

7. 1. 2004

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Dejte navždy sbohem alkoholu

Chcete přestat pít alkohol? Pak vězte, že vás čeká běh na dlouhou trať. Její délka a obtížnost bude záviset na tom, jak moc vám takříkajíc teče do bot. Pokud jenom kape, můžete se snažit zbavit sklону k pití sami, bez pomoci odborníka.

Zdravý muž průměrné hmotnosti si libé pocity opatří dvěma deci vína, nebo půllitrem dvanáctistupňového piva.

V těchto bezpečných dávkách alkohol působí stimulačně, odbourává zábrany, a pokud člověk nezatoží po razantnějším přídavku, všechno je v pořádku.

Pokud vám nestačí jen chuť či tekutina a potřebujete takzvanou alkoholovou euforii, jste piják. Od pijáctví lze plynule přejít k alkoholismu a alkoholik se už nikdy nemůže stát abstinentem, nýbrž jen abstinujícím alkoholikem.

Když jenom kape

Lze vůbec spolehlivě zjistit, jak na tom kdo je? Definic závislosti na alkoholu existuje povícero a některé jsou zatraceně složité, ale podstatnou charakteristikou vždy bývá moment touhy po alkoholu. Někdo se propije k závislosti rychle, jinému to "trvá" i desítky let. Genetické vlivy toto riziko zvyšují asi čtyřikrát.

Když už prší

Do lahve se uměla podívat náramně hluboko. Dnes vede brněnskou skupinu Anonymních alkoholiků Fénix a je z nejhorsího venku.

"Víte, co je při odvykání nejtěžší? Přiznat si, že v tom jedete, že jste vůči alkoholu bezmocní. Když se zase začnete mít rád, je to signál, že jdete správným směrem," říká Ladka.

Alkoholismus se řadí mezi duševní choroby. Pokud vězíte v závislosti až po uši, nespasí vás žádné kamínky ani sauna. Natož svěcená voda.

Může vám pomoci jedině odborník, tedy pokud budete opravdu chtít a také dobře spolupracovat. Protialkoholní léčba je ambulantní a ústavní.

Psychiatr Ivan Weinberger z brněnské protialkoholní a protidrogové ordinace tvrdí, že ve své ambulanci odnaučí pít až čtyřicet procent lidí.

Celý text článku naleznete [zde](#).