

Čistá hlava, kila dolů, lepší spánek, více energie, vděčná peněženka

Užívání si večera bez alkoholu má mnoho výhod – SUCHEJ ÚNOR

Toto jsou hlavní znaky kampaně, která v únoru nesla název „Suchej únor“ www.suchejunor.cz. Kampaň vyhlásila *Liga otevřených mužů* v rámci jednoho ze svých projektů, kdy se snaží o zvyšování kvality života, v tomto případě rozhodně nejen u mužů.

Do této výzvy se zapojily i pracovnice Centra primární prevence Spektrum a Adiktologické ambulance Kolping, aby podpořily myšlenku této kampaně. V tomto článku nabízíme ohlédnutí se nad tímto tématem. I jeden měsíc bez alkoholu může pomoci k lepšímu životnímu stylu a k větší psychické pohodě. **Změna je přece na každém z nás!**

Petra Nováčková, preventistka: „Každý den se setkávám s dětmi a mladými lidmi, kteří mi vyprávějí své životní příběhy. Ve většině případů se jejich problémy či jejich osobní nepohoda týká právě návykových látek. Alkohol je nejrozšířenější droga v České republice a my dospělí k její popularitě jen přispíváme. Dospívající převážně od nás dospělých vidí, že bez alkoholu to v životě nejde. Dostane se jim do hlavy, že zábava s přáteli a odreagování se neobejde bez alkoholu, problémy vyřeší jen alkohol, a že kdybych náhodou nepil, tak jsem mimo nebo out. Názory a postoje nastupující generace mi však dávají naději, že si naše děti uvědomují rizika spojená s pitím alkoholu, jen potřebují vidět pozitivní vzory a méně opilců. Tomu samozřejmě pomáhá s dětmi o problému mluvit, ostatně jako vždy u všeho.“

Alena Velechovská, adiktoložka: „Letošní únorovou výzvu jsem vnímala jinak, než v minulém roce. Minulý rok to byla spíše výzva vydržet, nenapít se a ukázat okolí, že je možné odolat společenskému tlaku v rámci rodinných oslav a přátelských posezení. Letos jsem v mnoha okamžicích pochopila, jak je snadné ve chvílích smutku sáhnout po tak jednoduché odměně, jakou se alkohol nabízí. Člověk touží zapomenout na to, co ho trápí, nebo co by měl řešit, a tak snadno sklouzne do koloběhu rychlého zapomenutí. Je důležité si ale přiznat, že se samotný problém nebo smutek lahví vína pouze potlačí a oddálí chvíle, kdy budeme muset situaci řešit. Náš mozek si rychle zapamatuje to, co mu dodává úlevu a radost a pokud nemáme možnost dosáhnout na štěstí a uspokojení jiným způsobem, vyhledává právě chvíle a věci, které mu to dopřejí. Chtěla jsem ale svou odhodlanost podpořit všechny, kteří se rozhodli změnit svůj život a osvobodit se od závislosti na alkoholu, což je v dnešní době dosti složitým cílem. A pokud se pro to již někdo rozhodne, budme k názorům tolerantnější a netlačme ho do situací, které si nepřeje. Každý z nás by si měl vyzkoušet, jakou roli v jeho životě zaujímá alkohol. Nevnímejme abstinenci jako problém, problém je, když takto uvažujeme.“

Aneta Simonidesová, terapeutka: „Suchý únor vnímám jako příležitost k plné abstinenci od alkoholu, kdy si můžu sama osobně zjistit, jak je pro mě alkohol v životě ne/důležitý. Během měsíce jsem měla možnost vyzkoušet si, jak je alkohol vnímán jako součást jakékoli události a většinová společnost, přátelé ani rodina pro abstinenci nemá pochopení. Při setkání s okolím, nejste vnímáni jako odvážní, ale spíše trapní, neboť popíjení alkoholu je jakousi společenskou normou. Při návštěvě baru pro mě bylo vždy překvapením, že na nápojovém lístku máte možnost vybrat si z desítek alkoholických nápojů od rumů a whisky, míchaných nápojů, vína až po horké alkoholické nápoje. Při hledání nealkoholických nápojů si připadáte spíše jako při hledání jehly v kupce sena. Na konci měsíce jsem začala chápat, že abstinence od alkoholu nemusí být utrpením, ale osvobozením od nepříjemného bohlavu, trapných historek, tzv. "oken" a prázdné peněženky. Na druhou stranu jsem si uvědomila, že užívání si večera bez alkoholu má více výhod, než se na první pohled může zdát.“

Za hranou rizikového pití se u nás pohybuje přes 1 000 000 lidí. Což je alarmující číslo, které v nás může vyvolávat mnoho otázek? A právě my dospělí můžeme ovlivnit vnímání našich dětí a náhled na konzumaci alkoholických nápojů. Jak zmiňuje prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D. (přednosta Kliniky adiktologie 1. LK UK a VFN v Praze), „nejčastěji čeká nezletilého první zkušenost s alkoholem či dokonce opilostí v rodinném kruhu, typicky na rodinných oslavách. První skleničku alkoholu si u nás děti dají v průměru ve 12 letech. Celkem 20 % žáků 9. tříd základní školy přiznává pravidelné pití alkoholu.“



Alkohol patří mezi návykové látky způsobující závažné zdravotní a psychické potíže, navíc může vést k narušení rodinných, přátelských i pracovní vztahů. Průměrný Čech vypije za rok 14,4 l čistého lihu, což je více, než dvojnásobek světového průměru.

Ve Žďáře nad Sázavou existují zařízení, která se věnují problematice závislosti. Mezi tyto zařízení patří **Centrum primární prevence Spektrum**, které realizuje preventivní programy na základních a středních školách se zaměřením na rizikové chování našich dětí. **Adiktologická ambulance Kolping** se věnuje osobám, které se potýkají s jakoukoli formou závislosti včetně alkoholu. **Kontaktní a poradenské centrum Spektrum** je součástí systému práce s uživateli drog a jejich blízkými (www.spektrum.kolping.cz).

„Každý z nás by si měl vyzkoušet, jakou roli v jeho životě zaujímá alkohol – může to mít svá pozitiva i negativa. Záleží jenom na nás, jakou hranici si nastavíme.“

Mgr. Petra Nováčková

vedoucí Centra primární prevence Spektrum
Žižkova 300/16, 591 01 Žďár nad Sázavou
M: 774 419 047
E: spektrum.prevence@kolping.cz
www.prevence.kolping.cz

Centrum primární prevence Spektrum

Centrum primární prevence Spektrum poskytuje komplexní odborné služby v oblasti prevence rizikového chování v okrese ZR a HB.

Centrum realizuje komplexní a dlouhodobé programy všeobecní primární prevence užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování pro školní kolektivy. Dále centrum řeší aktuální palčivé problémy v kolektivech týkající se užívání návykových látek, gamblingu a vztahových problémů. Centrum také vzdělává pedagogické pracovníky v tématech zaměřené na inkluzi a rizikové jevy.

Zařízení zároveň realizuje aktivity vedoucí k předcházení rizikového chování (každoroční akce Rozhodni se sám, kampaně, informování veřejnosti, vzdělávání rodičů)

Zřizovatelem Centra primární prevence Spektrum je Kolpingovo dílo České republiky z.s

Více na <http://www.prevence.kolping.cz/>.

Adiktologická ambulance Kolping

Adiktologická ambulance Kolping vznikla ve Žďáře nad Sázavou v roce 2014. Aktuálně jsou pobočky také v Bystřici nad Pernštejnem a v Havlíčkově Brodě. Jde o nestátní zdravotnické a sociální zařízení financované z grantů a dotací.

Adiktologie je poměrně nový obor, který se komplexně zabývá návykovými látkami a závislostním chováním.

Adiktologická ambulance Kolping poskytuje terapeutické a poradenské služby těm, kteří se potýkají s alkoholem, tabákem, hraním, sázením, léky či jinou závislostí. Klient se setkává s terapeutem dvakrát až čtyřikrát měsíčně a společně pracují na naplnějším a spokojenějším životě bez závislosti. Informace a podpora jsou nabízeny i blízkým osobám. Ambulance je provozována ve Žďáře nad Sázavou, Bystřici nad Pernštejnem a v Havlíčkově Brodě.

Kontakty:

Josef Soukal, vedoucí Adiktologické ambulance Kolping, 608 816 721, josef.soukal@kolping.cz

www.ambulance.kolping.cz

www.kolping.cz

FB: ambulanceKolping

