

Pomoc, můj blízký pije!



Dle posledních průzkumů postihuje nezdravé pití alkoholu až 10% žen. Na nemoci způsobené chronickým pitím alkoholu zemře v ČR ročně asi 4000 mužů a 2000 žen. Podíl těchto úmrtí se na celkové úmrtnosti v posledních desetiletích zvýšil, a to především u mužů. Pro mnohé z nás je alkoholismus rovnítkem k psychické labilitě. Mnozí se také domnívají, že alkoholismus postihuje spíše skupiny s nižším vzděláním i finančními příjmy. Je to jedno z dogmat, které ve společnosti panuje, není však pravdivé. Alkoholismus stále více postihuje ženy, populaci s vyššími příjmy i vzděláním. Nadměrné pití alkoholu láká nejen bezdomovce pod mostem, ale i vysoce postavené osobnosti a vzdělané osoby. Posláním tohoto článku však není upozornit na stále rostoucí procento pijanů, je určen všem blízkým a rodinám alkoholiků. Těm, kteří tuší, že jejich blízcí mají problém, ale neví, co mají přesně udělat. Otázka tedy zní: „Jak se zachovat, pokud mám podezření na alkoholismus mého blízkého?“

Krok # 1 – Jak rozpoznat alkoholismus?

Možná si občas dá sklenku vína, ale taky je dost možné, že pije každodenně a bez alkoholu nemůže být. Jak tedy rozpoznat, že máme doma pijana? Mezi první známky alkoholismu patří zejména:

- ztráta zájmu o vnější vzhled
- nepořádek v bytě
- skrývání alkoholu v bytě
- výpadky paměti po požití alkoholu
- tajné pití (o samotě)
- předrážděnost na dotazy ohledně nepřiměřeného pití
- třesy
- pití nutkavého rázu
- ztráta zájmu o vnější svět
- pokles sexuálního pudu
- opilecká žárlivost či hysterie

Ženy navíc mají větší tendenci požívání alkoholu tajit a skrývat. Skupina žen bývá v poslední době více postižena hlavně z důvodu krachů jejich vztahů a nezvládnutí jejich

emočního světa. Tendence upíjet žal o samotě, když je žena sama v bytě, bývá pro mnohé smrtelná.

Krok #2 – Zasáhněte co nejdříve

Mnoho rodin alkoholismus blízkého po léta tuší, avšak nikdo není schopen problém otevřít a bavit se o něm. Zejména u žen, které alkoholismus dobře tají, jakoby nenadešel nikdy správný čas se o závislosti začít bavit. Navíc, reakce alkoholika většinou bývá podrážděná a z prvních debat nemusíte odcházet s příjemnými pocity. Pokud vám však o vašeho blízkého jde, bude útok to nejlepší, co pro něj můžete udělat. Zkuste s daným jít mimo domov (zde je menší riziko hysterického výstupu) a dejte mu nejdříve najevo, že jej máte rádi. Ptejte se za situace, která je příjemná, nikoliv v hádce. Pokud váš blízký opakovaně odmítá přiznat, že má problém, nezbyvá vám nic jiného, než počkat. Stačí, že jste do jeho/její hlavy zaseli.

Krok #3 – Udeřte znovu

I po měsících vidíte, že každodenní popíjení nepřestalo. Nezbyvá vám nic jiného, než znovu udeřit. Rozhodně byste však neměli z debaty odejít s prázdnou. Buď [váš blízký](#) povolí a uděláte si dohodu (viz další bod), anebo budete muset blízkému dát najevo, že nehodláte jeho stav respektovat. Život s alkoholikem jistě není jednoduchá věc a dříve či později to budete vy, kdo bude alkoholismem druhého těžce trpět. Rozmyslete si tedy, zda vám vůbec život s ním stojí za to. Pokud on sám nechce přestat, byli byste blázni, abyste po jeho boku setrvali a udrželi si s ním kontakt.

Krok #4 – Sestavte si dohodu a dbejte na její dodržování

Pokud se vám podařilo zlomit druhého k přiznání se a dokonce k touze se svým stavem něco dělat, gratuluji vám. Nyní to bude na vás, abyste druhému pomohli (musí samozřejmě sám chtít!). Sestavte si s ním dohodu, která bude například říkat, že alkohol bude moci pít jen ve vaší přítomnosti. Pokud se jedná o alkoholika, dohodněte se na úplném omezení alkoholu. Nezapomeňte také konzultovat stav blízkého s lékařem a rozmyslete si, zda vůbec zvládnete tento stav doma vyřešit. Já osobně tvrdím, že pokud máte vztah blízký a stojíte si za to, je možné to zvládnout.

Samotná dohoda k úspěchu samozřejmě nestačí. Důležité je, aby váš blízký cítil vaši podporu a měl se o koho opřít, když je mu zle. Sestavte si s blízkým i program, co budete další týdny dělat, jak vyplníte [volný čas](#). Zkuste nenechávat blízkého tak často o samotě i za cenu vybrané dovolené. Travte spolu čas a snažte se druhému najít novou aktivitu, která jej bude bavit. Mějte také připravené odměny za každý týden, kdy se mu podaří bez alkoholu vydržet. Jeho psychika bude potřebovat jakoukoliv podporu a týdenní odměny pro něj budou dobrou motivací.

Závěrem

Závislost na alkoholu je nebezpečnou a komplikovanou poruchou psychiky jedince. Proto vždy zvažte, do jaké míry jste schopni danému pomoci. Možná pro vás bude kruté, když jej jednoho dne budete muset odvézt do léčebny, avšak z hlediska záchrany jeho života je to nejlepší, co pro něj můžete udělat. Pokud se vám léčebna z jakéhokoliv důvodu příčí, zkuste využít služeb kouče, který může pomoci se zjištěním příčin alkoholismu a díky intenzivní práci s klientem mu pomoci najít novou identitu.

Doporučená zařízení:

LIFE CLINIC Prague – <http://www.life-clinic.cz>
Psychiatrická léčebna Bohnice – <http://www.plbohnice.cz>
Alkoholik.cz – <http://www.alkoholik.cz>

Přečtěte si také:

[Jak podávat ruku](#)

[7 tipů jak milovat sama sebe](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Sexuální manuál ženy“](#)

[E-kniha „101 tipů jak poznat nevěru“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.