z výše uvedených forem následné péče.

Jak se vypořádat s rizikovými situacemi, kdy hrozí, že podlehnu chuti na alkohol?

Ukončit návykové chování není samo o sobě tak obtížné, jako je obtížné skončit s ním napořád.

Lidé v procesu léčby užívání alkoholu a závislosti na alkoholu se často v běžném životě setkávají s různými typy rizikových situací. Tyto rizikové situace mohou ohrožovat pocit sebekontroly jedince a zvyšovat tak riziko porušení abstinence – tzv. relaps. Pojem relaps znamená návrat k pití po předchozím období abstinence, který je často doprovázený návratem příznaků závislosti.

U většiny jedinců, kteří se léčí ze závislosti na návykových látkách dochází k relapsu v období dvanácti měsíců po dokončení léčby závislosti. Obzvláště zranitelným obdobím je prvních devadesát dní po léčbě.

Klíčovou charakteristikou jedinců, u kterých dochází k relapsu, je nevyvážený životní styl, tj. rozpor mezi tím co by jedinec měl, a tím, co by chtěl, co dělá pro sebe. Tato nerovnováha vede k pocitům stresu a deprivace, které jsou následovány zdůvodněním, proč si závislé chování dopřát („zasloužím si to“), čímž se zvyšuje riziko porušení abstinence.

Vysoce rizikové situace pro relaps jsou rozmanité situace, které ohrožují sebekontrolu abstinujícího. Jedná se o takzvané vnější a vnitřní spouštěče. Spouštěče mají často negativní charakter, ale mohou se týkat i pozitivních událostí.



JAK OMEZIT PITÍ

www.alkoholpodkontrolou.cz

Vnější spouštěče

- Mezilidské konflikty – konflikty či hádky v mezilidských vztazích (přátelství, rodina, zaměstnání)
- Sociální tlak – přesvědčování, přítomnost osob užívajících návykové látky aj.

Dále se jedná například o různé typy oslav a společenských akcí, při kterých se předpokládá konzumace alkoholu. Těmto situacím se doporučuje pokud možno vyhýbat. Mezi ty nejčastější patří:

- rodinné či firemní oslavy (ale i samotná přítomnost pití alkoholu na pracovišti),
- Vánoce či Velikonoce,
- narození dítěte,
- úspěšné složení zkoušky či
- úspěch v zaměstnání,
- návštěva u příbuzných
- a jiné společenské akce.

Vnitřní spouštěče

Tyto stavy mohou být nebezpečné především pro více introverzní jedince a osoby, které mají tendenci pít o samotě s cílem „zapomenout na své problémy“. Často se u nich jedná o únik od reality s tendencí dlouhodobě neřešit své potíže, jež se konzumací alkoholu dále prohlubují.

- Bažení (z angl. craving) – silná touha pít alkohol
- pocity smutku,
- deprese,
- úzkosti,
- rozlady,
- samota,
- frustrace,
- zklamání,
- vztek,
- nuda,
- stres atd.

Prevence relapsu

Vzhledem k povaze relapsu (čes. znovupropuknutí), je důležité se na tyto stavy – spouštěče zaměřit a přinést své problémy do terapie či poradenství. V rámci sezení se terapeut s klientem zaměřuje na momenty, které v člověku tyto stavy vyvolávají. Identifikovat tyto stavy dříve, než dojde k asociaci mezi tímto stavem a „možností“ řešit jej alkoholem, je důležitou součástí léčby a prevence relapsu.



JAK OMEZIT PITÍ

www.alkoholpodkontrolou.cz

Současně v procesu léčby průběžně reflektujeme chutě jedince na alkohol a sledujeme, v jakých situacích se objevují – ne vždy platí striktní dělení na vnitřní a vnější spouštěče a jedna osoba může mít vícero typů reakce.

V každodenním kontaktu se pak doporučuje (pokud je člověk vystaven působení těchto rizikových situací) mít vytvořeny základní strategie zvládání a promyšleny reakce, jak se v nich chovat.

- Běžně se doporučuje mít doma tzv. suchou domácnost – tzn. zlikvidovat doma veškerý alkohol a nepít v přítomnosti osoby, která má problémy s alkoholem.
- Blízkým osobám sdělit, že mám problém s alkoholem a požádat je o jejich podporu v abstinenci.
- V širším společenském kontaktu pak uvádět, že jsem abstinent a např. ze zdravotních důvodů nemohu pít alkohol.

Obecně se však doporučuje se potencionálně rizikovým situacím vyhýbat nebo mít připravený svůj scénář, jak v nich reagovat a zpětně si zhodnotit, jak se v tom daný člověk cítil a co by bylo možné do budoucna zlepšit.

