

Jsme třetí evropskou zemí s nejvyšší konzumací alkoholu



Foto scdm, Infografika Blesk

Na stupni »vítězů«

PRAHA (ida) – Není prvenství jako prvenství. Pokud jde o konzumaci alkoholu na osobu v rámci Evropy, Česká republika se podle Světové zdravotnické organizace (WHO) umístila na nepříliš chválném třetím místě.

Podle WHO vypijí Evropané nejvíce alkoholu na světě, přičemž denně v

evropském regionu země kvůli pití zhruba 2200 lidí. Česká republika se se svými 13,3 litru na osobu zařadila na třetí místo hned v závěsu za Gruzii (14,3 litru). První místo obsadilo Rumunsko se spotřebou 17 litrů čistého alkoholu na osobu ročně.

Ze zprávy WHO 2024:

- ✓ Celosvětový průměr spotřeby alkoholu činí dvě sklenky vína nebo dvě malá piva denně.
- ✓ Evropané starší 15 let vypijí 9,2 litru čistého alkoholu na hlavu ročně, přičemž celosvětový průměr je pouhých 5,5 litru alkoholu na osobu.
- ✓ Zhruba každý desátý dospělý má problémy s alkoholem a téměř každý dvacátý je na alkoholu závislý.
- ✓ Muži v evropském regionu vypijí na osobu zhruba čtyřikrát více alkoholu než ženy.
- ✓ Přibližně 24 % českých mužů a 10 % českých žen uvedlo, že pijí alkohol každý den.

Adiktolog Radek Němec v rozhovoru pro Blesk varuje:

Suchý únor někdy lidi rozpíje

PRAHA – „I když vydržíte 28 dní nepít, neznamená to, že nemůžete mít s alkoholem problém,“ upozorňuje v rozhovoru Blesku adiktolog Radek Němec, terapeut pražské kliniky duševního zdraví Neo Centrum. Má podle něj smysl držet suchý únor?

Text: K. Beránková Foto: M. Protivanský, Profimedia.cz

BLESK Jak člověk pozná, že pije rizikově?

„Když mu alkohol začne destruktivně ovlivňovat nějakou část života. Práce, vztahy a volný čas jsou tři oblasti, na nichž můžete zmapovat, jestli některou z nich ovlivňuje alkohol. Typicky třeba jestli nechodím pozdě, jestli stíhám práci, jestli mi pití narušuje partnerský život, vztahy s dětmi, s kamarády.“

BLESK Jakým způsobem ničí alkoholismus život nejčastěji?

„S alkoholem se pojí další typy závislosti. Častá je situace, kdy muž začne pít, tím se prohlubuje stres, že nebude funkční v intimním životě s partnerkou. Začne sledovat porno, na kterém se také může stát závislým.“

BLESK Online svět je v opilosti asi celkově dost nebezpečné místo. Všechno je rychle přístupné, stačí pár kliknutí...

„Ano. A alkohol zvyšuje

impulzivitu. Člověk se napije a začne nezřízeně nakupovat v aplikacích, chovat se bez zábran na sociálních sítích i v online seznámkách.“

BLESK Můžete popsat nějaký konkrétní příklad

ze své praxe, kdy někdo udělal v opilosti nějakou hloupost?

„Typické je sázení a investování. Jeden z mých klientů přišel o úspory, protože v opilosti rizikově investoval. A šlo o miliony.“

BLESK Je pravda, že lidé často pijí proto, aby si »lécili« deprese, úzkosti, traumata?

„Málokdy se stane, že by lidé pili jen proto, že jim to chutná.“

BLESK Jak vypadá léčba alkoholismu?

„Stojí na psychoterapii, individuální i skupino-

vé terapii, někdy rodinné či párové. Pracujeme s psychiatry, kteří mohou předepsat léky, třeba antidepresiva. Klientům pomáhá najít si nová společenství lidí, kteří mají podobný cíl v životě. Samozřejmě u extrémně závislých je třeba nejdříve překonat fyzické abstinenci příznaky.“

BLESK Jak poznáte, komu stačí ambulantní terapie a kdo už potřebuje tu bytovou?

„Velmi záleží, jak máte pevné a podporující rodinné prostředí. Často potřebujeme klienta vytrhnout z přirozeného prostředí, aby

se mohl podívat na svůj život z dálky.“

BLESK Jaká je úspěšnost terapie? Kolika lidem se podaří zůstat v abstinenci?

„Na tohle se těžko odpovídá, protože u každého člověka znamená úspěch něco trochu jiného. Ale řekneme, že můžeme říct, že uspěje každý druhý.“

BLESK Mají podle vás smysl akce jako suchý únor?

„Osvěta je v každém případě výborná. Ale vidím v něm i velký problém. Když budu alkoholik, můžu si říct, že se kousnu a těch 28 dní vydržím. To se pomoci vůle a disciplíny dá. Zvláště když vím, že přijde března. Pak ale už neuvidím, že mám problém. V tom je suchý únor zrádný. Závislosti fungují na emoční bázi, hledáte dopaminovou odměnu. Na konci února si řeknu, super, vydržel jsem to, můžu se odměnit, teď to všechno dopiju. Často se stává, že v březnu lidé sklouznou do pití ještě víc.“

BLESK Takže Suchý únor může situaci ještě zhoršit?

„Takhle striktně to určitě říct nelze. Řada lidí si naopak během toho měsíce uvědomí, co abstinence př-



Adiktolog Radek Němec.

náší. Zjistí, že se jim lépe spí, jsou víc odpočinutí, že se celkově cítí líp. A už u života bez alkoholu zůstanou. I to se někdy stane.“

BLESK Možná si také uvědomí, jak běžnou součástí našich životů alkohol je...

„Přesně tak. A spousta lidí ani tu osmadvacetidenní abstinenci nevydrží nebo třeba podvádí.“

BLESK Vy jste abstinent? „Napiju se párkrát za rok. Třeba připítek na Silvestra, Štědrý den. Opravdu výjimečně.“



Na problém s alkoholem se mohou lépe i další závislosti.