

NENIČTE SI ŽIVOT ZÁVISLOSTÍ

Lidé potěše všedních dní často zcela propadnou. Vybudují si na ní až existenci likvidující závislost. Pokud máte i vy pocit, že vás alkohol, cigarety či sex dostávají do úzkých, jedněte! Začít můžete pomocí ROADSHOW DENÍKU, kde můžete sledovat on-line diskuse odborníků s těmi, kteří „to zažili“.



NA VLASTNÍ KŮŽI

MICHAELA DUFFKOVÁ sdílí vlastní zkušenosti se závislostí na alkoholu na svém blogu *Zápisník alkoholíčky*

Michaela Duffková, abstinující alkoholíčka

„Jak časté pití nevádí? Kdy už je požívání alkoholu na pováženou? To jsou otázky, které dostávám často. Podle mě je přípustná konzumace do té doby, dokud nám alkohol nikterak neovlivňuje život. Nenařužuje naše rodinné vztahy, koníčky, zaměstnání a podobně. Obecně si ale myslím, že žádná hranice v případě alkoholu není zcela bezpečná. Je tu totiž i druhá rovina, každé z nás pomyslný mantinel ‚zdravého‘ pití vnímá jinak. O tom by mohli vyprávět ti, kdo démonu zvanému alkohol propadli. Zprvu popíjeli také v mezích, bohužel se to ale vymklo jejich kontrole. Dostat se ze spárů závislosti není vůbec snadné. Co se týče protialkoholní léčby, která je hrazená státem, myslí si, že to není nejlepší cesta. Částečně by se na léčbě měli podílet sami klienti. Nejen z hlediska pohledu na tu ‚nemoc‘, ale také z důvodu motivačního. Mnohdy totiž ti, co opravdu chtějí se závislostí skoncovat, nemají onu potřebnou pomocnou ruku. Chronicky se vracející jedin-

ci berou léčbu jako přechodné bydliště, blokují místo těm zodpovědnějším. Představte si situaci, odhodlaný klient sebere veškerou sílu, konečně zavolá do léčebny, chtějí se samozřejmě nastoupit co nejdříve, aby ten kolotoč zastavil, jenže není místo. Bude mu sděleno, že nastoupit může nejdříve za dva měsíce. V tu chvíli samozřejmě jakákoli motivace klesá. Rozjízdí se další ‚mejdán‘, který by však mohl mít až fatální následky. Navíc neexistuje vyléčený alkoholik. Existuje léčený, abstinující, ale ne vyléčený. Jediným možným lékem pro závislost na alkoholu je doživotní abstinence. Čím dříve začne, tím lépe. A jestli by pomohlo nařízení omezit dostupnost alkoholu? Tím si nejsem úplně jistá. Máme totiž známé ‚zlaté české ručičky‘, ty by hledaly způsob, různé klíčky, aby alkohol dostupný byl. Rozhodně je potřeba regulovat reklamu, ta je masivní a nevhodná. Celkově by neškodilo primárně zapracovat celoplošně na prevenci.“

TEXT: MARKÉTA ŠKALDOVÁ FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2), FACEBOOK (1), ARCHIV (1)

Josef Formánek, spisovatel

„Jak poznat alkoholika? Závislý jedinec není zcela sebejistý mezi ostatními lidmi, má sklony se litovat. Nedokáže s alkoholem přestat, ač ví, jak ho pít v životě omezuje, ničí ho. Osobně znám člověka, co byl závislý po jedné lahvi vína denně, ale znám i druhý extrém, člověka, co pije třicet let téměř každý den tvrdý alkohol a alkoholikem není. Nelze proto stanovit přesnou definici závislého člověka, každý má pomyslný alkoholický kopec jinak vysoký. Kdybych měl říci, jakou největší potíž alkohol způsobuje, pak je to jednoznačně ztráta svobodné vůle. Nerozhodujete vy, ale touha po pití. Bortí se vztahy, rozpadá se vše, na čem vám záleželo, nejste schopni se živit vlastní silou. V konečné fázi, se kterou jsem se v léčebně setkal, je ztráta života – smrt. Já alkohol vnímám jako pomyslný mokřý hadr, který si hodíte na hlavu. Přestanete vnímat problémy života, což je na chvíli fajn, jenže to trvá dvě až tři hodiny, kdy alkohol působí. Najednou se probudíte do dalšího dne. Každé takové probuzení je horší a horší. Víte, že jste zase zklamal. Porušil jsem sám sobě, že už nebudete pít.“



SLAVNÍ SE TRÁPÍ

ABSTINUJÍCÍ ALKOHOLIK Josef Formánek se neboují veřejně mluvit o svém boji se závislostí

Laura Janáčková, psycholožka a sexuoložka

„V první řadě je nutné říci, závislost na sexu v pravém slova smyslu neexistuje! Ani není tak úsměvná, jak ji někteří vnímají. Jedná se o poruchu sexuálního chování nebo chování obecně. Na samém počátku chorobného uspokojení chťe se u jedince objeví hypersexualita, zvýšená chuť na sex. Ta dotýčeného zprvu trápí, chce situaci ovládnout, má snahu pudu ukočírovat, potla-

čit, ale bohužel se nedaří. Vnitřně si svůj problém dotýčný sice omlouvá, čímž se však dostává do psychického napětí, je častěji podrážděný. Začne tak více a více bažít po toužebném uspokojení, jakmile se tak stane, nestačí to. Touha se zvyšuje. Stejně tomu je také u ‚závisláků‘ na pornu. Sledovatelů porpí, chce situaci ovládnout, má snahu pudu ukočírovat, potla-

ZÁVISLOST VEDE KE KRACHU



LAURA JANÁČKOVÁ je také autorkou několika knižních bestsellerů

„V první řadě je nutné říci, závislost na sexu v pravém slova smyslu neexistuje! Ani není tak úsměvná, jak ji někteří vnímají. Jedná se o poruchu sexuálního chování nebo chování obecně. Na samém počátku chorobného uspokojení chťe se u jedince objeví hypersexualita, zvýšená chuť na sex. Ta dotýčeného zprvu trápí, chce situaci ovládnout, má snahu pudu ukočírovat, potla-

dotýčeného návyku chorobné sexuální touhy po uspokojení, aby se člověk soustředil na správné sexuální prožívání, srovnal si priority, pracoval na partnerském životě, reálném životě jako takovém. V tomto směru trpí často také protějšek. Vezmeme si ‚závisláků‘ na pornu. Ti mají větší zájem o zcela jiné aktivity, než je budování rodiny, kvalitního harmonického vztahu. Ač se člověk mnohokrát snaží dostat závislost pod kontrolu, dělá pro to maximum, jen zřídka se mu to svépomocí povede. Partner, větší žena, která tomu přihlíží, časem ztrácí ve svou lásku jakoukoli důvěru. Dochází k citovému ochlazení. Kvůli jednotlivým excesům začíná být vztah narušen. Problémy se prohlubují. Ať už jde o jakoukoli závislost, ta může skončit nejen ztrátou milovaných, rozchodem, rozvodem, ale může dojít také k pracovnímu, finančnímu a sociálnímu krachu člověka. U poruch sexuálního chování nebo chování obecně je tedy žádoucí párová terapie a kognitivně-behaviorální terapie. Pokud pacienta trápí hormonální rozlada, přichází na řadu farmakoterapie. Ta snižuje hladinu hormonů, což jde ruku v ruce se snížením celkové potřeby po sexuálním uspokojení ve všech jeho formách.“

ZA LEPŠÍ ŽIVOT!

Se závislostmi bojuje spousta lidí, řada z nich však neřestem podléhá. Deník se rozhodl zjistit, jak jsou na tom se svými závislostmi Češi, Moravané a Slezané. Nejde ale o to, zda si dáte po obědě jedno pivo či cigaretu. Ať už jste to vy, či někdo z vašeho okolí, kdo užívá omamné látky, je nezdravě přilepen k displeji mobilu, nezdravě miluje partnera, navštivte www.zavislosticechu.cz.

ROADSHOW DENÍKU
ZÁVISLOSTI ČEŠŮ, MORAVANŮ A SLEZANŮ

ONLINE DISKUSE HVĚZDNÝCH ODBORNÍKŮ S TĚMI, KTEŘÍ „TO ZAŽILI“!
POJĎTE ZÁVISLOSTEM POROZUMĚT!

ALCOHOL DROGY KOUŘENÍ SEX MOBILY VIDEO

V PŘÍMÉM PŘENOSU 18. 10. - 18.00 - 19.30 a 19. 11. - 13.00 - 14.30

PRO SLEDOVÁNÍ SE REGISTRUJTE NA WWW.ZAVISLOSTI.DENIK.CZ

MICHAEL DUFFKOVÁ
spisovatelka

JOSEF FORMÁNEK
spisovatel

MICHAELA DUFFKOVÁ
blogerka

MARTIN J. STRÁNSKÝ
neurolog

JINDŘICH VODOŘIL
drogová závislost

LAURA JANÁČKOVÁ
psycholožka

moderátorka PAVLÍNA WOLFOVÁ

IVAN DOUDA
léčebný terapeut

PRÁVNĚ: AV MEDIA EVENTS Microsoft minerva21