Pomoc při alkoholismu

Kdy se jedná o závislost? Lidé obvykle chápou závislost jako překročení určité denní dávky a ptají se, zda je závislý ten, kdo vypije pět piv denně. Může být a nemusí. Definice závislosti je zapracována do tohoto dotazníku, všechny následující otázky se týkají období posledních 12 ti měsíců. Vyberte tu z následujících odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti:

1/ Cítili jste během posledních 12 měsíců silnou touhu nebo nutkání pít alkohol? Ne-někdy-častoužívat i v dpbě, dky ještě pije

2/Nedokázali jste se ve vztahu k alkoholu ovládat? /pili jste i tehdy, když to bylo nevhodné nebo jste vypili víc, než jste původně chtěli? Často-někdy-ne

3/Měli jste tělesné odvykací potíže po vysazení alkoholu /např. nejčastěji třes/ Ne-někdy-často

4/Zvyšovali jste dávku alkoholu, abyste dosáhli účinku, původně vyvolaného nižší dávkou? Často-někdy-ne

5/Zanedbávali jste dobré záliby kvůli alkoholu nebo jste potřebovali víc času k získání a k pití alkoholu nebo k zotavení se z účinku alkoholu Ne-někdy-často

6/Pokračovali jste v pití alkoholu přes škodlivé následky, o kterých jste věděli? Často-někdy-ne

Vyhodnocení: spočítejte odpovědi často a odpovědi někdy. 3-6 odpovědí často a někdy znamená, že se patrně jedná o závislost. Klíčové je zhoršené sebeovládání, tj. když člověk pije alkohol v situacích, kdy nechtěl, nebo ve větším množství, než zamýšlel. Kromě zhoršeného sebeovládání je klíčovým znakem závislosti bažení. To zhoršuje sebeovládání a schopnost se dobře ovládat, i malé množství alkoholu a dokonce i tzv. nealkoholické pivo obvykle vyvolá silné bažení, to se stává i po mnoha letech abstinence-proto se doporučuje závislým na alkoholu trvalá abstinence.

V případě rizikového nebo škodlivého pití alkoholu postačuje často doporučení změny životního stylu, poskytnutí svépomocného návodu. Ten je dostupný zdarma na [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu) a zahrnuje i kapitolu pro příbuzné závislých. Dále je možná účast ve svépomocné organizaci Anonymních alkoholiků [www.anonymnialkoholici.cz](http://www.anonymnialkoholici.cz) U závislých je doporučena specializovaná léčba. K dispozici je např. Antabus, tento je nutné podávat pod dohledem zdravotníka. Dalšími možnostmi jsou léky mírnící bažení, jde o preparáty relativně bezpečné, pacient může užívat i v době, kdy ještě pije, usnadňuje totiž zastavení recidivy. Indikace dobrovolné ústavní léčby jsou široké, například se může jednat o stav, kdy se nedaří při ambulantní léčbě dosáhnout delší abstinence. K nařízení nedobrovolné ústavní léčby je nutno prokázat nebezpečnost sobě nebo okolí v důsledku duševní choroby.

Lze závislost na alkoholu úplně vyléčit? Formálně ano. Fakticky je ale pacient ohrožen recidivou i po dlouhé době. Proto je vhodnější trvalá abstinence.