

Návrat k moci: jak mít pití pod kontrolou

SUCHÝ ÚNOR JE PRO MNOHÉ Z NÁS PŘÍLEŽITOST PROVĚŘIT SI, JAK JSME NA TOM VLASTNĚ SE SVÝM VZTAHEM K ALKOHOLU. MOŽNÁ SI DÍKY TOMU UVĚDOMÍME, ŽE MÁME PROBLÉM, A ZAČNEME ZNEPOKOJENĚ PŘEMÝŠLET: JE NĚJAKÝ ZPŮSOB, JAK UDRŽET SVÉ PITÍ BEZPEČNĚ NA UZDĚ? STRÍZLIVOU ODPOVĚĎ NABÍZÍ ČLÁNEK PSYCHOTERAPEUTKY MARKÉTY MILÁČKOVÉ A ADIKTOLOGA RADKA NĚMCE.

Probouzím se s ukrutnou bolestí hlavy a s obavami zjišťuju, jestli je ta postel moje. Je. Uf. A leží vedle mě někdo? Neleží. Uf. Tak snad dobrý. To zas bude kocovina. Už nikdy nebudu pít!

Kdo by neznal podobná předsevzetí. Začneme tedy klasicky zostra: neexistuje bezpečná dávka alkoholu. Tato věta by mohla být klíčem k celé diskusi o kontrolovaném pití, byla by to ovšem diskuse velmi krátká a nekompromisní. I v malém množství může alkohol stát za různými onemocněními, opilstost způsobující změny ve vnímání a chování může vést k úrazu či dokonce smrti, pravidelné pití přináší potíže ve vztazích, v zaměstnání a samozřejmě může vést k závislosti. Všichni to tak nějak víme – jenomže...

Česká kultura je ke konzumaci alkoholu nesmírně benevolentní. Až tak, že kdo nepije alkohol, je tu považován málem za podivína. Nejen celebrity, ale i různí politici a veřejní činitelé se fotí v hospodě se sklenicí v ruce a zvou své voliče na pivo. Nedávná snaha změnit spotřební daň u některých druhů alkoholu vyvolala obrovskou vlnu protestů. Prodej alkoholu či jeho konzumace jsou sice omezeny osmnáctým rokem věku, nicméně lahve s alkoholem jsou běžnou součástí nabídky všech obchodů s potravinami, volně vystavené, promované, alkohol se běžně pije ve filmech, nabízí se na společenských akcích. Je lákavé přiklonit se v takové situaci k názorům odborníků, kteří vidí v jedné skleničce červeného vína denně příležitost ke zlepšení zdraví, zejména v oblasti kardiovaskulárního systému. A co teprve pivo jako skvělý zdroj vitaminů! Tato doporučení ovšem vytvářejí nebezpečnou perspektivu. Alkohol jako jeden z hlavních karcinogenů je progresivní, jeho negativní dopady jsou vážné a rozhodně je nevyváží jakékoli případné zdravotní přínosy. A tak obava, že nad pitím postupně ztratíme kontrolu, čas od času zahlodá v mnohých z nás.

MEZI ABSTINENCÍ A ZÁVISLOSTÍ

V minulosti se říkalo, že jakmile ztratíme kontrolu nad pitím, není cesty zpět. Závislost byla považována za chronické progredující onemocnění, což vytvořilo v odborné komunitě pevné paradigma. Avšak v době, kdy čelíme novým druhům závislostí – sociální sítě, technologie, ale i nezdravé vztahy – takové radikální řešení, tedy abstinence od daného závislostního chování, nemusí být vhodné a dostupné pro všechny. V některých zmíněných oblastech by dokonce bylo destruktivní a mělo by vážné dopady na život jedince v jeho pracovním či osobním životě. Proto se čím dál častěji objevují terapeutické programy, které se škodlivými návyky pracují měkčím způsobem.

Z odborného hlediska je jednoznačné, že cesta plné abstinence od alkoholu či dalších návykových látek je nejspolehlivější. Jenže někteří z nás po ní jít nechťejí. A mají na to právo. Užívání alkoholu je zkrátka pro mnoho lidí lákavé, ve společnosti nesmírně rozšířené a málokdo je motivovaný k abstinenci. Zároveň pocítujeme jisté obavy o své zdraví, vztahy, fungování ve světě. Můžeme se tedy naučit pít „udržitelně“?

Výzkumy i naše zkušenosti z praxe ukazují, že snaha kontrolovat pití dává smysl jen u lidí, u nichž diagnostická kritéria neodpovídají syndromu závislosti – lidově řečeno, když už jste závislí, je pro vás nejzaručenější cestou ke změně životního stylu naprostá abstinence. Pokud vaše užívání alkoholu zatím nepřerostlo do tohoto stupně závažnosti, ale dělá vám starosti, můžete se o kontrolu pokusit. Možná to zvládnete sami. A možná zjistíte, že padáte stále zpět do stejných schémat a potřebujete na téhle cestě pomoc.

KDY, S KÝM, JAK A PROČ?

Průkopníky takzvané non-abstinentní léčby byli američtí behaviorální psychologové Linda a Marc Sobellovi. Vytvořili první koncept behaviorální léč-



by závislosti s cílem kontrolované konzumace a v roce 1973 provedli studii, která ukázala, že metoda kontrolovaného pití dává smysl u lidí, jejichž konzumaci alkoholu bychom označili za rizikovou či škodlivou, případně u lidí, kteří nejsou motivováni k abstinenci léčbě. U nich může do jisté míry zafungovat jako tzv. harm reduction metoda, jejímž cílem není vyřešení potíží, ale zmírnění rizik pro jedince i pro společnost. Typicky jsou to lidé, kteří si doživotní abstinenci nedokážou představit například ze společenských důvodů.

Terapie, která se zaměřuje na kontrolované pití alkoholu, poskytuje tedy podporu jedincům, kteří sice ještě nedosáhli úrovně diagnózy syndromu závislosti, ale na základě screeningových

nástrojů u nich byl identifikován některý z rizikových vzorců spojených s pitím alkoholu. Co to znamená? Například pití při takzvané sebe-medikaci, kdy používáme alkohol jako prostředek k řešení stresových situací, depresí, úzkostí, nespavosti, osamělosti či celkové nepohody v životním prospívání v důsledku potlačených emocí. Klienti, kteří například reaktivně užívají alkohol v těžké životní situaci, jako je rozvod, rozchod, úmrtí a podobně, mohou pomoci individuální terapie a spolupráce s terapeutem či terapeutkou přemýšlet o návratu do režimu, v němž se jim pití nevykne z ruky. >>

Je zřejmé, že obnovení kontroly není jednoduché. Někteří odborníci jsou skeptičtí, my přesto věříme, že to je v individuálních případech možné. Kontrolované pití neznamená jen redukcí množství vypitého alkoholu či zvýšení počtu tzv. suchých dnů, tedy dnů bez alkoholu. Jde především o pochopení a ovládnutí dynamiky vlastního užívání. K tomu potřebujete vědět, kdy pijete, s kým pijete, jak pijete a proč pijete. A také co jiného můžete v daných situacích dělat, pokud se rozhodnete v nich nepít.

PIŠTE SI

Možná se teď ptáte, jak poznat, zda pro vás je či není metoda takzvaného kontrolovaného pití vhodná. Odpověď není jednoduchá. Nechceme-li vás ohrožit, rovnou vás pošleme pro odbornou radu, nejlépe na adiktologii, kde s vámi proberou váš způsob konzumace alkoholu, frekvenci, množství a další okolnosti a vyhodnotí, zda je vaše situace vhodná pro pokus o kontrolované pití, nebo zda raději volit rovnou abstinenci. Odbornou pomoc vám také rozhodně doporučíme, pokud vás kromě alkoholových excesů trápí nějaké závažnější duševní obtíže, například úzkosti či deprese či poruchy spánku, nebo vaše nadměrné pití vyvolala nějaká náročná životní situace – třeba rozvod, ztráta zaměstnání, vážná nemoc v rodině, úmrtí někoho blízkého a podobně. Pokud se ale cítíte v relativně dobré duševní i tělesné kondici, můžete vyzkoušet následující tipy.

Uvědomte si a zapište, jak často a v jakém množství alkohol (a eventuálně i další návykové látky) užíváte. Potom si stanovte, jak často a v jakém množství byste alkohol užívat chtěli, aby to pro vás a vaše okolí bylo přijatelné.

Uvědomte si a zapište okolnosti, za kterých alkohol konzumujete, a zkuste se zamyslet, zda by se v daných situacích nedalo dělat něco jiného. Pijete, protože jste unavení z práce? Pokuste se přeskládat svůj pracovní režim tak, aby zbyl čas dobíjení baterek. Pijete, když vyrážíte do společnosti, protože se bez alkoholu neumíte uvolnit? Zapracujte na obavách z vlastní spontaneity třeba na kurzech improvizadla nebo na terapii. Pijete v situacích, kdy vás něco naštve? Učte se vztek nepotlačovat, ale přiměřeně ho vyjadřovat.

Uvědomte si a zapište okruh lidí, s nimiž pijete alkohol vždycky, a popřemýšlejte, jestli s nimi chcete trávit čas i za střízliva a co vám v tom brání.

Zmapujte si rizikové faktory, které vedou k tomu, že se napijete v situaci, kdy jste to původně neměli v plánu, napijete se víc, než jste měli v plánu, opijete



se tak, že ztrácíte vládu nad vývojem situace, opijete se, když se to nehodí, a podobně. A naopak zmapujte i takzvané podpůrné faktory, které vám pomáhají nepít buď vůbec, nebo alkohol konzumovat v relativně nízkorizikových mantinelech.

Pokud chcete mít své pití pod kontrolou dlouhodobě, je dobré o něm přemýšlet a plánovat si konzumaci. Nedaří se vám to a negativní důsledky pití na vás začínají doléhat? Chceme a budeme se opakovat: Rozhodně se vyplatí vyhledat odbornou pomoc adiktologů, případně psychologů či psychologů s adiktologickými zkušenostmi. Nemusí to nutně znamenat, že jste na pití závislí. Bližší prozkoumání vašich snah a nezdaru může odhalit nějakou hlubší potíže, která vás k pití opakovaně vede. Může jít o deprese, úzkosti, potíže se socializací, potíže se zvládnutím stresu, trauma, které jste v minulosti zažili, a další a další zdroje. Odborníci vás nebudou soudit, ale pomůžou vám zmapovat váš současný i minulý život a nalézt možné příčiny nadměrného či nekontrolovatelného pití. Společně určíte strategie a způsoby alternativního nakládání s rizikovými situacemi, což může být třeba psychoterapie a v některých případech i farmakoterapie, ale také změna životního stylu nebo přeskládání životních hodnot. ■

AD