

STEREOTYP ALKOHOLIKA, STIGMA ABSTINENTA

Jak vnímáš alkoholika ty z pohledu terapeuta?

Jako diagnostik a psychiatrický praktik vnímám člověka splňujícího šestici už zmíněných kritérií jako někoho, kdo má problémy s alkoholem. Pokud chce změnu, tak ji mohu zkusit v ambulanci podpořit, ale opravdu jen v ambulanci, ne někde na chodníku a ne v prostoru, který mám vyhrazený sobě a své rodině. A pokud změnu nechce? Tak tam jsem na něj krátký. Podobně jako kdybys měl být na nějakém běžeckém závodě vodičem někomu, kdo ti sice říká, jak moc rád by s tebou běžel, ale opravdu odstartovat se mu nechce...

Jak je ve společnosti vnímán abstinent?

Někteří lidé z mého okolí mají z člověka označeného za abstinenta dokonce strach. Je vnímán jako nespolehlivý člověk, kterému není radno cokoli svěřovat. Ale chtěl bych tady zdůraznit – abstinent může být člověk, který měl problém s alkoholem a teď jej řeší, a asi úspěšně a lépe, než kdyby nadále zůstal alkoholikem. ALE abstinent může být i člověk, který nikdy s alkoholem žádný problém neměl, prostě se jen rozhodl – nepije, nezajímá ho to, nemá tu potřebu.

Vnímání a hlavně interpretace okolí jsou skutečně zapeklitá věc. Míval jsem ve své praxi pacientku, dlouholetou abstinentku, která několik let zastávala v určité firmě určitou ne zcela nevýznamnou funkci. Svou práci zvládala s přehledem, pracovní výsledky měla dobré a nikdy neměla žádný problém ani na pracovišti, ani mimo ně. Nicméně se nějakým záhadným řízením osudu do práce doneslo, že se před lety léčila. Okamžitě obdržela punc divné, nespolehlivé, rizikové ženy. A následoval – samozřejmě pod zástěrkou jiných, „objektivních“ příčin – vyhozov. Zářný příklad toho, jak je abstinent stigmatizován. Divný, nespolehlivý, suchý patron, někdo, kdo určitě musí mít nějaký problém, jinak by byl „normální“ jako my všichni.

Mnoho lidí v práci nijak nevysvětluje, proč abstinguje, a spíše to tají. Bojí se nálepky „divného patrona – abstinenta“. Přitom třeba pojem nekuřák takové stigma nenesou, tam lidé velmi správně intuitivně chápou, že nekuřák může být i člověk (možná ve většině případů), který nikdy do pusy nic čadivého nevzal, anebo vzal, ale po prvním takovém zážitku pro sebe zvolil cestu nekuřáka.

A co se vybaví přímo tobě, když se řekne abstinent?

Abstinent je pro mne hlavně člověk, který sebou nenechá manipulovat. Nemá máslo na hlavě. Rozhoduje se střízlivě, tudíž se může rozhodovat zodpovědněji. Stigma abstinenta vzniká z toho, co má jeho okolí načtené, nakoukané, naposlouchané, nažité ze svého blízkého okolí. Stejně stereotypy se objevují u nás psychiatrů. Vysokoškolsky vzdělaného psychiatra, tedy medicínského specialistu, většina lidí vnímá jako Chocholouška – divného, zmateného, chaotického poloblázna. Jindy je zase za ukecaného všeznáka, kterého zvou do televize k jakémukoli, byť jen zdánlivě patologickému jevu kdekoli ve společnosti, kdekoli na zeměkouli. Do všeho vidí, všechno kontroluje a monitoruje, takže je vlastně nebezpečný. A také má spoustu záračných pilulek, takže je mocný. Může kohokoli nechat kdykoli zavřít, může z kohokoli nechat udělat blázna. To nám tu zůstal takový „pěkný“ stereotyp z období vlády komunistů.

Vezměme si z pohledu vzniku a podpory stereotypů třeba už zmíněný suchý únor. Měl by se týkat primárně abstinence, a ne závislosti. Jenže

v tom období mohl člověk vidět třeba i reportáž, kdy si reportérka šla lehnout na týden do protialkoholní léčebny, aby nás mohla zpravit o tom, jak probíhá léčba na ženském oddělení. Následně se k tomu vyjadřují kapacity z řad lékařů, komentuje to bloggerka, která napsala *Deník alkoholičky*. Výsledkem je, že je suchý únor automaticky spojován se závislostí a s tím, že alkohol je problém a abstinence možná ještě větší. Ale alespoň se o abstinenci jako o fenoménu, o procesu mluví. Škoda že si to ale málokdo spojí s obyčejnou abstinencí neproblémovou, nevynucenou, která může být svobodným rozhodnutím jakéhokoli člověka.

DOPADY LIHU

Alkohol uvolňuje napětí, odbourává strach a stres. To všechno samozřejmě pouze velmi dočasně. Z fyzického pohledu má spoustu nežádoucích účinků, které jsou někdy i dlouhodobější než výše zmíněné účinky.

Dehydratace neboli odvodnění. Úporná chuť napít se vody a doplnit tím ztrátu tekutin může být doprovázena až několikaprocentním úbytkem na váze. Ale neradujte se – úbytek jde zcela na úkor ztráty tekutin. Organismus je jím více zatěžován a nepoděkují vám ani **ledviny**. Člověk je více unavený, s vodou totiž odejdou i některé **minerály**, a dochází i ke **svalovému oslabení**, případně křečím. Jako diuretikum začínají působit nápoje s obsahem alkoholu vyšším než 4 % objemu. Společně s močí pak z těla odchází i množství důležitých látek. Dlouhodobé popíjení rovněž **snižuje hustotu kostí**. Nadměrné užívání alkoholu ovlivňuje i hladinu **testosteronu**, což je další špatná zpráva pro svalstvo, které roste právě díky němu.

Nejen z dehydratace a demineralizace pramení špatná, **zhoršená regenerace** organismu. Zkrátka a dobře, budete potřebovat víc odpočívat. Pokud se věnujete nějakému sportu, platí to dvojnásob.

(Kdysi jsem měl možnost vyzpovídat jednu známou českou kickboxerku, která pravidelně končivala do pátého místa v rámci republiky. Není asi třeba příliš zdůrazňovat, že její trénink byl intenzivní, náročný a velmi častý. Toho času si přivydělávala ve vinárně jako servírka a – chtělo by se skoro říci „samozřejmě“ – nějakého toho lepšího vína si sama také sem tam usrkla. Dodnes mi zní v uších její doznání: „Vždycky když se opiju, hodí mě to v tréninku o dva až tři týdny zpátky.“ A v jejím pojetí byla za těmi několikátýdenními tréninky opravdu krutá dřina. Vyplatilo se to zahodit pro pár dvojek bílého? Nevím. Z vinárny je teď čajovna a kickboxerku jsem od té doby už nepotkal.)

Spánek. Pro někoho možná překvapivě alkohol narušuje spánkové rytmy a výrazně snižuje kvalitu spánku. Možná si vzpomenete na všechny ty případy usnutí v hospodě u stolu, ta „umakartová čela“ – ano, alkohol vás umrtví, uspí. Ale spravedlivý spánek vám nedopřeje. Nebo jste se snad někdy vzbudili po proflámované noci vyspinkaní dorůžova a plni energie? No tak vidíte. A že dostatečně dlouhý a kvalitní spánek přispívá nejen ke kvalitní regeneraci organismu i psychických sil, a tím i ke kvalitě života, o tom asi nemusíme diskutovat. Alkohol navíc blokuje syntézu bílkovin, která je nutná pro nejrůznější opravy našeho svalového aparátu, která probíhá hlavně v noci.

Spánek úzce souvisí také s výkonem **imunitního systému**, který se právě v nočních hodinách připravuje na další náročný den.

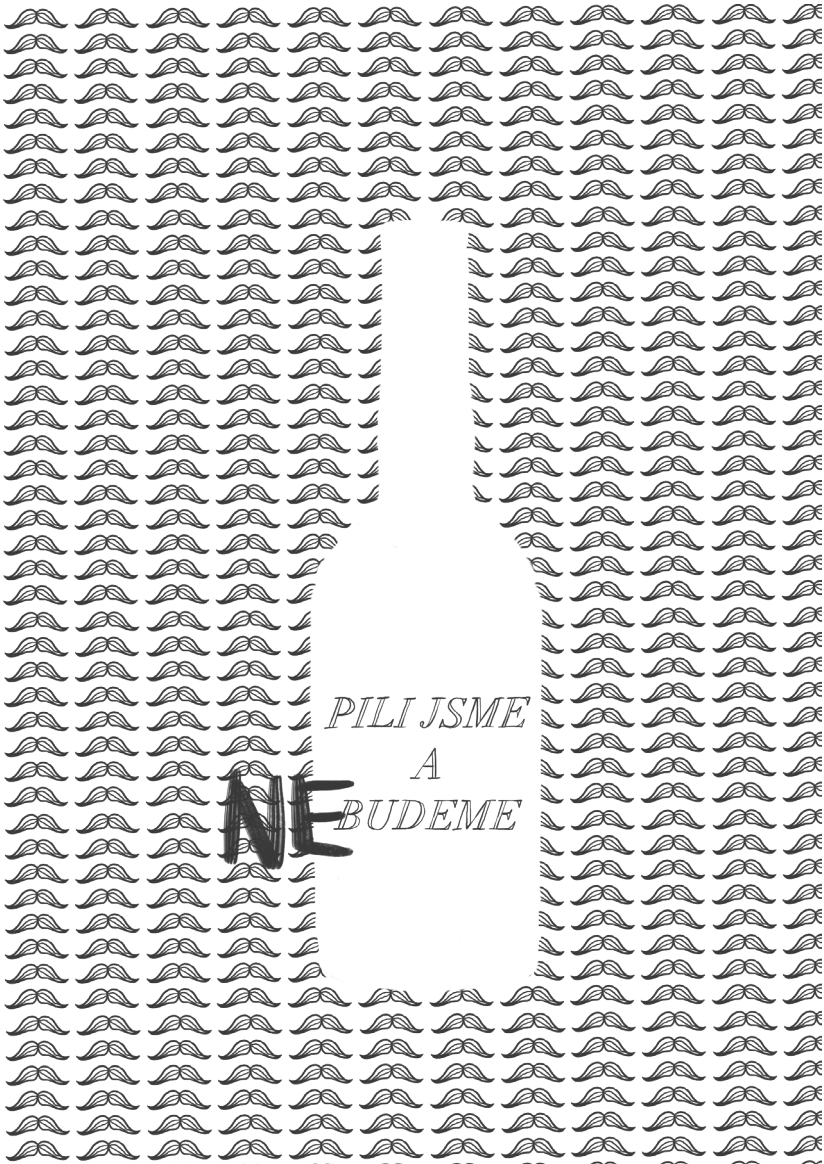
Snížování motorických schopností. Nezahrnuje pouze ono známé motání se při cestě domů z restauračního zařízení. Vaše reakční doba, schopnost koordinovat pohyby a jemná motorika trpí ještě dlouho poté, co si myslíte, že „už jste v pohodě“. Snížené motorické schopnosti s sebou

následně nesou zvýšené riziko zranění – špatně odhadnete výšku schodu, zakopnete tam, kde byste normálně bez potíží prošli, špatně odhadnete vzdálenost překážky a narazíte do ní... Doplnit určitě můžete z vlastní zkušenosti spoustu takových nevinných zaškokbrtnutí, která při souhrě více nepříznivých náhod mohou znamenat veliký problém.

Energetické přesyčení. V alkoholu se skrývá obrovské množství energie, které ale v podroušeném stavu nejsme s to zužítovat. Obezita, zvýšený krevní tlak, zvýšené riziko mrtvice a další s tím související problémy představují nepěknou odměnu pro pravidelného konzumenta lihu. A to nezapočítáváme časté masivní dietetické chyby, které konzumaci alkoholu doprovázejí. Svěží jarní salát si přece většinou lidé k pivu nedávají, že?

Pozor! Britský lékařský časopis *Lancet* zveřejnil studii, z níž vyplývá, že běžci obecně pijí více alkoholu než lidé, kteří neběhají. Lidé s přátelským vztahem k alkoholu jsou fyzicky, sportovně aktivnější než ti, kteří abstinují. Je pak ale otázkou, zda tato příčinná souvislost platí od vyšší spotřeby alkoholu k vyšší fyzické aktivitě, nebo naopak to, že lidé sportují, je vede k vyšší konzumaci alkoholických nápojů. Oboje je samozřejmě špatně. Podle Světové zdravotnické organizace WHO patří Česká republika k největším konzumentům etanolu na světě. Takže je asi jasné, kterým směrem probíhá statistická závislost, protože určitě nepatříme k zemím s největším zastoupením běžců, potažmo obecně sportovců v populaci.

Jiná studie z roku 2016 dokládá, že konzumace alkoholu je hlavním rizikovým faktorem, co se týče celosvětové úmrtnosti lidí ve věku 15–49 let. Zohledněny jsou všechny nemoci a dále nehody pod vlivem alkoholu.



PILISME

A

NE

BUDEME

