



Exkluzívne

TERAPIA

ALKOHOL

DROGY

LIEČBA

24. 04. 2019 11:37 | BRATISLAVA/Katarína Kiššová

Na Slovensku je ťažké nepiť. Pijeme pred jedlom, po jedle, medzi jedlom aj namiesto jedla

Psychoterapeutka Jana Žemličková v rozhovore hovorí, že rodičia nemajú dost času na deti, a tak môžu ľahšie prepadať alkoholu alebo drogám.



Jana Žemličková

Foto: TVNOVINY.sk

Zdieľať článok



Rukojemníkom alkoholu sa môže stať každý. Aj ten, čo si myslí, že má svoj život pod kontrolou. Je to dôsledok toho, že v našej spoločnosti je skôr tolerované piť ako abstinovať. Terapeutka Jana Žemličková v rozhovore vysvetľuje, prečo ľudia siahajú po drogách a kedy je už čas vyhľadať pomoc pre seba či blízkych.

Čo sa dočítate v rozhovore?

Aké sú hlavné príznaky závislosti od drog

Prečo sa mladí nevedia baviť bez alkoholu

Prečo by sa mali rodičia viac venovať svojim deťom

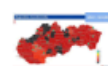
Aké drogy sú na Slovensku najužívanejšie

Kedy je potrebné vyhľadať pomoc



Shop now
AliExpress

NAJČITANEJŠIE



VIDEO Covid automat od pondelka: Pozrite si, aké pravidlá platia vo vašom okrese



VIDEO Igor Matovič s Eduardom Hegerom si vymenia stoličky, Sulík sa vráti do vlády



Pri nehode vrtuľníka zahynul miliardár a majiteľ TV Markíza Petr Kellner (†56)



VIDEO Kolíková: Trojkoalíciu by som nepodporila. SaS torpéduje rokovania, reaguje Budaj



VIDEO Štát znížil príspevky pre odberné miesta. Pre mnohé to môže byť likvidačné



Najmladšia výherkyňa lotérie v Británii je dnes na mizine. Má štyri deti a žije z podpory



OLANO, Sme rodina a Za ľudí by sa mali dohodnúť na trojkoalícii, tvrdí I.

Kto je viac ochotný sa ísť liečiť? Muži či ženy?

Nikto. Ešte som za pomaly 30 rokov praxe nestretla takého, ktorí by sa hrnul liečiť sa.

Avšak existujú svetlé momenty v živote závislého, ktoré ho môžu prebudiť k pravde – napríklad plač manželky, smutný pohľad syna alebo aj rozvodový papier na stole v kuchyni.

Chorých by sme postihovať nemali

Ako ste už spomínali, z nelegálnych drog je najpoužívanějšía marihuana. Je rovnako nebezpečná ako tzv. tvrdé drogy?

Táto selekcia na ľahké a tvrdé je nebezpečná a pre samotné užívanie zavádzajúca. Môže nabádať k ospravedlňovaniu užívania, ktoré už samo o sebe vyznieva v súvislosti s užívaním drog nevieryhodne. Žiaden prívlastok k psychoaktívnym látkam nezmiernuje jeho dopady. To je ako myslieť si, že sa budeme lepšie cítiť pred ľahkým granátom ako pred ťažkým tankom. Je potrebné si uvedomiť, že všetko čo ovplyvňuje vedomie a vnímanie človeka môže byť za istých okolností rizikové.

Aký máte postoj k dekriminalizácii marihuany?

Jednoznačný – trestať chorých je nezmysel. Dekriminalizácia je v podstate cesta k legalizácii. Rozlišovala by som medzi dilerom a užívateľom. V tom prvom prípade je motívom zárobok, v tom druhom môže ísť o potrebu, vyvolanú abstinenciým príznakom. Rozhodne by som žiadneho chorého nepostihovala.

Má marihuana negatívne dopady na zdravie?

Názory sú rôzne. Aké účinky má marihuana pre človeka vám každý odpovie podľa toho, aký vzťah k nej prechováva. Spoločnosť sa vo vzťahu k drogám a špeciálne k marihuane polarizuje. Jedna časť ju zatracuje, iná vebí. A tých ostatných nezaujímá. V podstate v ničom odlišné ako pri iných drogách – ovplyvňuje myslenie a správanie človeka.

Ako ste už spomenuli, marihuanu užívajú najmä mladí. Predpokladajme, že dostávajú od rodičov vreckové, keďže marihuana nie je zadarmo. Môžeme teda predpokladať, že ide o lepšie situované rodiny alebo o strednú vrstvu a nie o problémové rodiny na okraji spoločnosti. Prečo tieto deti vyhľadávajú marihuanu?

Závislosť od drogy nie je otázkou sociálneho zázemia. Sociálne zázemie určuje skôr výber drogy. Závislí majú väčšinou spoločný vnútorný pocit nespokojnosti. Pri marihuane mladiství vyhľadávajú skôr spoločnosť v partii a atmosféru, ktorá sa na ňu viaže. Marihuana zbratáva, fajčí sa podávaním z ruky do ruky, rituálne, neskôr, ak sa zvyšuje frekvencia aj „v samote“.

Nemá významný vplyv na kriminalitu ako mal napríklad heroín v 90. rokoch. Pod závislosť sa môže podpisovať až rokmi užívania, pokiaľ nejde o mladšieho užívateľa, tam sa dá „prefajčiť“ do závislosti oveľa skôr.

Čo poradíte človeku, ktorý chce pomôcť svojmu závislému príbuznému, ale ten sa liečiť nechce?

V prvom rade je potrebné poznamenať, že ide o liečiteľnú chorobu, aj keď veľmi závažnú a smrteľnú. Nikdy sa netreba vzdávať. Naš najstarší pacient mal 82 rokov, keď otvoril prvýkrát dvere sanatória. Dnes po takmer štyroch rokoch vyzerá najmenej o desať rokov mladšie. Rovnako aj niektoré ženy, ktoré navštevujú klub v našom sanatóriu sa začali liečiť po šesťdesiatke. O nich literatúra hovorí, že sú neliečiteľné. Množstvo omylov vykúpené trpezlivosťou sa podpísalo pod zachránené životy aj vďaka ich rodinným príbuzným a priateľom.

Pribúdajú nové druhy závislostí

Aké drogy sú na Slovensku najpoužívanéjšie?

Najčastejšie užívanou legálnou drogou na Slovensku je alkohol, ktorý aspoň raz pilo vyše 90 percent ľudí a tabak, ktorý niekedy vyskúšali približne tri pätiny obyvateľstva okrem detí. Aktívnu súčasťou života je aj káva, ktorá sa bežne v rodinách varí aj mladistvým do 15 rokov. Marihuana je najčastejšie užívanou ilegálnou látkou nie len na Slovensku, ale celosvetovo.

Odhaduje sa, že celosvetovo ju užíva do dvesto miliónov užívateľov a z nich je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie približne desať percent závislých. Menej užívateľov je nad 25 rokov a niektorí z nich nemajú ani 15 rokov. Mnohí užívatelia eliminujú možné riziká a považujú ju za bezrizikovú. Na Slovensku fázu heroínu z 90. rokov vystriedali excitačné drogy, v súčasnosti najčastejšie pervitín a ekonomicky vyššie postavení preferujú kokaín. Táto droga je nebezpečná najmä z toho dôvodu, že nábeh do závislosti trvá dlhšie, niekedy môže trvať aj desať a viac rokov.

Aký je trend? Stúpa či klesá počet závislých?

Stúpajúci trend v počte závislých nie je pri užívaní psychoaktívnych látok významný. Povedala by som, že sa mení skôr spôsob užívania. Ide na najmä o nárazové pitie, kombinujú sa alkohol a marihuana, alkohol a energetické nápoje.

Tiež sa stretávame s únikmi do iných foriem nadštandardných pocitov a závislostí, ako napríklad drunkorexia – pitie nalačno, dismorfofóbia – závislosť na plastických operáciách a podobne. Dnes už nie sú neznáme ani ortorexia – posadnutosť zdravou stravou, exorexia – posadnutosť cvičením alebo bigorexia – závislosť na posilňovaní, čo je dominanciou skôr mužov. Každý hľadá cestu, ako sa cítiť vo svojom tele čo najlepšie.

Je medzi závislými viac mužov alebo žien?

Kedysi bol priemerný vek alkoholika 52 rokov. Dnes je to niečo cez 40. Mení sa aj pomer závislých žien k mužom. Kým na jednu ženu pripadalo 16 mužov, dnes je to číslo ďaleko menšie - jedna ku 3,5. Odhady hovoria, že o 20 až 25 rokov bude viac závislých žien ako mužov. Pri drogách sa pomer medzi mužmi a ženami takmer vyrovnal, najmä medzi mladými.

Nebudú z toho rodičia zmätení? Na jednej strane je zlé, keď je dieťa doma zavreté, ale tiež je zlé, keď je vonku, lebo nevieme, čo a s kým robí. Čo si z to rodičia vezmú?

Oni nebudú zmätení, oni už sú zmätení. Rodičia doma vypínajú večer prúd, trestajú odňatím počítačov a mobilov, ktorým ich deti rozumejú lepšie ako ony sami. To všetko sú skúsenosti klientov, rodičov, ktorí u nás hľadajú pomoc. Rodičia by mali ovplyvňovať svoje deti tak, aby mali záujem o aktívny život.

Pomoc hľadajú najprv príbuzní, až potom závislí

Za vami chodia ľudia so závislosťami. Dá sa povedať, kedy nastáva ten zlom, že sa rozhodnú požiadať o pomoc?

Väčšinou sú ich dôvodom nespokojnosť, strach a obavy. V posledných rokoch prichádzajú za nami aj rodinní príslušníci závislých a žiadajú pomoc. Závislosť od alkoholu je viditeľná v zmene správania. Horšie je to s inými závislosťami, ako napríklad gambling alebo závislosť na internete, mobile a podobne. Prichádzajú k nám príbuzní, aby sa poradili, ako komunikovať so závislým a ako ho motivovať k liečbe. Chorý človek, ktorý je závislý, zvyčajne nemá záujem vyjsť z tohto bludného kruhu von.

Chodia za vami častejšie príbuzní alebo samotní závislí?

Najčastejšie prichádzajú príbuzní so závislým, ale už nie je neobvyklé, keď aj samotní príbuzní. A to je dobre. Pri spolupráci s odborníkom už po prvej návšteve môže začať pozitívny tlak na závislého k rozhodnutiu liečiť sa. Treba počítať aj s tým, že motivácia môže trvať aj niekoľko rokov, a žiaľ, niekedy aj celý život. Je potrebné naučiť sa identifikovať mnohé pocity, ktoré sú na ceste k úzdruve významné. Abstinencia by mala byť novou kvalitou života, mala by priniesť závislému novú hodnotu a v konečnom dôsledku slobodu.



Veľa ľudí zvykne zľahčovať svoje pitie a tvrdia, že veď pijú len cez víkend, bez problémov zvládajú prácu, školu, nemení sa ich správanie voči blízkym. Znamená to, že je ich pitie v poriadku?

Typické to je pri tzv. funkčnom alkoholizme, kedy falošné sebavedomie ženie človeka uveriť vlastným emóciám, že všetko má pod kontrolou. Samotné uvedomenie si tohto faktu je strata kontroly nad sebou. Pri každom nadmernom pití platí, že skracuje geneticky kódovanú a spôsobom života podporovanú dĺžku života. A to je škoda.

Takže rodičia zlyhávajú pri výchove?

Nehľadala by som vinníkov. Hľadala by som cestu, ako tomu predchádzať. Podpora rodiča je nenahraditeľná. Začala by som primerane k veku dieťaťa pravdivou komunikáciou o všetkom, čo dieťa zaujíma. Nepoznám tému, o ktorej by rodič nemal s dieťaťom hovoriť, ak o to dieťa požiada. A keď zistíme, že sa nám dieťa vzdáva, že „odchádza“ od rodinných noriem, je potrebné zvýšiť pozornosť a obrátiť sa k dieťaťu tak intenzívne, ako si to situácia vyžaduje.

Keď sa rodič začne cítiť bezradne a stráca svoju autoritu vo výchovnom procese voči dieťaťu, veľmi odporúčame vyhľadať odborníka. V jednom prípade sme mali utrápeného rodiča, ktorý nám popisoval prežívanie štrnásťročného syna, ktorý preležal štyri až päť hodín denne pozeraním do stropu. V takýchto prípadoch istotne problém niekde väzí. Ukázalo sa, že už dva roky aktívne bral psychoaktívne látky. Zmena správania dieťaťa je rodičom postrehnuteľná.

Viete definovať, čo už nie je poriadku v správaní dieťaťa? Je v poriadku, ak si vypije raz? Treba riešiť až opakované pitie?

Každý rodič by chcel návod, ako ochrániť svoje dieťa pred nežiadúcimi vplyvmi. Žiaden z nich, nechce vychovať alkoholika. Dokonca som sa stretla už aj s názorom, že rodiča zaujímal vhodný čas, kedy predstaviť dieťaťu alkohol. To je to isté, ako keby sme uvažovali, kedy by sme mali deťom predstaviť ako kradnúť.

Dôležitým signálom môže byť aj výber kamarátov, ktorý sa môže v procese zmeny správania u dieťaťa meniť. Tiež by sa mal rodič zamyslieť nad trávením voľného času svojho dieťaťa, či vie, čo dieťa robí a ako sa správa, keď s ním nie je. Úprimný a priamy rozhovor v tomto môže v mnohom napomôcť. Dieťa vie aj chce všetko zdieľať. Rodič je zodpovedný za komunikačnú väzbu s dieťaťom a za jej intenzitu, kvalitu a vyčerpanosť obsahu.

Keď dieťa dovŕši tri roky, niekedy aj skôr, kladie zvedavé otázky typu „Prečo...?“, neskôr prichádzajú komplikovanejšie, typu: „A môžem...?“ Keď prestanú otázky prichádzať, dieťa sa naučilo rozhodovať samé. A keď sa rodič nestane do toho času kamarátom a radcom, také dieťa sa prestane pýtať. Stačí, ak má dieťa len trošku vyššie IQ a schopnosti syntetického myslenia, začne hľadať, objavovať, skúšať a experimentovať podľa vlastných predstáv bez korekcií rodiča.

Výskumy ukazujú, že nastupujúca generácia radšej trávi čas doma s mobilom ako von s kamarátmi. Takže sa tým pádom asi aj vyhnú alkoholu. Dá sa teda predpokladať, že nebudú závislí od alkoholu ale od iných vecí?

To je veľmi dôležitá otázka. Dnes je spoločnosť v alkohole pomerne nasýtená. Po roku 1989, otvorením hraníc, si cestu k droge prakticky vie nájsť každý, kto o ňu má záujem. Otvára sa nová cesta k digitálnym závislostiam, ktoré sú produktom nových technológií, ktoré prinášajú neselektívne informácie na báze náhodného výberu. Rozširuje a zrýchľuje sa vyhľadávanie zážitkov na získanie a uspokojenie svojich emócií.

Alarmujúce môže byť aj to, že rodičia zatiaľ prejavujú nespokojnosť viac s časom, ako so zaujatosťou, s akou sa ich dieťa naväzuje na virtuálny svet. Jedna americká štúdia poukazuje na to, že respondenti by sa radšej vzdali alkoholu a cigariet než sociálnych sietí. Ak si uvedomíme, že trh ani zďaleka ešte nie je nasýtený, čaká nás paradoxne vzájomným prepojením hlboká sociálna izolácia. A to je emocionálny prepád, v ktorom sa prakticky žiť nedá.

Takže rodičia sa celkovo málo venujú deťom?

Všeobecne je nedostatočne podporovaný vo výchove aspekt ochranných vzorcov správania voči konzumu ako takému, v spoločnosti absentuje ochrana zdravia pred vznikom závislostí. Dôležitý je kontakt s dieťaťom, aj keď rodič rozumie svojmu dieťaťu aj vtedy, keď je zavreté vo svojej izbe.

Dieťa by malo byť primerane svojmu veku rodičom informované o rizikách, ktoré ovplyvňujú psychiku. Malo by poznať a vedieť rozlíšiť umelé podnety od tých, ktoré si svojou aktivitou môže „vyrobiť“ samé. Malo by poznať následky pasívnych vnemov bez vynaloženia úsilia. Rodič často uplatňuje tresty, ktoré volí ako rýchle riešenie. Rovnako naivné riešenie sa ukazujú aj zákazy, ktoré dieťa nabádajú ku klamstvu.

Hovoríte, že rodičia by mali mať väčší kontakt s deťmi, ale dá sa to uplatňovať aj pri tínedžeroch? Tí sa asi skôr nechajú ovplyvniť kamarátmi či médiami.

To, čo rodič zanedbal v mladom veku, do troch rokov veku dieťaťa, sa ťažšie dobieha v neskoršom veku. Tínedžeri by už mali „žať“. Ak má dieťa v sebe „zasiatie“, tak má celkom spoľahlivo vybudovaný sebauvedomovací proces. Vtedy sa rozhoduje podľa vlastných kritérií hodnôt, v súlade so svojou osobnosťou, v prostredí, ktorým sa nenechá nevhodne ovplyvniť. Robí to, čo naozaj robiť chce, nemusí sa pre zlepšenie prežívania prispôbovať partii. Partiu k sebe si volí sám a nie naopak, že ho partia „vcucne“.

A ak má dieťa k tomu vybudované aj záujmy, podporuje veľmi intenzívne svoje sebavedomie k dosahovaniu úspechov a cieľov, teda k oceňovaniu, ktoré je nesmierne dôležité najmä v období dozrievania u mladého človeka. Ak si rodič nevšimne, že sa na formovaní jeho dieťaťa podpisuje viac partia ako on sám a prispieva k tomu dokonca aj svojim vreckovým, takéto dieťa je vystavené riziku.

U nás v sanatóriu sa, žiaľ, stretávame pomerne často aj s tým, že dieťa roky aktívne pije alkohol a rodičia o tom ani nevedia. Svedčí o tom aj naša skúsenosť, keď za nami prišli rodičia sedemročného dieťaťa a žiadali o pomoc. Závislosť, žiaľ, nie je limitovaná vekom. Jednoducho oslovuje každého, kto je osloviteľný.

Ako je možné, že štyri roky dieťa pije a rodičia si to nevšimnú?

Naša skúsenosť hovorí o tom, že rodičia skôr chcú veriť svojmu dieťaťu, než aby spochybňovali jeho zmenené správanie a takmer vylučujú, že by ich dieťa mohlo začať komunikovať nevhodne s psychoaktívnymi látkami. Akoby neverili, že to nie je otázka inteligencie, ale že to môže súvisieť aj s osobnosťou dieťaťa, s neprimeranou výchovou, s nevhodným prostredím, v ktorom môže byť dieťa infikované nevhodnými vzormi. Nie len výberom kamarátov, ale dokonca aj popíjaním vlastného rodiča, starého rodiča, súrodenca a podobne. A napokon, aj s genetickou výbavou dieťa.

Nedá sa nespomenúť aj absolútne akceptovanie pitia ako normy, ktoré v mentálnej klíme ovplyvňuje hlavne najmladšiu generáciu, ktorá len hľadá svoju cestu v živote. Ak má dieťa v sebe istú formu sebaregulácie a naučí sa od kamarátov, ako sa doma vhodne správať, rodič si to naozaj nemusí všimnúť. Rodič by mal rozumieť pocitom svojho dieťaťa, mal by poznať jeho radosti aj trápenia a mal by sa naučiť s nim komunikovať tak, aby ho dieťa malo záujem počúvať.

A keď si človek zvykne na dodávku „zvonku“, začne tieto pocity vyhľadávať. A alkohol patrí k tým najvernejším, opustí vás naozaj až v hrobe, pokiaľ sa ho nevzdáte vlastným pričinením. Funkční alkoholici napríklad popíjajú aj preto, lebo potrebujú zaplniť prázdne miesta hektického pracovného života, obvykle vo vyšších zodpovedných funkciách rýchlym relaxom. Alkohol je v tomto dokonalý.



Rodič si nemusí všimnúť, že jeho dieťa je závislé

Ako by mali komunikovať rodičia, ktorí sami v mladosti pili alkohol a teraz to robí ich dieťa? Majú sa priznať, alebo karhať?

Nie je dôvod si myslieť, že skúsenosť rodiča poučí. Mnoho generácií pred nami malo toľko možností, že by všetky zdroje na výrobu alkoholu už dávno mali vyschnúť. Samozrejme, rodičia majú obrovskú túžbu varovať svoje deti, avšak častokrát sa práve ich slová stávajú v mysliach ich ratolestí, práve naopak, návodom. Jedna britská štúdia hovorí, že dve pätiny rodičov vôbec nekomunikuje s deťmi o pití alebo o užívaní drog všeobecne. A zo zvyšného počtu, takmer dve tretiny rodičov nekomunikujú s deťmi dostatočne. Poukazovali na to samotné deti.

Rodič je často rozptyľovaný časom, problémami, aktivitami, záujmami, životnou úrovňou a mnohými ďalšími faktormi namiesto toho, aby u dieťaťa ovplyvňoval rozhodovacie procesy, aby u neho rozvíjal hodnoty. Ak sa rodičovi nepodarí nájsť a rozvinúť ústredný záujem u dieťaťa, tak si ho sformuje dieťa samé „na ulici“. Alkohol je v tomto smere významným prostredníkom. A tak dieťa, ak je otvorené a nemá dostatočné emočné zázemie doma, je náchylné siahnuť po takomto „zážitku zvonku“ a zapadnúť.

Takže v malých množstvách je v poriadku si vypíť?

Otázne je, čo je malé množstvo. Pre niekoho sú to štyri piva, pre iného lyžička likéru. Alkohol sa nemeria na množstvá, ani na čas, ani na výber. Súvisí so vzťahom, aký si k nemu človek vypestuje a či v konečnom dôsledku nezneužíva jeho účinky. Máme veľa varovných signálov: tie najbolestivejšie sú v smutných očiach našich blízkych, partnerov, manželov, manželiek, rodičov.

Sme citliví na prejavy tých, ktorým sa správanie pod vplyvom návykovej látky vymyká z rúk, nehovoriac ak ide o otca alebo o matku, alebo, a to najmä, ak ide o vlastné dieťa. Varovných signálov je naozaj veľa, napríklad keď siaham po fľaške sám na „preladenie“, keď som napätý či unavený, alebo keď si ju otváram „v tichosti“ v garáži, alebo keď ju schovávam pod spodné prádlo do skrine, či keď klamem o jeho množstve. Konzumácia alkoholu s prejavmi duševnej pohody sa určite nezlučuje vtedy, keď sa dostaví porucha pamäti ako jednej z foriem amnézie.

Takže, keď si človek vypije a na ďalší deň má „opicu“, znamená to, že má už problém?

Nemusí to vždy tak byť. Možno ide „len“ o neusporiadaného človeka, ktorý nevie regulovať svoj čas, zodpovednosť, ani priority. Ale môže to byť aj jeden z prvých vážnych dôvodov na zamyslenie sa. Väčšinou nájdeme mnoho odpovedí, ktorými dokážeme vysvetliť omyl, ktorý nastal. Ale druhýkrát už bezpochyby o omyl nejde.

Alkohol potláča u človeka pud sebazáchovy. Skresľuje sebauvedomovací proces, znižuje sebakontrolu, skresľuje zrakový vnem, predlžuje reakčný čas, zvyšuje túžbu po realizácii impulzívnych a riskantných správaní, obzvlášť u mladistvých. Závislosť nie je ľudská slabosť ale bio-psycho-sociálny problém, s ktorým si chorý nemusí vedieť sám poradiť. Preto odporúčame aktívny prístup tých, ktorých pitie blízkeho trápi a cíti sa bezmocný.

A čo v prípade, že človek vedome pije veľké množstvo alkoholu a je si vedomý, že mu bude ďalší deň zle. Stále je to zlé?

Nedá sa piť nevedome. Každý pije s tým, že mu o niečo ide, že po niečom túži, že niečo hľadá alebo pred niečím uniká. Deti naisto hľadajú šťastnejšie detstvo. Pokiaľ dospelý človek pred niečím uniká alebo sa cíti byť neprimerane zaťažovaný a hľadá cestu „z kola von“ a verí tomu, že by mu v tom mal alkohol pomôcť, stačilo by sa raz napiť. Ak potrebuje toto správanie opakovať, mal by uveriť, že pitie nepomáha. Upozornenie kamaráta alebo blízkeho človeka nefunguje.

Naopak, buduje ochranné mechanizmy a napomáha ďalej piť. Ak sa do emócií vkradne účinok alkoholu, človek sa stane zakliaty vo vlastných emóciách. Verí len tomu, čo cíti. Život v opojení na chvíľku upokojí, kým sa nedostavia abstinenčné príznaky, ako jeden zo symptómov závislosti. A tak sa kliatba choroby na človeka zosype.

Mladí ľudia sa bežne bavia tým, že idú cez víkend von s kamarátmi a pijú alkohol. Znamená to, že majú problémy s alkoholom a inak sa nevedia baviť?

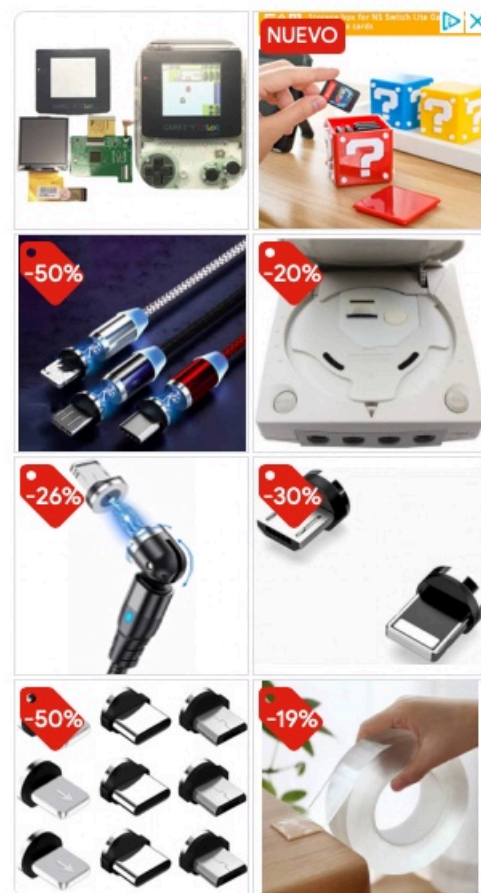
Z toho, ako ste to sformulovali vyplýva, že každý, kto pije alkohol, má problém. Nie je to tak. Ide skôr o to, že každý túži po istej kvalite šťastia alebo aspoň spokojnosti. A keď to človek nie je schopný dosiahnuť tým, čo práve robí, alebo ako žije v pracovnom či osobnom živote, alebo v oblasti záujmovej sféry, hľadá zdroje „vonku“. A v tomto je alkohol naozaj verný kamarát, práve tým, že podporuje sekréciu dopamínu, ktorý je v organizme zodpovedný za pocity šťastia.



pľaci takmer zomrel, mesiac nevedel o svete!



Kristína je tehotná! Podarilo sa jej to tajiť takmer do pôrodu



Shop now
AliExpress

Spoločnosť má rešpekt a strach pred tvrdými drogami, ale alkohol je tolerovaný. Je to v poriadku?

Povedala by som skôr, že je netolerované nepiť. Toto celkové naladenie spoločnosti je na zamyslenie. Tolerancia na alkohol sa zvyšuje, dokonca aj zákonom, keďže sa upustilo od nulovej tolerancie pri jazde na bicykli - do výšky 0,5 promile. Rituály spojené s pitím vytvárajú sociálne záväzky, ktorým je niekedy ťažké odolať. Záleží od každého z nás, ako sa rozhodne žiť.

Rukojemníkom alkoholu sa môže stať ktokoľvek, pretože pitie u nás je štandardizované a ritualizované, napríklad rodinnými stretnutiami rovnako ako sviatkami, ktoré sú v podstate výsadou na porušenie noriem. Pijeme pred jedlom, po jedle, medzi jedlom a aj namiesto jedla. Racionalizujeme si ho a vravíme si, že „na lepšie trávenie“, „na zahasenie smädu“, „na zohriatie“ a podobne. Stretávame sa aj s ospravedlňovaním, „veď idem len jedno pivo“, alebo „už týždeň som nemal ani kvapku“.



V každom prípade vždy ide o toxickú látku, ktorá v organizme vyvoláva rozličné reakcie. V malom množstve si s ním organizmus poradí, ale vo veľkom množstve môže aj zabiť. Opakované chyby a omyly ubližujú nie len pijúcemu, ale prinášajú trápenie aj celej rodine.

Sami ste spomenuli, že alkohol pomáha na trávanie, zohreje, prípadne uvoľní atmosféru. Takže, má aj pozitívne účinky.

Alkohol je jedným z najintímnejších mediátorov v sociálnej komunikácii. Poskytuje 16 pozitívnych účinkov a ich kombinácií. Má relaxačný, sedatívny, antidepresívny, sekrétický (vylučovací), spasmolitický (uvoľňujúci kŕče), vazodilatačný (rozširujúci cievy), ale aj excitačný či afrodiziacký účinok. Prvé príznaky z pitia, žiaľ, človek opomína. Akoby neveril, že padnúť na dno sa začína prvým krokom. Rovnako aj viera v pevnú vôľu pri konzumácii alkoholu je naivná.

Matovič. Post premiéra opustí



Krátky proces v oktagone: Vémola uškrtil Ďatelinku už v 1. kole, Slovák doplatil na hrubé chyby



VIDEO Sociálna poisťovňa začne novú tehotenskú dávku vyplácať už od apríla



V sobotu sa opäť znížil počet hospitalizovaných, ochoreniu podľahlo 70 osôb


Smart Shopping, Better Living!



KEYSION LED Magnetic USB Cable Fast Charging Type C Cable Magnet Charger Data Charge Micro USB Cable

KEYSION LED Magnetic USB Cable Fast Charging Ty...

★★★★★

€0.59

SHOP NOW

NAJNOVŠIE NA MARKÍZE



Zomrel herec zo seriálu Spadla z oblakov. Mal iba 56 rokov

Zomrel herec zo seriálu Spadla z oblakov



Slovenská hviezda Hry o tróny: Na nľaci takmer zomrel, mesiac nevedel o