



ROMAN PEŠEK | ZUZANA RYSOVÁ

PIJANI, KUŘÁCI

A JAK S NIMI

ASERTIVNĚ

JEDNAT

KUŘÁCI A OPILCI ZAMĚSTNÁVAJÍ MNOHO LÉKAŘŮ, TERAPEUTŮ, LEKTORŮ, ÚŘEDNÍKŮ A VÝZKUMNÍKŮ. ZAMĚSTNÁVAJÍ SPOUSTU LIDÍ PRACUJÍCÍCH V PIVOVARECH, LIHOVARECH, VE FABRIKÁCH NA CIGARETY. POMÁHAJÍ STÁTNI MU ROZPOČTU, PROTOŽE PLATÍ VYSOKÉ SPOTŘEBNÍ DANĚ Z NAKOUPENÝCH CIGARET A ALKOHOLU. A K TOMU VŠEMU JEŠTĚ DŘÍVE UMÍRAJÍ, ČILI ŠETŘÍ STÁTNÍ VÝDAJE NA DŮCHODY. POMÁHEJME JIM TEDY, JEDNEJME S NIMI SLUŠNĚ, ALE ASERTIVNĚ, ABY NÁS PŘÍLIŠ NEOHROŽOVALI.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY





Tato publikace byla vydána za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky v rámci projektu „Bud’ IN“, evidenční číslo 0007/PRV/PP/2011



ISBN 978-80-260-1217-7

OBSAH

ÚVOD	6	RODIČE A UČITELÉ	21
RECENZE.....	7	Dysfunkční rodina, tlumená zlost a pocity viny	21
KUŘÁCI A PIJANI.....	10	Škola a pozitivní třídní klima	21
Kouření a nadužívání alkoholu – základní pojmy a čísla	10	Doporučení rodičům dětí, které kouří a opíjejí se	22
Proč s tím lidé začínají	11	LIDÉ OHROŽENÍ KUŘÁKY.....	23
Motivace přestat	12	Pasivní kouření a děti	23
Výhody z kouření a pití	13	Doporučení dětem, jejichž rodiče kouří	24
Nevýhody z kouření a pití	14	LIDÉ OHROŽENÍ ALKOHOLIKY.....	26
Výhody z abstinence.....	16	Co dělat, když máte v rodině závislého na alkoholu	26
POLITICI, ZDRAVOTNÍCI, VÝZKUMNÍCI A PREVENTISTÉ.....	18	Nedospělé děti rodičů závislých na alkoholu	27
Kuřte a opíjejte se, pomůžete společnosti.....	18	Dospělé děti rodičů závislých na alkoholu	28
Mýtus o větší bezpečnosti alkoholu a tabáku	19	Manželky mužů závislých na alkoholu.....	31
Jenom lepší a horší programy primární prevence	19	LIDÉ ASERTIVNÍ	33
Nefunkční zdůrazňování jen negativních účinků	20	Asertivita, kuřáci a pijaní	33
Opomíjená efektivita klasického podmiňování.....	20	Rád bych tě požádal o laskavost	33
		Reakce na odmítnutí	34
		I přesto bych tě rád požádal o laskavost.....	34
		Odmítání požadavků druhých.....	35
		Nabízené cigarety a alkohol.....	36
		Prosazování požadavků, sdělování stížností a kritiky.....	37
		Přijímání kritiky a negativní aserce	39
		ODKAZY NA DŮLEŽITÉ INSTITUCE A ODBORNÍKY	44
		VYBRANÉ POUŽITÉ A DOPORUČENÉ ZDROJE INFORMACÍ.....	44
		AUTOŘI	45

ÚVOD

Publikace je určena pro děti, dospívající a dospělé, kteří nekouří a nenadužívají alkohol, ale jsou v častém kontaktu s lidmi, již tabáku a alkoholu holdují. Z dospělých jsme mysleli nejen na pedagogy, kteří se zaměřují na primární prevenci užívání tabáku a alkoholu, ale také na rodiče dětí, resp. na dospělé děti rodičů závislých na alkoholu a na manželky mužů nadužívajících alkohol.

Cílem publikace je rozšířit znalosti z této oblasti a podívat se na některé aspekty kouření a nadužívání alkoholu i z méně běžných úhlů pohledu. Cílem je také posílit komunikační dovednosti, které mohou napomoci ubránit se před negativním vlivem lidí závislých na tabáku a alkoholu, popř. těmto lidem pomoci, aby s kouřením či pitím alkoholu přestali či toto návykové chování alespoň omezili – samozřejmě za podmínky, že oni sami budou chtít.

Vzhledem k šíři tématu bylo obtížné publikaci zpracovat tak, aby uvedené informace byly vždy využitelné a plně srozumitelné jak pro děti, hlavně pak pro ty mladší, tak zároveň i pro dospělé. Pro mladší děti je podstatný hlavně poslední oddíl publikace nazvaný *Lidé asertivní*, který je jakýmsi úvodem do dovedností pro asertivní komunikaci. Aby si tyto dovednosti děti účinně upevnily, je nutné je prakticky nacvičovat, a to právě za pomoci pedagogů nebo rodičů. Pro rozšíření znalostí z oblasti asertivity a pro inspiraci ke konkrétním cvičením doporučujeme zejména publikace prof. J. Praška a MUDr. H. Praškové *Asertivitou proti stresu* nebo *Trápí vás nadměrný stud aneb Jak překonat sociální fóbii*. Tyto publikace patří podle našeho názoru mezi to nejlepší, co lze ve spojení s asertivitou využít v praxi primárně preventivních programů na školách.

Mgr. Roman Pešek, listopad 2011, Písek

RECENZE

Dostává se Vám do rukou ojedinělá publikace k velmi aktuálnímu tématu prevence kouření a užívání alkoholu, prakticky zaměřená na jednání právě s lidmi, kteří se v uvedeném rizikovém chování nacházejí.

Publikace je zaměřená na celé spektrum cílových skupin (děti, dospívající, dospělé a také na pedagogické pracovníky), kterých se tato problematika může dotýkat.

Struktura příručky je přehledná, od vydefinování základních aspektů této oblasti rizikového chování až po praktické využití prezentovaných postupů. Hlavním cílem autorů je posílit komunikační dovednosti pro situace v kontaktu s lidmi závislími na tabáku, alkoholu i možnosti, jak těmto lidem pomoci či ovlivnit jejich návykové chování. Autorům se podařilo zpracovat text tak, aby byl srozumitelný pro uvedené cílové skupiny.

Za velmi přínosnou a zdařilou pokládám kapitolu „Lidé asertivní“, která prezentuje dovednosti asertivní komunikace, praktická cvičení pro jejich upevnění a nácvik pro cílovou skupinu dětí a dospívajících. Z praxe mohu potvrdit, že vnímání problémových uživatelů alkoholu, kuřáků aj. a kontakt s nimi jsou mimořádně obtížné až traumatizující právě pro nejmladší cílovou skupinu – děti a dospívající, kteří se s tímto jevem potýkají ve svém nejbližším prostředí. Jako jedna z mála publikací tohoto typu počítá díky svým autorům se zapojením pedagogů a jejich pomocí pro využití doporučených praktických postupů v rámci specifické primární prevence ve školním prostředí.

*PhDr. Lenka Skácelová,
Pedagogicko-psychologická poradna,
Poradenské centrum Brno*





KUŘÁCI A PIJANI

Kouření a nadužívání alkoholu – základní pojmy a čísla

Oblast ilegálních drog je u nás velmi dobře mapována, a tak víme, že situace v oblasti užívání rizikovějších ilegálních drog je v naší zemi relativně stabilní – nicméně současným problémem je vysoká míra užívání marihuany mezi mladými lidmi. U alkoholu a tabáku je situace jiná. Tato oblast se tak komplexně a systematicky nemonitoruje. I přesto víme, že užívání alkoholu je u nás pravděpodobně na vzestupu a míra kouření, i když zřejmě dále neroste, je u nás ve srovnání s některými jinými evropskými zeměmi rovněž dosti vysoká. Také víme, že alkohol a tabák způsobují lidem a společnosti mnohem více škod než drogy ilegální. Přesné vyčíslení těchto škod ale neznáme, k dispozici jsou jen odhady a ty se někdy výrazně liší.

Kouření, nejčastěji tabákových cigaret, způsobuje závislost na tabáku, resp. na nikotinu. Tabákový kouř obsahuje několik tisíc chemikálií, jako

jsou např. močovina, čpavek, dusičnany, kyano-
vodík, formaldehyd. Několik desítek z těchto
látek se může spolupodílet na vzniku rakoviny.

Statistiky uvádějí, že kolem 90% kuřáků si
zapálí první cigaretu dříve, než jim je 18 let.
Ve věku 15 let kouří denně více než 16% dětí.
80% mládeže ve věku 16 let už někdy kouřilo,
cca 40% těchto mladých lidí kouřilo opakovaně
a více než jedna čtvrtina z nich je denními kuřá-
ky. Ve věkové skupině 15 až 18 let je 30% kuřá-
ků, kouří o něco více dývek. V dospělé populaci
kouří 27% lidí. Zhruba 70% dospělých kuřáků by
raději nekouřilo.¹

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO)
v celosvětovém měřítku stoupla **konzumace
alkoholu** za posledních 5 let o 15%, na rozdíl
od konzumace jiných drog, která zůstává rela-
tivně stabilní. Např. v USA se očekává epidemie
alkoholismu mezi seniory a situace nebude prav-
děpodobně jiná ani u nás. Co se týče kouření,
tak celosvětově počet kuřáků stagnuje, někde
i mírně klesá. WHO hovoří až o 2,5 miliónu mrt-
vých ročně v důsledku alkoholem spoluzapříči-
něných chorob, dopravních nehod a sebevražd
– to činí asi 4% ze všech úmrtí. Více jak 300 tisíc
lidí ve věku 15 až 29 let ročně umírá na otravu
alkoholem. Nejvíce opilců na světě je v Bosně,
kde pijí 73% obyvatelstva tvrdý alkohol denně.

O míře nadužívání alkoholu mezi dospělými
Čechy chybí dostatek spolehlivých dat, nic-
méně výsledky dotazníkového šetření AUDIT

¹ Další informace o negativních účincích kouření, motivaci ke změně, terapii, pasivním kouření, příslušné legislativě aj. lze najít např. v publikaci *Kouření aneb Závislost na tabáku. Rizika, projevy, motivace, léčba* (Arkáda 2008).

z r. 2006 ukázaly, že více než **140 tisíc ekonomicky aktivních Čechů je pravděpodobně na alkoholu závislých. Rizikovým nebo škodlivým způsobem pije téměř 1/5 dospělých, tj. více než 1,3 miliónu pracujících Čechů.**

Ze studií HBSC a ESPAD z první dekády tohoto století vyplývá, že ve věku 15 let pije pravidelně pivo asi 1/3 chlapců a 1/5 dívek. Opakovanou opilost udávala více než 1/3 chlapců a téměř 1/3 dívek. Mezi dětmi je nejčastěji konzumovaným druhem alkoholu pivo, následuje víno a destiláty („tvrdý alkohol“).

Proč s tím lidé začínají

O důvodech, více či méně hypotetických, proč lidé začínají kouřit a pít alkohol, se popisují stohy papíru. Většinou tyto analýzy končí výrokem, že se jedná o „*negativní souhru různých biologických, psychologických, sociálních (a někdy i spirituálních či duchovních) rizikových faktorů*“.

Mezi rizikové činitele pro začátek kouření a následný rozvoj závislosti patří obecně genetické předpoklady k návykovému chování, nezdrženlivost, snadná ovlivnitelnost druhými lidmi, tlak vrstevníků, přátel a kolegů. Riziková jsou rodiče a hlavně sourozenci, kteří kouří. Dále má negativní vliv nižší vzdělání, život v chudších podmínkách, nuda, nedostatek koníčků a příjemných aktivit, hektický životní styl, stresující práce, snadná dostupnost cigaret aj. První cigarety mají u mladých lidí příchut' zakázaného ovoce a cigareta bývá „vstupenkou“ do party vrstevníků, v níž je kouření považováno za symbol utajovaného rituálu. Kouření je dospívajícími pova-

žováno za dospělou aktivitu, za symbol, kterým mohou vyjadřovat svou nezávislost. Jedním z častých důvodů, proč začínají kouřit dívky, je i jejich snaha o regulaci hmotnosti. Motivem může být též inspirace reklamami na tabákové výrobky či vzhlížení ke kouřícím populárním osobám, tzv. celebritám, jako jsou herci, hudebníci, zpěváci apod.

Většina dětí udává první zkušenosti s alkoholem ve věku mezi 11 až 13 roky – tyto zkušenosti se váží k nějakým rodinným událostem nebo oslavám, kdy je dětem dovoleno ochutnat nebo pít malé množství alkoholu. Je známo, že dřívější začátek pravidelného pití dítěte značně zvyšuje pravděpodobnost dalších problémů v jeho budoucnosti. Mimořádně ohroženou skupinou jsou chlapci, jejichž otec je závislý na alkoholu (tito chlapci jsou zatíženi zděděnými riziky k alkoholismu, kde na rizikové genetické předpoklady „nasedají“ narušené vzorce chování, tedy nadužívání alkoholu, které synové u svých otců pozorují a následně napodobují). Riziková je hyperaktivita (ADHD) a genetické predispozice, které se již projevily v alkoholismu či jiných duševních poruchách u rodičů nebo dalších příbuzných. Vliv mají nevhodné konzumní zvyklosti rodičů. Významným faktorem je nedostatek rodičovské kontroly. K nadužívání alkoholu dítětem mohou vést vleklé konflikty mezi jeho rodiči (dítě pak raději tráví čas mimo rodinu v hospodě). Negativní vliv může mít stres vyplývající z příliš soutěživého školního prostředí, kde se učitelé příliš nevěnují vytváření a udržování pozitivního třídního klimatu. Riziková je jak absence zdravých a tvůrčích možností pro vyžití a seberealizaci, tak „prokonzumní“ orientace společnosti, kde je alkohol považován za podstatnou součást

relaxace a zábavy. Negativní vliv mají rizikové vrstevnické skupiny a nízké sebehodnocení jejich členů, kteří pak mají velkou potřebu ocenění ze strany dalších členů těchto part.

U dospělých je rizikový trojsměnný pracovní provoz, nadměrný emoční stres a snadná dostupnost alkoholu. Více k alkoholu tíhnou lidé manuálně pracující, číšníci, servírky, stavební dělníci, ale také podnikatelé a manažeři. Pokud jde o prognózu rozvoje závislosti, jsou nejvíce ohroženi ti, kdo mají jen základní vzdělání a pracují v zaměstnání s minimálními požadavky na kvalifikaci. Rovněž duševní poruchy, jako jsou např. deprese, generalizovaná úzkostná porucha, sociální fobie aj., mohou vést k nadužívání alkoholu – alkohol sice dočasně zmírní nepříjemné projevy těchto poruch, ale z dlouhodobého hlediska tyto potíže zesiluje.

Motivace přestat

Praxe ukazuje, že dospívající kuřáci jsou jen málo motivováni k léčbě a po pár týdnech přestávají na terapii docházet. U dospělých kuřáků je situace jiná, až 70 % z nich si přeje přestat kouřit. Ale z těch, kteří se pokoušeli přestat kouřit bez odborné pomoci, vydrží nekouřit do roka pouze tři ze sta. Z tohoto důvodu se vyplácí konzultace s lékařem či jiným odborníkem, který může doporučit léčbu „ušitou přímo na míru“ konkrétnímu kuřákovi. Nicméně i v tomto případě může být dlouhodobá abstinence od kouření docela dřina – někdy se udává, že úspěchy jednoroční abstinence se pohybují kolem 30 %.

Když se někdo stane závislým na nikotinu nebo na alkoholu, je pro něj obtížné s tím přestat, ale není to nemožné. Rozhoduje mnoho faktorů. Zdá se, že pro člověka závislého na alkoholu je snazší plně abstinovat než alkohol užívat kontrolovaným způsobem, tj. jen občas a v malé míře. Pro lidi závislé na nikotinu je kontrolované kouření omezeného množství cigaret reálnější, někdy se využívá substituce pomocí nikotinových žvýkaček, pastilek nebo elektronických cigaret. Pro rozhodnutí přestat s kouřením nebo nadužíváním alkoholu je zásadní stupeň **motivace ke změně**. U kuřáků to bývají zpravidla závažné zdravotní problémy, u lidí závislých na alkoholu to jsou vedle zdravotních potíží i velmi narušené mezilidské vztahy a problémy s prací (např. snížená výkonnost, nespolehlivost, vyšší míra nemocnosti). Vzpomínáme si na metaforu, kterou v souvislosti s rozhodnutím přestat pít zmínil jeden člen svépomocného sdružení Anonymní alkoholici. Říkal, že to je, **jako kdyby člověk jel výtahem z desátého patra dolů, někdo se zastaví a vystoupí (začne abstinovat) ve třetím patře, jiný vyskočí v patře prvním, další až v suterénu. Mnoho lidí ale jede různě dlouhou dobu pořád dál a dál dolů a nevystoupí nikdy, budou vyneseni až zřízencem pohřební služby...**

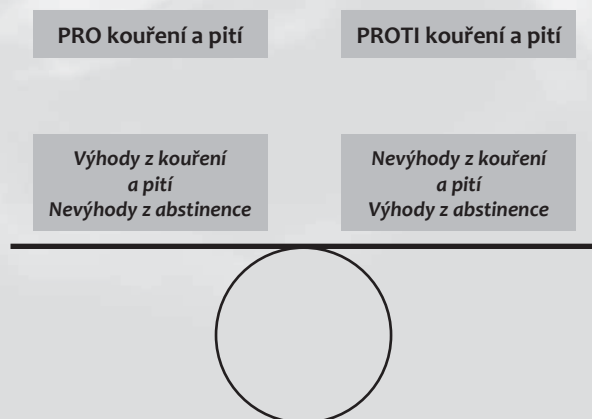
Věnujme se chvíli **motivačním rozhovorům, resp. vhodnému přístupu** blízkých osob, které mají zájem do určité, omezené míry zvýšit motivaci člověka, aby přestal nebo omezil kouření či pití alkoholu. Strategie těchto rozhovorů

2 Více o motivaci ke změně a motivačních rozhovorech např. v publikacích Kouření aneb Závislost na tabáku. Rizika, projevy, motivace, léčba (Arkáda 2008) nebo Prevence užívání tabáku, alkoholu a jiných drog u dospívajících (Arkáda 2009).

mohou šikovně využívat i blízké osoby kuřáků nebo osob nadužívajících alkohol. Motivační interview zjišťuje, jestli jsou kuřáci a pijaní dostatečně motivováni řešit svůj problém s drogou, a pomocí tohoto rozhovoru lze také zvýšit jejich motivaci ke změně. Důležité je si uvědomit, že **závislí lidé musejí nejdříve sami vědět a být přesvědčeni, PROČ chtějí přestat, teprve potom mohou uvažovat o tom, JAK to provedou.**

Ambivalence vůči změně („chci a zároveň nechci přestat“) je normální součástí dlouhodobého procesu změny. Je to hlavně kuřák a pijan, kdo argumentuje ve prospěch změny. Motivátor (ten, kdo provádí motivační rozhovor) by měl v úvodu interview vyjádřit pochopení k tomu, že daná osoba kouří nebo pije (pochopení ještě neznamena souhlas), neměl by kuřáka nebo pijana soudit, kritizovat, obviňovat, neměl by moralizovat. Důležité je vyhýbat se přesvědčování a sporům, protože se tím u kuřáků a pijanů vytváří odpor, který se projevuje v námitkách, přerušování, ignorování, našťvanosti, potažmo v nekonstruktivních hádkách.

Motivační váha je metoda, která zjišťuje orientační motivaci pro zanechání kouření či nadužívání alkoholu. Schéma je následující:



Nad uvedenými čtyřmi oblastmi na motivační váze se klient společně s terapeutem zamýšlí, a to z různých hledisek: zdravotního, psychického, sociálního. Jednotlivé výhody a nevýhody se zapisují a měly by být co nejkonkrétnější. **Není důležitý počet položek na každé straně motivační váhy, ale součet hodnot těchto položek (např. na škále 1 – 10).** Konkrétní výhody a nevýhody a jejich hodnoty jsou individuální a v čase se mění, proto je užitečné je opakovaně zkoumat, upravovat, přehodnocovat a doplňovat.

Výhody z kouření a pití

Fanda Čmouda a Vlastík Násoska přišli za terapeutem s tím, že by chtěli přestat kouřit a pít alkohol. Terapeut s nimi na začátku povídání probíral jejich motivaci přestat kouřit a opjjet se. Mimo jiné se jich ptal také na to, jaké výhody (zisky) mají z kouření a pití alkoholu a co by jim vadilo, jaké by pociťovali nevýhody (ztráty), kdyby kouřit a pít přestali. Hoši o tom doma přemýšleli a pak přinesli tyto seznamy:

Fanda Čmouda napsal: *Mám pěkné pocity z kouření, hlavně první „odložené“ cigó po ránu mi působí příjemné omámení; kouření patří k mému image, jsem přece rocker; kouřením cigarety se uvolním, když jsem ve stresu; když kouřím, tak se lépe soustředím, lépe se mi přemýšlí; je to nádhěra pozorovat vyfukovaný cigaretový kouř; kouřením si udržuji tělesnou váhu; nejlepší cigareta je u kávy – bez ní bych si kávu tak nevychutnal; miluji cigaretu po dobrém jídle; cigareta je pro mě odměna po dobře vykonané práci; cigáro je pro mě odpočinkovým předělem po určitých částech*

vykonané práce; cígo mi pomáhá navázat a udržet kontakt s lidmi, kteří také kouří - dozvím se na „kouřepauze“ spoustu zajímavých informací; kdybych přestal kouřit, tak bych musel zakoušet abstráky, jako třeba podrážděnost, nervozitu a neklid, a taky bych ztloustnul.

Vlastík Násoska napsal: Pěkně se pitím uvolním od stresu a dobře pokecám s kámoši v hospodě; je to někdy fakt velká legrace, když se někdo z party namaže a pak vyvádí jak divočák; nevím, co bych dělal v týdnu večer a o víkendech (s partou a pitím piva trávím hodně času); jsem přece Spartan Ultra, ten musí pít pivo, jinak to nejde; alkohol je taky zdravý pro srdce; kdybych přestal pít, tak bych měl abstrák jako Jirka Kadleček a to nechci; a co bych vlastně dělal místo chození do hospody?; a co moji kámoši, to bych jako chodil do hospody a pil jen sodovku?

Terapeut s oběma pány tyto seznamy probral a společně se všichni dobrali k tomu, že ani Fanda ani Vlastík nejsou dostatečně motivováni k tomu, aby se svými návyky přestali. **Pro všechny toto uvědomění bylo ale ziskem**, protože jak terapeut, tak oba chlápci ušetřili spoustu času a energie tím, že nemuseli „lámat přes koleno železnou tyč“. Fanda i Vlastík se naučili, jak mohou o svých výhodách a nevýhodách z kouření a pití uvažovat, jak mohou orientačně měřit svou motivaci ke změně. Věděli, že až se z jejich „železných tyčů“ stane „dřevěná hůl, která půjde zlomit“, mohou se za terapeutem znovu stavit.

Nevýhody z kouření a pití³

Okamžitě po vypití většího množství alkoholu klesá schopnost sebekontroly, u některých lidí stoupá míra agresivity, jiní jsou lítostivější. Bezprostředním důsledkem opilosti bývá „kocovina“, která se projevuje bolestí hlavy, svalů a kloubů, nevolností, malátností, podrážděností, nesoustředěností, únavou, horší výbavností z paměti aj. Kocovinu často provázejí pocity viny z nevhodného chování během opilosti. **Nevýhody z dlouhodobého nadužívání alkoholu jsou:**

Fyzické zdraví

Hrozí cirhóza („ztvrdnutí“) jater. Mezi další potíže patří záněty žaludeční sliznice. Vyšší je riziko vzniku nádorů zejména v dutině ústní, hrtanu, hl-tanu, jícnu, játrech, žaludku, slinivce a ve střevech – toto riziko se zvyšuje v případě, když člověk kromě pití také kouří. Pokud jde o zvýšený výskyt rakoviny tlustého střeva, je i ta dávana do souvislosti s pitím piva, nebezpečná je zejména kombinace piva a uzenin, protože vznikají karcinogenní sloučeniny dusíku. U žen je zvýšené riziko vzniku rakoviny prsu. Dalšími důsledky jsou horší trávení, nedostatek vitamínů a minerálů, zhoršení vysokého krevního tlaku, cukrovky, epilepsie. Roste riziko mozkové mrtvice. Při vyšších dávkách alkoholu je vyšší riziko úrazů a dopravních nehod. Dlouhodobé pití postihuje centrální i periferní nervový systém (např. se objevují poruchy chůze). Roste riziko kožních nemocí a impotence (alkohol zhor-

³ Nevýhody a rizika vyplývající z kouření jsou podrobněji zpracována např. v publikaci Kouření aneb Závislost na tabáku. Rizika, projevy, motivace, léčba (Arkáda 2008).

šuje schopnost erekce a poškozuje spermie, u žen alkohol ohrožuje činnost vaječnicků, a tím snižuje jejich plodnost). Alkoholici mají prokazatelně řidší kosti a také časté problémy s imunitou – částečně to může souviset s jejich životním stylem, v němž nebývá čas na zdraví prospěšné aktivity, ale zejména jde o přímý důsledek toho, že alkohol z těla odvádí tekutiny a s nimi vyplavuje i minerály a vitaminy – i zde existuje přímá souvislost s kouřením: kdo kouří, má imunitu ještě slabší.

Duševní zdraví

Jedná se o kolísání nálad, zesiluje se žárlivost, objevuje se nespavost, poruchy paměti, děsivé sny, časté jsou pocity viny, mohou se objevit halucinace, hlasy, pocity pronásledování (stihomam). Roste riziko impulzivního jednání a nesmyslné agrese vůči sobě či druhým. Pití může u některých lidí zvýšit riziko, že se jim „spustí“ deprese a naopak, alkoholismus více hrozí lidem, kteří již nějakou duševní poruchou trpí, např. se jedná o depresi či generalizovanou úzkostnou poruchou. U alkoholiků dochází k odumírání mozkové kůry a klesá jejich inteligence (chápavost, paměťové schopnosti, schopnost učit se nové věci), hovoří se o tzv. alkoholové demenci, která se mj. projevuje značnými deficity v krátkodobé paměti – v této souvislosti lze připomenout rčení: „Pije, aby zapomněl...“.

Vztahy k druhým lidem

Nadměrné pití alkoholu způsobuje napětí a hádky ve vztazích, problémy se sousedy a se širším okolím. Lidé nadužívající alkohol často zanedbá-

vají rodinu, ve které se hromadí neřešené problémy a to často vede k rozvodům. **Alkoholici nerozvázně jednájí vůči druhým, pak toho litují, trpí pocity viny, a tak znovu pijí, aby tyto pocity ztlumili. Lidé pod vlivem alkoholu se nejen častěji chovají agresivně, ale také jsou častěji druhými zneužíváni, přepadáváni, okrádáni a vydírání.**⁴ Po určité době pití člověk zůstává sám, trpí osamělostí.

S touto oblastí také souvisí i jakási druhotná **traumatizace abstinujících alkoholiků** spočívající v plném uvědomění si důsledků toho, komu a jak (psychicky, emočně, fyzicky) ubližovali, když pili. Trvá pak dlouhou dobu, než se abstinující alkoholik vyrovná se svými pocity viny z napáchaných škod, také trvá, než mu druzí odpustí, než si zase získá jejich důvěru. Na tuto oblast myslí i program Dvanácti kroků, který používají Anonymní alkoholici. V kroku 8 je uvedeno: „Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.“

⁴ Výzkumy ukazují, že k většině případů domácího násilí dochází za situace, kdy je alespoň jeden z aktérů pod vlivem alkoholu. Vůči lidem, kteří problémově pijí, nemá smysl uplatňovat fyzické násilí, protože to vztahy v rodině ještě zhorší, napadený na násilí reaguje často pocity ukřivděnosti a dalším pitím.

Finance

Opilý člověk má méně peněz nejen proto, že je vydává za alkohol, ale také proto, že méně vydělá, je méně výkonný a více nemocný. Také musí platit více za výdaje v souvislosti s úrazy, požáry a nehodami. Pod vlivem alkoholu člověk uskutečňuje nevýhodné obchody, zbytečné nákupy, prodává věci pod cenou. Často ztrácí peníze a častěji je i okrádán.

Životní styl

Pro osoby nadužívající alkohol je typický chudý životní styl. Z práce chodí do hospody, z hospody domů, z domova do práce. V práci postupně ztrácejí výkonnost a dělají více chyb. Ženy chodí spíše z práce domů, kde pijí raději než v hospodě. Někteří lidé časem přestávají chodit do práce, izolují se od druhých, zanedbávají péči o svůj zevnějšek i vlastní hygienu.

Práce

U člověka pod vlivem alkoholu nebo v kocovině se objevuje vyšší riziko pracovních úrazů. Tito lidé jsou častěji v pracovní neschopnosti, mají nižší výkonnost, časté pozdní příchody a absence. Alkoholici si obvykle vybírají neplánovanou dovolenou po jednotlivých dnech, aby zakrývali pití den předtím. Po ústavní léčbě se jim obtížně hledá kvalitní práce.

Výhody z abstinence

Negativní zdravotní dopady kouření se značně sníží, pokud člověk kouřit přestane. V průběhu asi 5 let po zanechání kouření klesá riziko rakoviny plic na úroveň rizika srovnatelného s nekuřáky. Riziko vzniku nemocí krevního oběhu a srdce se může snížit až o 50 % v průběhu 1 roku až 2 let od zanechání kouření.

Obvykle se uvádějí tyto **výhody z abstinence či z umírněného⁵ pití alkoholu**:

Fyzické zdraví

Lepší fungování jater, trávení a větší požitek z jídla, lepší fyzická kondice, více životní energie, méně úrazů, lepší pohyblivost a souhra pohybů, lepší sexuální kondice, stabilnější krevní tlak, nižší riziko vzniku nádorů, nervové buňky se mohou lépe množit a propojovat.

Duševní zdraví

Lepší paměť, větší jistota a životní pohoda, méně výčitek svědomí, lepší sebeovládání a sebevědomí. Myšlení je přesnější a realističtější.

⁵ Zdá se, že pití malého množství alkoholu je zdravé, má mj. kladný vliv na oběhovou soustavu. Třeba víno zpomaluje kornatění tepen, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a zmírňuje riziko, že se ucpou cévy krevními sraženinami. Třísloviny obsažené ve víně povzbuzují trávení, svědčí sliznici trávicího traktu a mají antibakteriální účinky. Malé množství vína dokonce chrání játra. Obecně se soudí, že nejzdravějším alkoholem je víno, a to díky obsaženým minerálům a látkám zpomalujícím stárnutí. Někdy se doporučuje sklenka denně pro ženy, nejvýše dvě pro muže. Ještě se ale nepodařilo objevit přesný mechanismus, díky kterému alkohol zdraví prospívá.

Vztahy k druhým lidem

Odpadají hádky kvůli pití, člověk znovu získává silnější postavení, větší autoritu a respekt v rodině, v okolí a v práci, je schopen efektivněji řešit různé problémy, zvyšuje se počet skutečných přátel, člověk je lepším vzorem pro vlastní děti, snižuje se riziko jeho přepadení a druzí lidé přestanou zneužívat pití člověka ke svému prospěchu.

Finance

Člověk má více peněz v důsledku lepší rozvahy při vydávání peněz a v důsledku lepšího využívání svých pracovních schopností, snižuje se riziko okradení nebo podvedení.

Životní styl

Rozmanitější a zajímavější život, více času na příjemné aktivity, více času na sebevzdělávání, lepší výživa a spánek. Možné je zažít skutečnou dovolenou, nikoliv jen dovolenou vybíranou dodatečně po dnech, aby se zahladily následky pití. Člověk více pečuje o svůj zevnějšek a o vlastní bydlení.

Práce

Vyšší výkon, spolehlivost, hodnotnější pozice a autorita vůči nadřízeným i podřízeným, zdravá sebedůvěra, lepší výdělek, větší šance, že si člověk najde dobrou práci a větší šance, že si ji udrží; větší bezpečnost práce, lepší pracovní vztahy; odpadává různé napracovávání, vynahrazování a vylouvání se.



POLITICI, ZDRAVOTNÍCI, VÝZKUMNÍCI A PREVENTISTÉ

Kuřte a opíjete se, pomůžete společnosti

Mnoho politiků, stejně jako farmaceutických firem, které produkují nikotinové žvýkačky, léky proti bažení po alkoholu aj., přemýšlí hlavně o finančním zisku. Lékaři, psychoterapeuti, adiktologové, lektoři primárně preventivních programů aj. sice zdůrazňují ochranu veřejného zdraví, ale i jim jde o peníze a pracovní uplatnění. Co by mnozí z nich dělali, kdyby u nás nebyl žádný kuřák ani člověk nadužívající alkohol? Možná by se rychle přeorientovali na jinou oblast činnosti, ale většině z nich by asi delší dobu trvalo, než by v jiné branži nabili dostatek zkušeností a znovu získali respektu hodnou prestiž. Z tohoto úhlu pohledu jsou kuřáci a opilci pro společnost užiteční, protože se „aktivně“ podílejí na politice zaměstnanosti, pomáhají státnímu rozpočtu tím, že platí dosti vysoké daně z nakoupených cigaret a alkoholu, a ještě k tomu dříve umírají, čili šetří výdaje na starobní důchody. Chovejme se k nim tedy slušně, nicméně asertivně, aby nás neohrožovali více, než je nutné...

Uvedme si parafrázované znění zprávy z tisku: *Ministr zdravotnictví Leoš Heger se domnívá, že kuřáci státnímu rozpočtu prospívají. Léčba osob, které si kouřením způsobí zdravotní potíže, stojí ročně českou státní kasu 6 miliard, zatímco při-*

jmy, které do ní z daně za kuřivo přitečou, jsou až desetkrát vyšší. Heger při sdělení těchto čísel vycházel z analýzy provedené svým resortem. Senátor a také kuřák Jaroslav Kubera říká, že „analýza je v zásadě správná, řádově bych řekl, že to je asi tak 80:8, to číslo se mění, ale řádově je to prostě desetkrát tolik.“ V této souvislosti je zmíněna i analýza, o které se více hovořilo před 10 lety – tabákový výrobce Philip Morris sdělil, že ušetřil pro ČR téměř 1 miliardu korun na předčasných úmrtích kuřáků (vládě totiž odpadly starosti s důchody, se zdravotní péčí a sociálními dávkami pro tyto zemřelé osoby).

V podobném duchu komentoval prospěšnost kuřáků i ministr financí Miroslav Kalousek, který na finančním fóru Zlaté koruny připomněl **tzv. Zemanův postulát: „Vlastenec kouří, pije a umírá na hranici penzijního věku, jen tak lze bilanci rozpočtů udržet vyrovnané.“** Bohužel samotnému Zemanovi se to nepovedlo, čili ho zřejmě nelze považovat za vlastence.

Někteří lékaři s Hegerovými závěry nesouhlasí. Tvrdí, že je do nákladů potřeba započítat i léčbu dalších nemocí, jejichž vznik kouření podporuje. Např. podle vedoucí Centra léčby závislostí na I. LF UK Evy Králíkové jsou celkové náklady na léčbu kuřáků 80 až 100 miliard ročně.

Co se týče alkoholu, podobné údaje jsme neměli k dispozici, ale jistě zde budou určitá specifika oproti tabáku. Jedná se např. o „přidanou hodnotu“ škod napáchaných pod vlivem alkoholu. V r. 2009 byla publikovaná analýza, podle které u nás lze počet skutků spáchaných pod vlivem alkoholu odhadnout na cca 62 tisíc, tj. 18% ze všech zjištěných trestných činů.

Mýtus o větší bezpečnosti alkoholu a tabáku

Alkohol a tabák jsou drogy v naší společnosti tolerované a snadněji dostupné. Vývoj závislosti na alkoholu probíhá méně nápadně a ne tak rychle jako v případě některých nelegálních drog. To jsou také důvody, proč se více podceňuje nebezpečnost alkoholu a tabáku. A o co více podceňujeme tabák a alkohol, o to jsou tyto drogy nebezpečnější.

Alkohol je u nás součástí kultury, Češi nepovažují pivo za alkohol a jsou k němu tolerantní. Mezi alkoholiky přitom silně narůstá počet žen a nezletilých. „*To, co bylo dříve výjimečné, například opilost u dětí, na to si teď začínáme zvykat,*“ říká MUDr. P. Popov.

Vědci z britského Nezávislého vědeckého výboru pro drogy (ISCD) představili stupnici, která hodnotí škody napáchané drogami samotným uživatelům i společnosti. Z ní vyplývá, že **alkohol je nejškodlivější, je téměř třikrát škodlivější než kokain nebo tabák.** Pořadí drog podle škodlivosti bylo následující: alkohol, heroin, crystal meth (droga podobná pervitinu), kokain, tabák, amfetamin, konopí, benzodiazepiny, metadon, mefedron, extáze, LSD, halucinogenní houby. Je třeba ale připomenout, že zde svou roli hraje legálnost alkoholu, protože v případě zlegalizování např. kokainu by pro společnost i pro uživatele byly škody spojené s užíváním kokainu zřejmě rapidně vyšší.

Jenom lepší a horší programy primární prevence

Provádění primární prevence rizikového chování⁶ vytváří dojem bohubilé a záslužné činnosti. V mnoha případech to tak opravdu bude, jedná se totiž o smysluplnou a užitečnou činnost, která dětem a obecně lidem pomáhá zvýšit jejich odolnost vůči rizikům, jež je v našem světě obklopují. Na druhou stranu je efekt primárně preventivních programů z metodologického hlediska obtížně měřitelný. Máme jen málo „tvrdých“ dat dokazujících, že metody primární prevence, zvláště pak některé, jsou skutečně účinné⁷, tzn. že dětem opravdu pomáhají, aby lépe odolávaly pokušení vyzkoušet drogy, resp. aby drogové experimenty oddálily do pozdějšího věku a neměly s drogami v dalším životě větší potíže. V mnoha případech se jedná jen o hypotézy, racionální úvahy a zkušenosti z dobré praxe, ze kterých se pak vytvářejí tzv. standardy primárních preventivních programů jako vodítko pro hodnocení kvality těchto programů. Jinak řečeno, existují jen **dva druhy programů**

6 Některí lidé mají sklony patologizovat kdejakou činnost a některé činnosti považují za potenciálně velmi rizikové z hlediska vzniku závislosti. Na jisté konferenci mluvila jedna doktorka o riziku vzniku závislosti mj. na tělesném cvičení. V této souvislosti jsme si uvědomili, že existuje další druh nebezpečné závislosti, totiž závislosti na vytváření nových kategorií závislosti.

7 V r. 2010 byla vytvářena Národní strategie protidrogové politiky na léta 2010-2018, resp. první Akční plán (AP) na období let 2010-2012. Metodou pro určování priorit dalšího AP byla SWOT analýza. Jedna z pracovních skupin analyzovala oblast primární prevence užívání návykových látek, vč. alkoholu a tabáku. Výstupy pro oblast slabých stránek byly mj. následující: nedostatek evaluačních nástrojů pro běžnou praxi primární prevence (PP), tj. evaluace efektivity a neefektivní realizace programů PP ve školách a ve školských zařízeních.

primární prevence: lépe ověřené (standardizované) a hůře ověřené, mezi které patří i ty rizikové, jež se poznají mj. podle toho, že jejich tvůrci do sebe účelově a někdy i šikovně míchají „standardizované zrno“ se „sektářskou plevou“.

Nefunkční zdůrazňování jen negativních účinků

Teoretická znalost především negativních zdravotních důsledků z kouření a nadužívání alkoholu (viz výše) nelze podle našeho názoru považovat za účinný nástroj pro odrazování dětí a dospívajících od těchto druhů rizikového chování. Děti totiž často uvažují způsobem: „*Mě se přece rakovina plic a cirhóza jater TEĎ netýká. Vždyť to je problém jen dlouholetých silných kuřáků nebo každodenních opilců. Ale já to jenom zkouším, a i kdybych kouřil a pil více, tak se mně to vůbec nemusí stát. Děda taky kouří a pije, je mu 70 let a žádné takové problémy nemá...*“

Opomíjená efektivita klasického podmiňování

V oblasti primární prevence užívání tabáku a alkoholu, ale i jiných drog, je z našeho pohledu opomíjena vysoká účinnost klasického podmiňování, tak jak ho popsal Pavlov. Již ve školkách by děti mohly zažívat přiměřené emoce strachu a odporu vyvolávané např. odpudivými obrázky „prokouřených“ plic, nebo psychicky a fyzicky zničených lidí závislých na alkoholu. Efekt podmiňování by se zesiloval prostřed-

nictvím osobního prožitku dětí, které by tyto osoby naživo viděly a slyšely, jak „nezprostředkovaně“ hovoří o negativních konsekvencích různých druhů závislostí. V případě preventivních programů specificky zaměřených proti kouření by si děti mohly čichat k nepříjemně páchnoucímu dehtu apod. Těmito podněty vyvolávané negativní emoce by se zároveň spojovaly (klasicky podmiňovaly) se slovy jako „alkohol“, „cigareta“, „droga“, „závislost“ apod. Pokud by takové programy byly prováděny systematicky a dlouhodobě, tak by to v pozdějších letech vedlo k tomu, že by mladí lidé automaticky zažívali tyto nepříjemné pocity pokaždé, kdy by uslyšeli právě slova „alkohol“, „cigareta“, „droga“ či by uviděli nebo ucítili něco souvisejícího s drogami (např. tabákový kouř, injekční stříkačku). Tím by se také zároveň zvyšovala pravděpodobnost, že tito lidé drogy omítnou nebo se jim vyhnou.

Klasické podmiňování nebude logicky už tak účinné u starších žáků a studentů, protože ti již více využívají kritické myšlení založené více na zkušenostech, které jim říkají, že užívání drog je zpočátku příjemné a nevede k nežádoucím účinkům, jak je jim někdy sdělováno v rámci preventivních aktivit a což vnímají jako nedůvěryhodné a účelově zkreslované zastrašování. Od druhého stupně základních škol až po školy střední je proto výhodnější mj. akcentovat procvičování psychosociálních a komunikačních dovedností, o kterých se zčásti zmiňujeme dále v textu.

RODIČE A UČITELÉ

Dysfunkční rodina, tlumená zlost a pocity viny

V rodinách, kde rodiče nebo jejich děti nadužívají alkohol, je časté **moralizování, potlačování zlosti a trestání druhých členů rodiny tím, že jsou u nich vyvolávány pocity viny**. Děti se těmto dysfunkčním vzorcům komunikace učí a předávají je dál do svých pozdějších partnerských vztahů. Typická je komunikace stylu „Kdybys myslel na rodinu, kdybys nás měl rád, tak nebudeš pít a budeš se chovat slušně...“, „Co si o tobě a o nás pomyslí druzí lidé?“, „Kdybys byl trochu zodpovědný, tak bys...“, „Obětovala jsem se pro tebe a ty se mi takhle odvděčuješ...“, „Měl by ses stydět...“, „Jak jsi mi/nám mohla takhle ublížit?“. Taková komunikace obvykle vyvolává „dusno“ provázené mlčením, tichou domácností, ublíženými pohledy, vzdycháním, nebo naopak ostrými hádkami, nejednou provázenými i fyzickým násilím.

Pocity provinění u dítěte se rodičům hodí, aby jim dítě vyhovělo v jejich požadavcích (např. aby s nimi jelo na návštěvu k babičce, místo toho, aby šlo s kamarády na diskotéku). Pokud však dítě této manipulaci vyhoví, má často vztek, a to nejen na sebe, že manipulaci podlehl, ale také na rodiče, kteří ho do pocitů viny vmanipulovali. Potom je pochopitelná tendence „provinilého a nazlobeného“ dítěte si od svých nahromaděných pocitů viny a vzteku ulevovat, např. pitím alkoholu. Zároveň má takové dítě sklony své rodiče trestat tím, že „zlobí“, že dělá právě to, co rodičům na něm vadí, co kritizují, tj. např.

nadužívání alkoholu. Z tohoto úhlu pohledu má nadužívání alkoholu pro opíjející se dítě dvě významné funkce: a) pomáhá mu ulevovat od negativních emocí, b) nadužívání alkoholu lze využít k trestání rodičů za jejich moralizování a kritiku.

Tento mechanismus nefunguje jen mezi dětmi a rodiči, ale také mezi dospělými partnery navzájem. Ukažme si manipulativní a asertivní verzi takové komunikace. Místo výroku: „Kdybys mě měl rád, tak si jistě vzpomeneš, že dnes máme výročí naší svatby,“ který je motivovaný vztekem na partnera s cílem ho potrestat pomocí pocitů viny, bude lepší a asertivnější: „Vadí mi, že sis nezapomněl na dnešní výročí naší svatby (vyjádření emoce), ale chápu to, nejsi na to, myslíš na jiné věci, takoví jsou prostě chlapi (vyjádření pochopení). Příště ti to tedy raději připomenu předem, nebo bys mi udělal radost, když si to zapíšeš do diáře (konstruktivní návrh či kompromis, jak to řešit příště). Jestli si příště vzpomeneš, potěší mě to (předzvěst pochvaly jako motivace).“

Škola a pozitivní třídní klima

Mnoho rodičů je v současné době velmi pracovně vytíženo a s dítětem tráví jen pár hodin denně. Také z tohoto důvodu je vliv školy na dítě velmi významným faktorem. Školní třídu reprezentuje hlavně učitel, který je pro žáky i modelem určitého chování. Z našeho pohledu je **pro primární prevenci kouření a nadužívání alkoholu klíčové zejména pozitivní třídní klima**⁸, které

⁸ Více o pozitivním třídním klimatu a faktorech, jež ho ovlivňují, např. v publikaci Děti, škola a problémy aneb Bez školy to nepůjde (Arkáda 2011).

se vyznačuje např. dobrými vzájemnými vztahy mezi učiteli a žáky a žáky navzájem, rovnou komunikací, spoluprací, nestresujícím prostředím, vhodným způsobem hodnocení, převahou pozitivního odměňování, vhodnými a pestrými způsoby výuky.

Pozitivní třídní klima kladným způsobem ovlivňuje myšlení, prožívání a chování dětí, podobně jako klima problematické je „úrodnou půdou“ pro „bujení“ rizikového chování dětí. Je to tedy především prostředí, které dítě spoluvytváří a které ho ovlivňuje, jestli bude myslet a následně se chovat tak či onak. **Laskavá, tvůrčí a druhé přijímající atmosféra je stejně tak „nakažlivá“ jako atmosféra negativní.**

Doporučení rodičům dětí, které kouří a opíjejí se

Pro rodiče, jejichž dítě kouří nebo nadužívá alkohol, je mnoho dostupných tematizovaných publikací⁹. Proto ve stručnosti zmíníme jen základní informace – stejně tak se na tuto problematiku zaměřuje poslední oddíl této publikace věnovaný asertivitě.

Mezi hlavními pravidly, jak jednat s dítětem, které kouří či se opíjí, patří tato:

- Zajistit si dostatek informací o kouření a pití alkoholu, včetně přímých a nepřímých známek, které mluví pro fakt, že dítě kouří nebo pije alkohol; dát si načas a chování dítěte

⁹ Např. Nešpor K. a Csémy L. Alkohol, drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat (Sport-propag 1997).

pozorovat delší dobu; zajistit důkazy, které dokládají kouření a pití.

- Rozhovor s dítětem pokud možno předem naplánovat, zvolit klidné místo a zajistit dostatek času.
- Při rozhovoru zachovat klid, nenechat se unést emocemi, jako jsou zlost, strach, pocity viny.
- Doptat se dítěte na vývoj a současný stav problému; aktivně mu naslouchat, neargumentovat, klidnou formou vyjádřit nesouhlas s tímto chováním; informace od dítěte brát s rezervou, ale před dítětem je nezpochybňovat.
- Dítě nestrašit, nekritizovat ho, nic mu nezakazovat, nedávat mu ultimata; nemoralizovat a nepoučovat, spíše volit přístup podle následujícího schématu:

Nedoporučuji pronásledování, moralizování ani pouhé poukazování na škodlivost kouření. Nejdůležitější je problém pojmenovat – říci: ty kouříš, nechci ti dělat přednášky, je to tvá odpovědnost, já s tím nesouhlasím, ale je to tvoje zdraví.

Důležité je přenést odpovědnost na dítě. Hlavně nezakazujte, protože to zabere na minimum dětí. Navíc se pak z celé záležitosti stane bitva, kterou rodič nemůže vyhrát. Naopak dítě vyhraje tím, že bude kouřit někde potají dál. Nedůstojné je také rodičovské pronásledování v parku či prohledávání kapes a očichávání právě příchozího potomka. V překerní situaci jsou rodiče – kuřáci. Měli by být upřímní. Přiznat si, že nejsou zrovna dobrým příkladem, a vysvětlit, proč nechtějí, aby je dítě v tomto případně následovalo.

Zdroj: www.kurakovaplice.cz

- Promyslet si a nejlépe písemně vytvořit rodinnou dohodu¹⁰, která bude obsahovat konkrétní pravidla a sankce při porušení těchto pravidel; obsah této dohody je vhodné konzultovat s dítětem; důležitá je konkrétnost a reálnost stanovených pravidel a důslednost při vymáhání jak pravidel, tak sankcí.
- Zdůrazňovat, podporovat a posilovat individualitu dítěte a jeho silné stránky; nabízet alternativy v podobě jiných příjemných činností; odměňovat dítě, když pravidla dodržuje a chová se žádoucím způsobem, tj. nekouří a nepije, nebo toto chování významně omezí.
- Vzájemně se s blízkými osobami neobviňovat, kdo za co může; spolupracovat s odborníky; vyměňovat si transparentně informace s druhým partnerem a blízkým okolím dítěte (např. učitelé, rodiče kamarádů dítěte), být dítěti dobrým vzorem.

¹⁰ Více o rodinné dohodě a doporučeních, jak ji vytvořit, např. v publikaci Drogová závislost aneb Rychlý běh po krátké trati (Arkáda 2008).

LIDÉ OHROŽENÍ KUŘÁKY

Pasivní kouření a děti

Pasivní kouření (ETS, Environmental Tobacco Smoke) spočívá v dýchání kouře, který produkuje jiné kouřící osoby. ETS se někdy definuje jako „nedobrovolné kouření nebo vystavování se vzduchu obsahujícímu tabákový kouř“.

Studie z posledních desetiletí ukázaly, že **zveřejňování informací o důsledcích ETS vede k poklesu spotřeby cigaret u kuřáků**. Např. v období 1960 až 1994 se v USA spotřeba cigaret snížila mnohem rychleji u rodičů než u dospělých osob bezdětných.

Více než 40 látek obsažených v kouři vdechaném při ETS způsobuje rakovinotvorné bujení. ETS způsobuje podráždění očí, nosu, hrdla a plic, mohou se objevit bolesti hlavy, pocity nevolnosti a závratí. ETS zatěžuje srdce a snižuje schopnost těla přijímat a využívat kyslík.

Negativním účinkům ETS jsou vystavování hlavně ti, kdo žijí s kuřákem nebo pracují dlouhou dobu v zakouřeném prostředí. Některé studie uvádějí, že čtyřhodinová expozice kouři na diskotéce je podobná vystavování se cigaretovému kouři při soužití s kuřákem po dobu jednoho měsíce. Odhaduje se, že ročně umírají v ČR stovky nekuřáků na nemoci srdce, krevního oběhu a na rakovinu plic, přičemž tyto nemoci byly spoluzapříčiněny právě ETS.

Kouření těhotných žen nebo vystavování těhotných nekuřáček tabákovému kouři snižuje průměrnou hmotnost narozených dětí. Novorozenci s nízkou porodní váhou mají zvýšené riziko vzniku různých zdravotních potíží, vč. potíží neuropsychického vývoje. Aktivní kouření matky během těhotenství je rizikovým činitelem mj. pro vznik *syndromu náhlého úmrtí kojence*. Má se za to, že kouření matek může způsobovat až 50 % případů náhlého úmrtí kojence.

Odhaduje se, že více než 70 % dětí předškolního a školního věku je u nás alespoň občas vystavováno pasivnímu kouření delším pobytem v zakouřených prostorách. Děti, jejichž jeden nebo oba rodiče kouří, jsou častěji léčeny pro plicní onemocnění, mají hojněji záněty středouší a bronchiální astma, je u nich četnější výskyt nemocí, jako jsou astma a zánět průdušek. Riziko onemocnění dýchacích cest je významnější u novorozenců, kojenců a batolat, u kterých ještě není vyvinuta imunita vůči jedovatým látkám obsaženým v tabákovém kouři.


Dětské plíce jsou menší a imunitní systém je méně rozvinutý, čímž u dětí při vystavení cigaretovému kouři dochází podstatně snázeji k rozvoji infekcí dýchacího ústrojí a středního ucha. Děti dýchají rychleji než dospělí, takže nadýchají za stejnou dobu více škodlivých látek na kilogram tělesné hmotnosti než dospělí. ***Děti si často nemohou vybrat, mají menší šanci odejít z místnosti plné kouře, i kdyby tak chtěly učinit – zvláště malé děti mívají problém požádat o to, aby mohly odejít, případně jim nemusí být opuštění prostoru dovoleno, ani když o něj požádají.***

Mladí lidé s kouřením často experimentují a mají za to, že mohou kdykoliv přestat. To je ale omyl, protože cigarety, resp. nikotin v nich obsažený, jsou silně návykové. Stejně tak výsledky některých studií naznačují, že ***kouření a nadužívání alkoholu u mladých lidí významně zvyšují pravděpodobnost přechodu k užívání ilegálních drog*** – v této souvislosti jsou rizikovými faktory zejména věk, kdy dítě začalo kouřit a pít, frekvence kouření a pití, psychické problémy dítěte a psychopatologie rodiny, ze které dítě pochází.

Doporučení dětem, jejichž rodiče kouří

Zdraví nekuřáků se neochrání, když se zakouřená místnost vyvětrá – částičky tabákového kouře se ukládají na oděvu, textilích, kobercích, na zdech, na hračkách. Zvláště malé děti jsou citlivější vůči vdechovaným látkám, jako jsou např. butan, toluen, arsenik, olovo, alergen, pesticidy i polonium. Malé děti do jednoho roku tráví doma hodně času a mají nízkou hmotnost – koncentrace škodlivých látek, které do svého těla dostanou např. olizováním si rukou a předmětů v dosahu, odpovídá míře znečištění organismu dospělých kuřáků po několika hodinách aktivního kouření.

Děti kuřáků by neměly připustit, aby někdo v jejich domácnosti kouřil, ale to je někdy obtížné. Rodiče odmítají to, aby je jejich dítě „poučovalo“ a něco jim „nakazovalo“. Častou překážkou v dosažení nekuřácké domácnosti



mohou být obavy dětí vůbec se rodičům svěřit s tím, že jim cigaretový kouř vadí. Vzpomínáme si na chlapce, který se při povídání o pasivním kouření ve třídě rozplakal. Říkal, že jeho strýc, u kterého je nucen trávit hodně času, je silný kuřák. Chlapci je to nepříjemné, hůře se mu v přítomnosti strýce dýchá, má podrážděné oči. S rodiči o tom nemluvil, protože se bojí.

V této souvislosti lze využít jako pomůcku např. tuto publikaci, kterou mohou děti nechat přečíst svým rodičům. Zároveň si děti mohou natrénovat dále uváděné dovednosti pro **asertivní komunikaci**. Výhodné bývá **využít prostředníka** (druhého rodiče, staršího sourozence apod.), který může být s žádostí o laskavost vůči kuřákovi přesvědčivější i úspěšnější.

LIDÉ OHROŽENÍ ALKOHOLIKY

Co dělat, když máte v rodině závislého na alkoholu

Obecná pravidla pro motivační rozhovor jsme uvedli výše, v kapitole **Motivace přestat**, další doporučení pro jednání s člověkem, který je závislý na alkoholu, jsou uvedena níže, v kapitole **Manželky mužů závislých na alkoholu**. Vybraná asertivní komunikační schémata jsou rovněž podrobněji rozpracována v posledním oddílu nazvaném **Lidé asertivní**. Takže zde jen pro doplnění:

Závislost na alkoholu je nemoc, i když mnoho lidí pořád nosí v hlavě představu **alkoholika jako „nezdrženlivého člověka se slabou vůlí“**. Pro lepší vztah mezi blízkou osobou a člověkem nadužívajícím alkohol je užitečné se naučit **vnímat alkoholismus jako chorobu a tu oddělovat od člověka jako takového**. Potom závislost na alkoholu považujeme za samostatný problém, který lze řešit snadněji, než „měnit celého, alkoholem ovládaného a zkaženého“ člověka.

Pro člověka nadužívajícího alkohol je nejtěžší první krok, tj. upřímně si přiznat, že je závislý, že ztratil schopnost ovládat své pití. Jakákoliv zmínka o pití v něm může probouzet nepříjemné pocity viny, bude se bránit a vytvářet odpor agresivními protiútoky, pasivitou nebo manipulativním vyjednáváním podmínek pro abstinenci či umírněné pití. Návštěvu odborníka může odhalovat s tím, že on to zvládne sám, že k psychi-

atrovi či psychologovi chodí jen cvoci, kteří si neumějí pomoci sami.

Před rozhovorem je užitečné se dobře naladit, zamyslet se nad minulým společným životem, vyzvednout období, kdy s alkoholem daná osoba ještě neměla problémy, odhadnout důvody, které mohly k nadužívání alkoholu vést, a popřemýšlet, jakou asi hraje alkohol roli jak v současném životě pijana, tak v celé jeho rodině a blízkém okolí. Vhodné je si uvědomit, že i člověk, který se chová vinou svého pití k okolí necitlivě, bývá vnitřně osamělý, smutný a hodně pochybuje o sobě a o svém životě. Pro vážnější rozhovor je užitečné předem zvolit vhodné místo a čas a nejednat pod tlakem momentálních negativních emocí. Zároveň je dobré rozhovor příliš neodkládat. Neboť nejsvolnější k léčbě¹¹ jsou pijani zpravidla v době kocoviny, kdy kromě fyzické nevolnosti zažívají i silné pocity viny, studu a beznaděje.

Nenechte se vlákat do role hlídače či kontrolora, ale domluvte si přesná pravidla a konkrétní sankce pro případ, že navrhovaná řešení pro omezené pití, abstinenci, léčbu apod. nebudou fungovat – důležitá je hlavně důslednost v dodržování sjednaných pravidel a stanovených sankcí, jinak taková dohoda nemá cenu.

¹¹ Nedobrovolná léčba je možná, jestliže někdo jeví známky duševní choroby nebo intoxikace a ohrožuje sebe nebo své okolí. Příkladem je pacient trpící alkoholovou psychózou, který vidí nebo slyší neexistující osoby a pod vlivem těchto halucinací jedná. Doporučení k hospitalizaci bez souhlasu pacienta může vystavit kterýkoliv lékař a o přijetí do příslušného zařízení rozhoduje lékař tohoto zařízení. O hospitalizaci lidí, kteří byli omezeni ve způsobilosti k právním úkonům, např. pro alkoholovou demenci, rozhoduje zákonný opatrovník. Ochranná léčba nařízená soudem je možná, jestliže se někdo dopustil trestného činu v souvislosti s alkoholem a léčbu (ambulantní nebo ústavní) nařídil soud.

Pokud blízká osoba léčbu úspěšně ukončí, staňte se její oporou a pokuste se vytvořit vhodné podmínky pro abstinenci, např. zbytečně nenavštěvujte prostředí, ve kterém se podává alkohol, nebo se předem domluvte, jak budete reagovat na ty, kdo budou alkohol neodbytně nabízet.

Pokud o vaši pomoc člověk závislý na alkoholu nestojí, **hledejte vlastní cestu životního naplnění.**

Nedospělé děti rodičů závislých na alkoholu

U nedospělých dětí rodičů, kteří nadužívají alkohol, se často objevuje hyperaktivita (ADHD) a agrese (často obrácená do sebe v podobě sebeobviňování). Tyto děti více páchají trestnou činností, mají horší jazykové a komunikační dovednosti, častěji trpí poruchami spánku a úzkostnými či depresivními poruchami. Běžné je u nich široké spektrum psychosomatických potíží, jako jsou astma, noční pomočování apod. Ve škole jsou tyto děti často šikanovány, mají sníženou míru soustředění, objevují se u nich poruchy učení a chodí za školu.

Jistý britský sociální pracovník, který obsluhoval dětskou telefonní krizovou linku, shrnul, co děti problémových pijanů nejvíce trápí: *Cítí se trapně a stydí se za pijící či opilé rodiče, mají na ně zlost, mj. proto, že si domů nemohou přivést kamarády; stále na něco musejí myslet a nemohou se soustředit; mají problémy s prospěchem ve škole; jsou často šikanovány; bojí se toho, co se bude dít, až přijdou domů; jsou svědky častých*

hádek a šarvátek; cítí vinu a odpovědnost za chování svých rodičů; často pocítují beznaděj a bezmoc, jsou podrážděné, nervózní, sklíčené, zmatené, cítí se osamělé, úzkostné.

Většina domácího násilí je spojena s alkoholem. Děti rodičů závislých na alkoholu by měly dbát o vlastní bezpečnost. Ale nejde jen o násilí, jedná se také o vyšší riziko požáru, krádeže v bytě, které mohou mít na svědomí známí, s nimiž rodiče pijí, v horším případě se jedná o sexuální zneužívání dětí. Někdy jsou lidé závislí na alkoholu nebezpeční nejen sobě, ale i blízkým, např. když zažívají epileptické záchvaty, pocity pronásledování, sluchové halucinace či jsou vlivem alkoholu zmatení a dezorientovaní. Pokud se něco takového děje, dítě by mělo **co nejdříve upozornit blízkou osobu, které důvěřuje, a společně s ní naplánovat další postup.**

Závislý rodič vyvolává u svých dětí silné emoce, jako jsou hněv, nenávisť, strach, beznaděj, pocity viny aj. S těmito pocity děti neumějí dobře pracovat, a proto je potlačují. Dochází pak k somatizaci do potíží, jež se na první dojem jeví jako čistě tělesné a mezi něž patří např. bolesti hlavy, pomočování, vyrážky, žaludeční potíže apod. Pokud se takové potíže u dětí objeví, je vhodné co nejdříve navštívit lékaře. Je také dobré vědět, že existuje **organizace Alateen**¹², která je určena právě dospívajícím dětem rodičů závislých na alkoholu.

¹² Viz <http://al.anon.sweb.cz>. Alateen je program uzdravení pro mladistvé mezi 12. až 20. rokem věku. Program je adaptován z programu Anonymních alkoholiků a jeho základem je 12 kroků, 12 tradic a 12 pojmů služby. Jedinou podmínkou členství v Al-Anonu je mít příbuzného nebo přítele s problémem alkoholismu.

Dospělé děti rodičů závislých na alkoholu

Tito lidé mají svou svépomocnou organizaci nazvanou **Adult Children of Alcoholics** (Dospělé děti alkoholiků).

Proč se děti alkoholiků vlastně potřebují sdružovat? „**Jsem jiná než ostatní,**“ je přesvědčena Lenka, která si stěží vzpomíná na okamžiky, kdy byla její matka střízlivá. Vybavuje si hlavně, jak ji doma nacházela ležet namol opilou a nahou na podlaze u záchodu nebo jak ji matka v opilosti bila, odháněla od sebe, zase k sobě přivolávala, přikazovala, zakazovala... Tatínek dělal v restauraci v centru Prahy a rodinu velmi slušně užívil, takže maminka nepracovala. „A tak doma jen s kamarádkami popíjela. Ráno jsem nacházela v obýváku prázdné láhve od vína, tvrdého alkoholu a plné popelníky nedopalků,“ vypráví Lenka.

Když bylo Lence devět let, rodiče se rozvedli. „Maminka musela nastoupit do práce, ale už jsme se neměly tak dobře. Ona se nevyrovnala s tím, že máme méně peněz než dřív. A propadla alkoholu ještě víc.“ Lenka se začala uchylovat do svého vlastního světa. Trápilo ji, že ostatní kamarádi ji zvou domů na návštěvy, ona jim však jejich pohostinnost oplatit nemůže. Nechtěla, aby viděli, jak doma žijí ve špíně a nepořádku. Nechtěla, aby viděli její opilou matku. „**Proto jsem začala hodně lhát.** Vymýšlela jsem si, že k nám nemůžou přijít na návštěvu, protože a protože... Pak jsem se do lží zamotávala. Pracovala u mě fantazie. Vyprávěla jsem spolužákům, jak je to u nás dokonalý, že máme i sluchy. Chtěla jsem, aby to bylo krásný. To lhaní mi zůstalo, stalo se to návykem, lžu

v nepodstatných věcech dodnes. **Také neumím říci NE a snažím se každému zavděčit, aby mě měl rád, aby mě neodmítl, aby mě nekritizoval.**“

Lhaním se v rodině zasažené alkoholem maskuje přiznání si nepříjemných problémů spojených s alkoholem. Neříkat pravdu si tak osvojují i děti z těchto rodin a mají z toho i výhody. Dvaatřicetiletá Jarka vzpomíná, jak z mamčininy závislosti těžila. „Využívala jsem toho hlavně v momentě, kdy jsem třeba dostala ve škole poznámku nebo pětku. Chtěla jsem, aby mi to doma prošlo, tak jsem mámě tvrdila, že jsem jí o špatné známce už říkala. Jak pořád pila, tak si hodně věcí nepamatovala,“ líčí žena. „Dodnes mám v živé paměti zvuk cinkání láhví. Máma pila tajně. Večer i přes den. Vždycky jsem ji viděla, jak běží do koupelny a snaží se, aby nebylo cinknutí slyšet.“ Nejtěžší pro Jarku bylo to, že **nic neklapalo tak, jak se naplánovalo.** Když třeba přijela z dětského tábora a máma ji předtím několikrát ujišťovala, že pro ni přijde na nádraží, jako jediné dítě nakonec zůstala s těžkým kufrem na perónu sama. „Nebo jsem k narozeninám nedostala slíbený dort. Sice ho máma objednala, ale pak na něj zapomněla. Návštěva zoologické zahrady? Nekonala se, protože matka byla opilá.“

Jarce nezbylo nic jiného než **rychle dospět.** „Stala jsem se rodičem a mamka jakoby mým dítětem. Sice se snažila třeba vyprat, ale prádlo zapomněla v pračce, protože se opila. Aby nezatuchlo, musela jsem ho pověsit. Naučila jsem se vařit, aby bylo co jíst, nakupovat, aby nebyla prázdná lednička, venčila jsem psa, aby se nám nepočůral v bytě,“ vypočítává. Zvykla si všechno organizovat do posledního detailu. Stejně jako Lenka: „Odmala jsem musela myslet na to, jestli

mám do školy nachystané bačkůrky, připravenou svačinu, musela jsem hlídat, abych byla všude včas. Nikoho jiného to nezajímalo.“ Problém dnes u těchto žen nastává v okamžiku, kdy jim třeba kamarádka odřekne smlouvenou schůzku. „Drobné změny nesu velmi těžko a nepřiměřeně na ně reaguju. Nedokážu se s nimi v tu chvíli vyrovnat, protože mám přesně rozplánovaný den: v kolik se probudím, kam a kdy půjdu, co zařídím a jak dlouho to bude trvat,“ tvrdí Jarka. Na změny, které v dětství byly předzvěstí toho, že někdo z rodičů je opilý, a které zároveň nabourávaly křehký pocit bezpečí získávaný přesným plánováním dne, pak tito lidé někdy automaticky reagují neadekvátně, např. silným strachem, panikou nebo zoufalým pláčem.

Na druhou stranu jsou ale dospělé děti alkoholiků velmi **flexibilní a pohotoví lidé**. Prostředí, ve kterém vyrostly, nebylo konzistentní, nemělo stálá pravidla, věci se měnily v průběhu dne. „Například když tatínek přišel domů z hospody opět pod parou, bylo potřeba všechno uklidit, uhlídat nádobí, aby ho ve vzteku nerozbil, schovat se do postele, i kdyby byly dvě odpoledne, nebo odejít z domu.“

Dospělé děti alkoholiků samy sebe často posuzují bez slitování, protože když byly malé, neexistoval způsob, jak se rodičům zavděčit. Byly neustále kritizovány. Věřily, že právě kvůli nim rodiče pijí, že kvůli nim má rodina problémy, vytvořily si **přesvědčení, že jsou špatní, že je to jejich vina**. Většina dětí vyrůstajících v prostředí alkoholiků slýchává: „Kdybys nebyl tak mizerné dítě, nepil bych.“ Dítě alkoholika žije v přesvědčení, že „**pokud se něco pokazí, mohu za to já. A když se mi něco podaří, je to díky všemu možnému, jen ne mojí zásluhou**“.

Jarka prosila otce, ať se s její mámou rozvede, aby mohli konečně normálně žít. Jenže táta se rozvedl, až když Jarce bylo 25 let. Později jí řekl: „S mámou jsem byl tak dlouho proto, abys mohla dostudovat,“ jinými slovy jí sdělil, že kvůli ní musel dlouho žít v tomto nešťastném vztahu. „Přišlo mi to absurdní! Přitom mně i bratrovi tak prodlužoval životní trauma!“ rozčiluje se Jarka.

Některé studie ukazují, že až **tři ze čtyř dětí vyrůstajících v rodině, kde se nadužíval alkohol**, mají v dospívání také sklony alkohol nadužívat.

Pětačtyřicetiletý Petr ze severní Moravy začal pít v devatenácti. Už prý dál nedokázal zvládat alkoholismus svého otce, který dodnes denně vypije sedmičku vodky a k tomu nespočet piv. „Když jsem byl malej, pořád na mě řval, že jsem nemožnej a že si už se mnou neví rady.“ Petrova maminka otcovo pití mlčky snášela. Žijí totiž na vesnici, a kdyby se rozvedla, musela by se s manželem dělit o dům, protože peníze na to, aby ho vyplatila, nemá. Proto tiše přehlídí, když se otec v noci vrátí z hospody a všechny uráží a řve na ně. I Petr alkoholu propadl, a kvůli své závislosti už dokonce dvakrát přišel o práci. Několikrát se totiž opil a do zaměstnání dorazil až odpoledne. Šéf ho třikrát varoval, ale potom mu dal mu výpověď. Petr chvíli nedělal a dál pil. Pak mu došly peníze, proto si našel jinou práci. Opakoval se stejný scénář. „Pak jsem to trochu omezil. Našel jsem si přítelkyni, kterou jsem si vzal, a dnes spolu máme dvě krásné dcery. Ale závislost je pořád silnější než já. Miluju svou rodinu a chtěl bych s tím skoncovat. Nastoupím na druhé léčení. Doufám, že tentokrát bude úspěšné,“ přeje si Petr.

K. Nešpor a O. Matanelli doporučují dospělým dětem rodičů závislých na alkoholu mj. následující: *opatřit si podstatné informace o návykových nemocech – mnohé chování rodičů se pak stane srozumitelnější; vyhnout se alkoholu, jiným drogám, hazardu, být umírněný i ve vztahu k počítačům, práci, jídlu, nakupování aj. – důvodem je riziková dědičnost, rizikové modely chování rodičů a bolestné zážitky z dětství; když se objeví návykový problém, je třeba se začít léčit co nejdříve – léčba je pak snazší, účinnější a bezpečnější; před riziky závislosti varovat své děti a dbát na prevenci v rodině; pamatovat na vlastní bezpečnost, pokud je sdílena společná domácnost se závislým rodičem; nejezdit v autě, které řídí závislý člověk, a tomuto člověku ani nepůjčovat auto.*

Některé děti si v dětství fixují následující vzorce chování, které jim umožňují vycházet se závislým rodičem. Tyto vzorce pak opakují jako dospělí, i když už to postrádá smysl.

- **„Hrdina“** se naučil přebírat odpovědnost za nefungujícího dospělého, „zachraňuje“ rodinu a poskytuje oporu i rodiči, který není závislý (často matce). „Hrdinou“ většinou bývá nejstarší dítě. Dospělý „hrdina“ by se měl naučit být odpovědný jen za to, co může ovlivnit. Měl by se naučit odpočívat a dobře hospodařit se svou energií. Také by si měl uvědomit, že **děti závislých rodičů jsou zodpovědní za svůj vlastní život, nikoliv za život svých závislých rodičů.**

- **„Obětní beránek“** zlobením odvádí pozornost od problémů způsobovaných alkoholismem dospělého. Jako dospělý by se měl naučit zodpovědnosti, rozvaze a sebeovládání.
- **„Šašek“** se snaží dospělé rozesmát, a tak odvádí pozornost od problémů spojených s alkoholem v rodině a snižuje riziko agrese ze strany závislého rodiče. Jako dospělý by se měl naučit sebeúctě a klidu.
- **„Snílek“** se uzavírá do sebe a snaží se ignorovat problémy v rodině. Jako dospělý by se měl naučit více vnímat realitu a více komunikovat.

Na závislého rodiče nelze spoléhat ani psychologicky (neovládá své emoce) ani prakticky (zapomíná zařídít to, co slíbil). Pokud dlouhodobě neabstínuje, je velmi rizikové mu svěřovat vnoučata. Není ani rozumné od něj očekávat materiální nebo jinou podporu.

Při výchově vlastních dětí by dospělé děti měly spolupracovat s druhým rodičem dítěte nebo s rodiči jiných dětí. Je totiž možné, že se ve své rodině nenaučily některým rodičovským dovednostem.

Kromě rodičovských dovedností se těmito lidem mohou do života hodit i další psychosociální dovednosti, např. **jak si vyváženě organizovat čas, jak odpočívat, jak se rozhodovat, jak zvládat negativní emoce, jak jednat s druhými lidmi asertivně atd.**

Manželky mužů závislých na alkoholu

V ČR existuje mnoho žen¹³, jež sdílejí společnou domácnost s mužem, který nadužívá alkohol nebo je na alkoholu závislý. Tyto ženy se často objevují u různých odborníků, jsou vyčerpané a jejich frekventovaný dotaz zní: „**Manžel má velké problémy s alkoholem, ale léčit se nechce. Co mám dělat?**“

Existuje svépomocná organizace Al-anon¹⁴, jejíž členové doporučují nepřebírat za manželovo chování odpovědnost, uvědomit si, že možnosti, jak ho změnit, jsou malé, a soustředit se více na vlastní záležitosti. Žena, která dochází do této svépomocné skupiny, dostává od ostatních emoční podporu, slyší o lidech v podobné situaci a získává tak od svého problému větší odstup, což jí umožňuje situaci lépe chápat a zvládat. Navíc přestává manželovi pití usnadňovat, a tak spíše napomáhá k pozitivní změně směřující k jeho abstinenci. Za podpory skupiny může být také snazší se od pijícího muže odpoutat.

Spoluzávislý (kodependentní) člověk má problém se odpoutat od nutkavé snahy dohlížet

¹³ Stejně tak existuje mnoho mužů žijících s ženou, která nadužívá alkohol. Také existuje mnoho párů, kde alkohol nadužívají oba. Lze jen odhadovat, jaký je faktický poměr mezi muži a ženami, kteří problematicky pijí alkohol ve společné domácnosti. Z našich poradenských zkušeností vyplývá, že ženy nadužívající alkohol se za svůj alkoholismus více stydí a mají tudíž větší zábrany vystoupit z anonymity a vyhledat odborníka. Rovněž se zdá, že ženy, na rozdíl od mužů, preferují více víno, často v kombinaci s tlumivými léky (obvykle benzodiazepiny). Doporučení v této kapitole jsou určena jak mužům, tak ženám, jejichž partner nadužívá alkohol.

¹⁴ Viz <http://al.anon.sweb.cz>

na závislého a opomíjí svůj vlastní život. V případě manželek může docházet ke ztrátě zájmu o své koníčky, žena zanedbává péči o zevnějšek, o děti, o další blízké osoby apod. Spoluzávislý jedinec soustřeďuje svou energii na závislého, čímž poškozuje sám sebe i své okolí. Svým jednáním závislého zbavuje zodpovědnosti, a tak brání dopadu negativních důsledků z pití na závislého.¹⁵

Unilaterální (jednostranná) terapie se používá, když závislý manžel odmítá léčbu. Pracuje se pouze s tím členem rodiny, který není závislý a má zájem na změně svého přístupu k závislému. Tato terapie zahrnuje zhodnocení stavu, poskytnutí důležitých informací ohledně závislosti na alkoholu, nácvik toho, jak neusnadňovat návykové chování u partnera, jak zanechat neefektivních strategií, jak se připravit na intervenci zaměřenou k přijetí léčby manželem (např. vznesení požadavku, uzavření dohody), jak udržovat dobrý stav v případě abstinence, jak zvládat případné recidivy, jak se více osamostatnit a lépe o sebe pečovat. Tato terapie může zahrnovat i pomoc při odpoutávání se od pijícího partnera a zvládání souvisejících emočních problémů.

Problémy s alkoholem, pokud se neřeší, mají tendenci narůstat. Příčinou závislosti není nikdy jen manželský nesoulad, jak mnoho závislých lidí tvrdí. Příčiny jsou mnohovrstevné, mají kořeny v rodině závislého, v jeho způsobu života i v širší společnosti.

¹⁵ Tento koncept je částečně kritizován, protože z oběti činí téměř viníka. Z hlediska muže závislého na alkoholu pak může být skutečnost, že jeho manželka je označena za „spoluzávislou“, další racionalizací pro jeho návykové chování („Moje žena je také závislá, tak na co si u mě tedy stěžuje?“) a to může bránit změně.

Za pomoci vhodných otázek lze **posilovat motivaci manželek**, aby na sobě pracovaly a v rámci možností řešily problém alkoholismu jejich manžela. Sdílet společnou domácnost s člověkem, který problémově pije, je náročné. Hodně povinností, které by si za normálních okolností partneři rozdělili, přechází krátkodobě i dlouhodobě a často nepředvídatelně na nepijícího partnera, na děti či další členy rodiny. Lze si vybavit i trapné situace kvůli manželovu pití, problémy s jeho pijícími známými, neplnění slibů, lhaní a výmluvy, alkoholová okna, neochotu komunikovat, řízení pod vlivem alkoholu, negativní vliv partnerova pití na děti, slovní a fyzické napadání, otravy alkoholem, odvykací obtíže (třesy, epileptické záchvaty) apod.

Je třeba **přestat být „umožňovačem“ a „usnadňovačem“**, tj. neomlouvát partnera v práci, neschovávat mu připravené jídlo, když kvůli pití přijde pozdě domů, neplatit za něj dluhy, trvat na tom, aby náležitě přispíval do rodinného rozpočtu apod. Nikdy by se mu neměl obstarávat alkohol. V situacích ohrožujících zdraví nebo život (otrava alkoholem, úraz hlavy) je adekvátní volat lékaře. Pokud manžel přijde domů opilý, tak je lepší si ho nevsímat – opilý člověk nevnímá ani tak obsah slov, jako spíše tón hlasu, proto je třeba mluvit klidně, nepoužívat prudká gesta a držet se od něho dál. Lepší je, aby s ním žena nebyla sama nebo měla možnost přivolat pomoc. Předem je vhodné odstranit nebezpečné předměty a naučit se včas rozpoznávat známky agrese (nadávky, neklid, upřený pohled, přiblížování se). Jestliže se manžel posadí nebo si lehne, riziko agrese klesá. Při nebezpečí či agresi je třeba volat policii.

Manželky by měly **odměňovat manželovu střízlivost** např. pochvalou, dobrým jídlem, sexem. Mohou plánovat aktivity, které má manžel rád a které nejdou dohromady s pitím.

Manželkám se doporučuje **vést rozumný a vyvážený životní styl**. Kromě povinností by měl zahrnovat i aktivní odpočinek, dostatek spánku, kvalitní záliby, zdravou výživu. **Podpora zdravého sebevědomí a mírnění pocitů viny** se může dít formou individuální nebo skupinové psychoterapie. Ženy by se měly vyhybat alkoholu a jiným drogám, které jsou v náročných životních situacích velmi nebezpečné. Navíc opilá nebo omámená žena se v případě násilí opilého manžela hůře ovládá a brání.

Je důležité hledat **možnou oporu v širším sociálním okolí** (rodiče, sourozenci, dobří známí). Nelze spoléhat na menší děti, které by se měly věnovat hlavně záležitostem odpovídajícím jejich věku (např. škole a hře).

Děti bývají dlouhodobě svědky hádek, domácího násilí, či jsou samy oběťmi psychického, fyzického nebo i sexuálního násilí či zneužívání. Proto je dobré pamatovat i na podporu pro ně, a to buď prostřednictvím matky, anebo pomocí profesionální psychoterapie (viz výše kapitola *Nedospělé děti rodičů závislých na alkoholu*).

Rozchod může být jediným důstojným řešením v situaci, kdy pijící partner vytrvale odmítá nabízenou pomoc. Rozvod bývá psychologicky náročný, proto je vhodné vyhledat odborníka na mezilidské vztahy. Prospěch může i právní konzultace. S hledáním nového partnera a s novým sňatkem je lépe počkat.

LIDÉ ASERTIVNÍ

Asertivita, kuřáci a pijani

Asertivita je způsob, jak se přiměřeně sebeprosazovat s respektem k právům druhého člověka. Jedná se o soubor různých komunikačních dovedností. Ve vztahu k tématu této publikace mohou být uvedené asertivní dovednosti užitečné např. pro blízké osoby kuřáků (žádost o laskavost, aby šel kuřák kouřit někam jinam; reakce na odmítnutí apod.). Jiní mohou účinněji odolávat nabídce cigaret a alkoholu (asertivní slůvko NE). Další mohou využít dovednosti, které jim pomohou lépe se uchránit před manipulativním nebo agresivním chováním opilého člověka. Dovednost přiměřeně poskytovat kritiku a prosazovat své požadavky je možné použít během rozhovorů, kdy se mluví o problémech souvisejících s kouřením či pitím alkoholu a možnostech léčby.

Znát a v praxi využívat asertivitu je prospěšné pro lidskou psychiku – je to nejlepší prevence před dlouhodobým hromaděním negativních emocí, které mohou být významným faktorem pro začátek kouření či jeho vyšší intenzitu (někteří lidé více kouří, když jsou ve stresu), nebo se tyto emoce mohou stát příčinou pro nadužívání alkoholu.

Jsou to dvě různé věci: něco znát a něco ve svém životě skutečně používat. To platí pro všechny asertivní dovednosti. **Když je budete znát, ale nebudete je trénovat v praxi, vůbec vám to nepomůže.**

Procvičujte¹⁶ si tedy např. vybrané druhy odmítání třeba nahlas doma před zrcadlem či ve škole při preventivních aktivitách. Asertivní dovednosti můžete různě kombinovat, **ušijte si je na vlastní tělo**, a to nejlépe tak, že si ke specifickým situacím napíšete formulace a další sebeinstruktáž, která vám sedí nejlépe.

Rád bych tě požádal o laskavost

Mnoho lidí se vyhýbá tomu, aby někoho o něco požádali, třeba o to, aby nekouřil v kuchyni a chodil „hulit“ ven. Tato obava může mít různé důvody. Někdo očekává odmítnutí, jiný si myslí, že druhý se na něj bude dívat jako na drzého a sobeckého. Praktické využívání žádosti o laskavost bývá často blokováno přesvědčeními, že to druhý může považovat za dotěrnost; že se prosbou zavazujeme k tomu, vrátit ochotu druhého nějakou vlastní protislužbou; že nejbližší jsou povinni nám automaticky vycházet vstříc a pomáhat nám, a tak je žádat o laskavost nemusíme.

Když o něco žádáte, řekněte to jasně a přímo, využívejte raději oznámení než otázky. Vyhněte se slovům jako „možná“, „alespoň občas“ apod. Neříkejte: „Už dlouho, tati, přemýšlím o tom, že bys možná alespoň občas mohl chodit kouřit ven, jako že bys už tolik nemusel kouřit v kuchyni,“ ale řekněte: „**Tati, ráda bych tě požádala o laskavost, abys nekouřil v kuchyni a chodil kouřit ven. Uděláš to pro mne? Moc by mě to potěšilo.**“

¹⁶ Inspirace pro tematizovaná asertivní cvičení lze najít např. v publikaci *Asertivitou proti stresu* (Grada 1996).

Během preventivních aktivit na školách využijte mj. asertivní techniku „**Já, výrok**“, která je pro děti snadno pochopitelná a má následující strukturu:

- *Já (pocit)*
- *Když ty (popis situace, chování)*
- *Protože (vysvětlení)*
- *A já chci / potřebuji (návrh řešení)*

Např. „*Já se cítím špatně, když kouříš v mé blízkosti, protože se mi těžko dýchá. Chtěla bych, abys kouřil na balkóně.*“

Reakce na odmítnutí

Jak bylo řečeno výše, spousta lidí od druhých raději nic nežádá, protože předem očekávají, že budou odmítnuti a nebudou vědět, jak na to reagovat. Odmítnuti pochopitelně být můžete, ale v praxi sami uvidíte, že to nebude tak často, jak jste předem předpokládali. A také si uvědomíte, že když někoho o něco žádáte, často to v něm vzbuzuje pocit užitečnosti a důležitosti, protože vám může pomoci, takže mu tím vlastně působíte potěšení – samozřejmě záleží na tom, o co žádáte.

Když vás někdo odmítne, reagujte takto:

- **Vyjádřete emoce.** „*Moc mě to mrzí.*“, „*Je mi líto, že mi nemůžeš vyhovět.*“
- **Vyjádřete porozumění.** „*Chápu to, je pro tebe příjemnější kouřit v kuchyni z okna a potom vyvětrat, než jezdit dolů výtahem a chodit kouřit ven, kde je ještě navíc teď pěkná kosa...*“

- **Navrhněte alternativu či kompromis.** „*Tak alespoň prosím chod' ven, když jsou doma děti. Když doma nebudou, tak si v kuchyni klidně zapal.*“ *Anebo se můžete vrátit k původnímu požadavku a ten opakovat pomocí techniky „zaseknuté desky“ (viz dále).*

I přesto bych tě rád požádal o laskavost

Pokud jste přesvědčeni, že máte právo o něco žádat, nenechte se odbýt odpovědí NE a zkuste se inspirovat „deskou s přeskakující drážkou“. Trvejte na svém a opakujte to znovu a znovu. Opakujte to klidně, neztrácejte klid, i když vás druhý bude různě manipulovat, odvádět pozornost k jiným tématům, bude vám něco vyčítat, nebo vás bude dokonce kritizovat. Cílem opakování vašeho požadavku je přimět druhého k tomu, aby s vámi o požadavku začal alespoň vyjednávat.

Použití „zaseknuté desky“ je důležité zejména:

- V situaci, kdy máte zjevné právo na to, o co žádáte, a hrozí, že druhý na vaše práva nebude brát ohled, nebo vaše práva již někdo porušuje a při tom se různě vymlouvá a vykrukuje. **V případě, kdy musíte dýchat tabákový kouř, rozhodně máte právo na to, aby druhý neohrožoval vaše zdraví, a nemusíte v tomto dělat velké kompromisy.**

- V situaci, když se vás druhý snaží obratně přesvědčit a jeho argumenty jsou neadekvátní („Ale Janičko, neblázni, vidíš, jaký je venku mráz, a přece víš, že když kouřím, tak jen občas, vždy si přitvůřu okno a potom hned vyvětrám, to ti nemůže vadit. A když ti to vadí, tak se zavři ve svém pokoji, tam ten kouř nemůže dojít...“).
- V situaci, kdy se někdo svou reakcí na vaši žádost snaží podkopat vaše sebevědomí („Na to jsi ještě moc malý pán, abys mi nakazoval, kde smím a kde nesmím kouřit.“).

Odmítání požadavků druhých

Asertivní NE

Nabídka cigarety nebo alkoholu je ve společnosti běžným jevem. Odmítnutí dělá potíže zvláště nesmělým lidem, protože bývají plni strachu, že když někoho odmítnou, nebude je mít dotyčný rád, zhorší si s ním „dobrý vztah“, nebo se bojí otevřeného střetu, kdy budou muset své odmítnutí obhajovat a vysvětlovat. Tito lidé se vzdávají svých práv a poté mají pocity křivdy, cítí se zneužiti a mají zlost i sami na sebe, že jsou bezmocní nebo neschopní prosadit vlastní zájmy (to si však často sami před sebou „omlouvají“ vlastní „dobrotou“ a „slušností“).

Obecné zásady asertivního NE jsou tyto:

- **Řekněte jen „Ne.“, „Ne, děkuji.“, „Ne, nemám o to zájem.“** Nic nepřidávejte. Také je výhodné se vyhýbat odpovědi „nemohu“, protože to působí na druhého jako vymlouvání nebo manipulace. Na odpověď „nemohu“ automaticky následuje otázka „Proč?“, která nutí k vysvětlování nebo omlouvání. Své rozhodnutí nemusíte vysvětlovat, omlouvat a ani k němu nemusíte mít logické důvody.
- **Spíše nevysvětľujte důvody odmítnutí.** Vysvětlení můžete dát, např. když se jedná o blízkou osobu, ale vždy záleží jen na vašem rozhodnutí, nikoliv na tom, „že se to patří“. Pokud se rozhodneme něco vysvětlovat, tak stručně, stačí jeden důvod.
- **Neomlouvajte se.** Omluvy vypadají jako manipulace a často tomu tak i je. Ve skutečnosti je omlouvání většinou neupřímné, jde spíše o vymlouvání a přiznáváme jím své pocity viny.
- **Vyjádřete empatii a respekt.** V kontaktu s osobou, která je pro vás důležitá, to vede ke změkčení odmítnutí a emočního chladu. Např.: „Chápu, že by ti to udělalo radost, když bych si s tebou zapálil cigo, ale mě se nechce (empatie, NE). Jsi můj kamarád, rád s tebou budu dělat jiné věci, ale tohle po mně nechťej (vyjádření respektu, asertivní NE).“

Asertivní obligace

Při styku s někým blízkým by mohlo být nezdvořilé používat jen asertivní „Ne, nechci“, bylo by to neosobní. Pomocí asertivní obligace

(závazku) bereme větší ohled na emoční pohodu druhého člověka a jeho požadavky směřujeme ke kompromisu nebo alternativě. Schéma asertivních obligací je následující:

- **Asertivní reakce:** „Ne, dnes si s tebou víno nedám.“
- **Sdělení pocitů:** „Tvoje nabídka mě zaskočila.“
- **Vysvětlení:** „Dnes si musím ještě něco zařídit a potřebuji na to mít čistou hlavu.“
- **Empatie:** „Chápu, že se ti moc nechce pít samotnému...“
- **Kompromis odložením:** „Příště si možná skleničku dám...“

Nabízené cigarety a alkohol

Dále ve stručnosti uvádíme nejpoužívanější způsoby odmítání cigaret, alkoholu a jiných drog.

- **Vyhňte se nebezpečné situaci.** Pokuste se předem rozpoznávat rizikové situace a místa, kde se kouří a pije alkohol, a pokud možno se jim vyhybejte. Jedná se např. o kuřácké kupé ve vlaku, zakouřenou hospodu nebo diskotéku, partu lidí, kteří často chodí do hospody apod.
- **Ignorujte nabídku cigarety.** Když už vám někdo cigaretu či alkohol nabízí, jednoduše a beze slova vyjádřete nezájem. Dělejte, že ho nevidíte, neslyšíte a jděte pryč.
- **Použijte gesto.** Nemusíte mluvit, stačí nesou-

hlasně zavrtět hlavou, odmítavě mávnout rukou. Přitom se lehce usmějte a jděte pryč.

- **Řekněte „Ne.“, „Nechci.“** nebo „**Ne, díky, nechci.**“ Řekněte to jasně, zřetelně, ale zdvořile. Nic nevysvětľujte. Můžete ještě použít nějaké předchozí odmítavé gesto a odejděte pryč.
- **Stručně a jednoduše vysvětlete, proč to nechcete.** Klidně si k vysvětlení něco přimyslete, ale buďte struční, můžete být i obecnější. Např. „Ne, díky, nechci, nedělá mi to dobře.“
- **Nabídněte lepší možnost.** Takové odmítnutí použijte u lidí, na kterých vám záleží. Např. „Ne, díky, dejme si raději bonbón nebo džus...“
- **Převďte řeč jinam.** Známy vám začne nabízet cigaretu nebo alkohol a vy prostě přeskočíte na jinou kolej. Např. „Ne, díky, nedám si. A vůbec, kam se chystáš v létě na prázdniny?“
- **Zapněte si v hlavě porouchanou gramofonovou desku.** O tom jsme mluvili výše v textu. S úsměvem, klidným a zřetelným hlasem a pořád dokola opakujte např. „Ne, díky, nechci.“. K tomu můžete připojit i nějaké stručné vysvětlení, které rovněž opakujte.
- **Odmítněte jednou pro vždy.** Takové odmítnutí je vhodné pro lidi, se kterými se setkáváte častěji. Např. „Ne, díky nechci, nedělá mi to dobře, a už mi to prosím nikdy nenabízej.“

Prosazování požadavků, sdělování stížností a kritiky

Mnoho lidí si myslí, že jim druzí umějí číst myšlenky a že tak vědí, co by pro ně měli udělat, co se od nich očekává. Někdo je zase párkrát odmítnutý, a tak to raději s pocitem ublížení a bezmoci příště vzdá. Pokud chceme **přiměřeně prosazovat své požadavky a kritizovat druhé, vyžaduje to v první řadě naše uvědomění, na co máme nárok a právo.** Málo sebevědomí lidé si někdy myslí, že nemají právo skoro na nic, a tak se chovají pasivně, druhým ustupují, dělají za ně práci. Jsou pak vyčerpaní a svou únavu si omlouvají vlastní „dobrotou“. Jiní lidé o svých právech zase vědí, ale neumějí je prosadit. Potom jsou naštvaní a svou zlost obracejí ve skrytou agresi vůči druhým, které trestají citovým vydíráním, moralizováním a vyvoláváním pocitů viny („Kdybys mě měl rád, tak to neděleš.“). Na druhou stranu jsou lidé, kteří si myslí, že by jim druhý člověk měl vyhovět vždy a za každou cenu – ti se pak chovají agresivně, kritizují a ponižují druhé, a působí jim to potěšení. V partnerském vztahu je přiměřené sdělování stížností, prosazování vlastních požadavků a dávání kritické zpětné vazby snad stejně důležité jako pozitivní aserce, tj. vyjadřování a přijímání komplimentů. Pokud tomu tak není, zpravidla se buď kritika proměňuje v destruktivní hádky, nebo se naopak provozuje hra na „dokonalý vztah“, ve kterém se ale velmi často objevuje nějaký psychický nebo **psychosomatický problém, např. právě alkoholismus.**

Obecně platí pravidlo, že máte právo otevřeně druhého požádat o cokoliv a kritizovat ho za co-

koliv, a on má právo se sám rozhodnout, zda vám vyhoví nebo vaši kritiku přijme. Podmínkou ovšem je, aby při prosazování svých požadavků a vyjadřování kritiky člověk neponižoval ani sám sebe ani druhého.

Doporučení pro prosazování oprávněných požadavků, sdělování stížností a dávání kritiky:

1. **Oddělte člověka od konkrétního chování, na které si stěžujete.** Např. „Vadí mi, že kouříš, jsou z tebe cítit cigarety.“ nebo „Tvoje kouření mi vadí, cigaretový kouř mi nedělá dobře.“ **Nepoužívejte zlovyky,** které konstruktivní hovor zablokují a vyvolají jen hádku plnou vzájemného osočování a urážení. Např. „Jsi strašně nezodpovědný (nadměrné zobecňování), vůbec mi s ničím nepomáháš (zobecňující slova „vůbec nikdy“, „vždycky, pořád“). Kdybys nás měl rád, více by ses zajímal o rodinu a pomáhal mi (vyvolávání pocitů viny), jenom se pořád scházíš s těmi svými kamarádíčky v hospodě a chlastáš pivo. Brzy to bude stejné jako před pár měsíci, kdy ses musel jít léčit (ponižování druhého)...“.
2. **Předem se připravte.** Zopakujte si svoje argumenty. Jednoduchá vysvětlení, požadavky a kritika bývají neúčinnější. Předem si svoje formulace a argumenty sepište v následujícím pořadí.
 - a) Téma: „Ráda bych si s tebou promluvila. V poslední době se mi zdá, že zase více piješ a stále více věcí ohledně péče o děti a domácnost padá na mě.“

- b) Pocity: „Umím pochopit, že máš těžkou práci, jsi teď hodně ve stresu a potřebuješ se někdy odreagovat s kamarády v hospodě, ale štve mě, že je to stále častěji a že pořád více věcí necháváš na mně. Také mám o tebe strach ohledně toho pití...“
- c) Potřeby: „Potřebuji si také někdy odpočinout a zajít si třeba do posilovny nebo s Jarkou na kafe. Ráda bych se s tebou domluvila, jak to budeme dělat, aby nám to oběma vyhovovalo a ty sis taky mohl odpočinout bez toho, abys tolik pil.“
- d) Návrh řešení: **Tato fáze je velmi důležitá, protože mnoho lidí, když si na něco stěžuje či něco po druhém žádá, si předem nepromyslí možnosti řešení situace a následného kompromisu, což často vede jen k nekonstruktivní hádce.** „Budu moc ráda, když si o tom promluvíme a společně vymyslíme, co a jak dál. Možná bychom si mohli vymezit dny, kdy bude mít jeden nebo druhý celý večer volno jen pro sebe a ten druhý se postará o děti a domácnost. Taky bychom si mohli jinak rozdělit domácí práce. Myslím, že bys mohl uvažovat i o tom, že bys zase začal občas chodit k psychologovi, jako před rokem, ale to nechávám na tobě.“
- e) Důsledky sděluje klidným a zdvořilým tónem, ať to nevyzní jako vyhrožování. „Pokud to takhle půjde dál a nic nezměníme, tak začnu být hodně přetažená, budeme se zase víc hádat, ty budeš víc pít a já budu muset s dětmi zase odejít k mámě. To by mě mrzelo.“
3. **Hovor vhodně načasujte a zvolte klidné místo.** Někdy mohou být vaše naštvanost na druhého či strach z jeho reakce tak silné, že budete mít výraznou potřebu to co nejrychleji vyřešit. Buďte ale trpěliví, dejte si načas a nejdříve „vychladněte“. Pořádně si rozmyslete, kdy a kde o tom bude nejvýhodnější mluvit. Není dobré, když své dítě, svého rodiče nebo partnera přepadnete hned po příchodu domů a „vyprsknete“ na něj, že se vám něco nelíbí a že chcete něco změnit. Lepší je danou osobu předem pozvat někam, kde je klid a kde budete mít dost prostoru se o problému bavit.
4. **Ujasněte si pozitivní hlediska,** protože nejlepším způsobem, jak začít nějaký rozhovor, je pochvala, kompliment a vcítění se do druhého. „Mám tě ráda, vážím si toho, jak na sobě pracuješ, a taky toho, že jsme společně už spoustu problémů překonali.“
5. **Sdělte svůj požadavek, stížnost či kritiku** ve struktuře tak, jak jste si ji připravili (viz bod 2).
6. **Uvedte i vlastní podíl na vzniklém problému,** pokud to tak cítíte. Může to příjemně a konstruktivně ovlivnit atmosféru. „Vím, že jsem poslední dobou podrážděnější, a taky vím, že ti vadí, že nemáme tolik času na sebe, nikde jsme spolu bez dětí dlouho nebyli, je to taky moje vina...“
7. **Zjistěte názor druhého na danou věc.** Ptejte se např. „Co si o tom myslíš ty?“, „Jak to vidíš?“. Tento jeho pohled nehodnoťte, ale zopakujte vlastními slovy (parafrázujte), abyste si ověřili, že jste dobře rozuměli, např.

„Jestli jsem ti dobře rozuměl, tobě to také vadí...“

8. **Společně s druhým vymýšlejte všechny možné způsoby řešení problému.** Opakujte ty, které jste si předem připravili. Žádné návrhy nekritizujte, pro větší přehlednost si je můžete zaznamenávat na papír. Neodvádějte pozornost k jiným věcem.
9. **Vybírejte přijatelná řešení pro obě strany, snažte se o kompromis,** pokud je na něj z vašeho hlediska prostor. Různé návrhy můžete kombinovat. Zkuste se podívat na věc z pozice toho druhého.
10. **Uzavřete konkrétní dohodu.** Dbejte na to, aby dohoda byla pro oba jasná, konkrétní a kontrolovatelná. Výhodné je zapsat kompromisní dohodu na papír, podepsat ji a stanovit si, co se bude dít, když se nebude dodržovat (viz bod 2e).

Přijímání kritiky a negativní aserce

Změnit náš přístup ke kritice není jednoduché. Často totiž kritiku chápeme jako odsouzení celé naší osoby, že jsme „špatní“, a tak reagujeme automaticky a velmi nepřiměřeně, bráníme se, cítíme se uraženě, omlouváme se, vysvětlujeme, stydíme se, máme pocit trapnosti, ponížení a bezradnosti. Nebo kritiku popíráme a zareagujeme protiútokem pomocí odvetné kritiky. Neadekvátní reakce na kritiku můžeme rozdělit do tří kategorií:

Pasivní reakce

„Tak už se na mě nezlob, promiň, já ti to vysvětlím, musel jsem to udělat, protože...“ (ústup, vysvětlování, omlouvání, ustrnutí)

„Máš pravdu, já vždycky všechno podělám...“ (sebeobviňování)

Manipulativní reakce

„To od tebe není pěkné...“ (pasivní agresivita)

„Tobě se vždycky něco nelíbí, tobě se člověk nikdy nezavděčí...“ (manipulativní zobecňování)

„Cože, to mluvíš o mně? To přece není pravda...“ (popírání)

Agresivní reakce

„Ty mi nemáš co vyčítat, zrovna ty ne...“ (odvetná kritika)

„To jsi zvorál ty, ne já...“ (obviňování)

„To ti teda vrátím, jen počkej...“ (vyhrožování)

Negativní důsledky takových reakcí jsou následující:

Vyhrocená hádka, nepřátelské mlčení, tiché plánování pomsty, postranní vyřizování úctů, pomlouvání, nemožnost řešit konstruktivně problém, nesoustředěnost a chyby v práci, měštnání negativních emocí a riziko vzniku psychosomatických onemocnění.

Abychom se naučili lépe reagovat na kritiku, je potřebné k ní zaujmout jiný, více racionální přístup. K tomu nám pomůže uvědomění si např. toho, že „Je užitečné dozvídat se o svých chybách, protože jen tehdy je mohu překonávat a stávat se tak lepším člověkem.“, „Sebevědomý člověk se pozná podle toho, že umí přiznat svou chybu.“, „Ti, kdo druhé kritizují, jsou často moralisté, kteří měří druhého dle toho, co oni sami považují za dobré a špatné.“, „Ti, kdo kritizují, mají často jen úmysl snížit sebevědomí druhého, aby dosáhli snadněji svých osobních cílů.“.

Běžně rozeznáváme tři druhy kritiky:

1. Oprávněnou a vhodně podanou
2. Oprávněnou a nevhodně podanou
3. Záměrně nepravdivou s cílem druhého ponížit

Také můžeme kritiku dělit na očekávanou a náhlou, nečekanou.

V reakci na všechny druhy kritiky je vhodné:

- a) Pozorně poslouchat obsah sdělení
- b) Uvědomit si, jestli se jedná o kritiku mířenou skutečně na nás – Nejsme náhodou moc přecitlivělí, nejedná se jen o konstatování faktů?
- c) Rozhodnout se, jestli chceme na kritiku reagovat
- d) Reagovat vždy na konkrétní a specifické části kritiky
- e) Věty začínat „Já...“, „Mě...“

Vlastní reakce na kritiku se nechá zobecnit do těchto fází:

1. Pocity ve zpětné vazbě

(emoce „jdou ven“ a lépe se pak soustředíme)

„Překvapilo mě to, co mi říkáš...“

„Mrzí mě, že mi to říkáš před tvou matkou...“

„Jsem rád, když mi říkáš věci přímo, ale teď je mi to nepříjemné...“

Při nevhodně podané, nicméně oprávněné kritice: „To, co říkáš, je možná pravda, ale způsob, jakým mi to říkáš, mi zásadně vadí...“, „Možná máš pravdu, ale teď o tom mluvit nechci...“

2. Rozhodnutí, jestli chcete reagovat

„Jestli chceš, můžeme si o tom promluvit...“

„Raději bych o tom mluvil někdy jindy...“

3. Parafrázování, upřesňování, negativní dotazování

„Jestli ti dobře rozumím, tak ti vadí více věcí, a to, že...“

„Můžeš být prosím konkrétní a říct mi, co myslíš přesně tím, že jsem nezodpovědný, podle čeho tak usuzuješ...?“

„Můžeš mi vysvětlit, proč ti to vadí...?“

„A vadí ti ještě něco jiného...?“

(zde pozor na ironický tón hlasu)

4a. Reakce na pravdivé části kritiky: asertivní souhlas, negativní aserce, empatie, popř. omluva

„Máš pravdu, lhal jsem ti, bál jsem se...“

„Taky mě to teď trápí, neměl jsem to dělat...“

„To ti docela rozumím, musel jsem tě dost naštvat...“

(„Promiň...“)

4b. **Reakce na nepravdivé části kritiky: náš názor, pocity, upřesňující informace**
„Nesouhlasím s tím, co říkáš...“
„Překvapuje mě, že si to o mně myslíš. Dost mě to štve...“
„Takto jsem o sobě ještě neuvažoval. Můžeš mi prosím říci, jak si o mně získala takový dojem...?“

Ještě několik slov k výše uvedené metodě **NEGATIVNÍ ASERCE čili klidnému přijímání pravdivé, oprávněné kritiky**. Každý člověk dělá chyby a má právo dělat chyby, má právo být nedokonalý ve svém chování, ale za své nedostatky by měl převzít zodpovědnost. Chce-li být člověk nezávislý, svobodný a asertivní, měl by nechávat konečné posouzení svých činů na sobě samém, držet se postoje: „**Sám jsem nejdůležitějším soudcem sebe sama.**“ Hlavním problémem je ale to, že lidé, zvláště ti náchylní k depresi, mají problém vyrovnat se s pocity viny za chybu, kterou udělali. Pokud chtějí tento problém překonat, musí v první řadě přerušit naučené spojení: **chyba = pocit viny, že jsem špatný**. Také je třeba uvědomit si a změnit vlastní sklony k popírání chyb, uskutečňování odvetných protiútoků a nenechávat se vmanipulovávat do hledání odpuštění a různých jiných druhů odčinění. **Příklady správného vyjádření negativní aserce jsou např.** „Máš pravdu, nemusel jsem to udělat takhle. Mohu to zkusit dělat jiným způsobem...“, „Je to moje chyba, uvědomuji si, že jsem to zvo-ral...“, „Taky se mi nelíbí, jak jsem to udělal...“.







ODKAZY NA DŮLEŽITÉ INSTITUCE A ODBORNÍKY

- **Centrum adiktologie Psychiatrické kliniky I. LF UK a VFN v Praze**
Aktuální a seriózní informace z oblasti adiktologie.
<http://www.adiktologie.cz>
- **Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti**
Aktuální a seriózní informace o legálních a nelegálních drogách, včetně informací o prevenci.
<http://www.drogy-info.cz>
- **Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR**
Koncepční materiály, metodické pokyny pro primární prevenci rizikového chování dětí a mládeže.
<http://www.msmt.cz>
- **Ministerstvo zdravotnictví ČR**
Koncepční, metodické a informační materiály.
<http://www.mzcr.cz>
- **Národní monitorovací středisko pro alkohol a tabák**
Aktuální a seriózní informace o užívání alkoholu a tabáku.
<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/narodni-monitorovaci-stredisko-pro-alkohol-a-tabak>
- **MUDr. K. Nešpor, CSc.**
Informace o různorodých aspektech užívání alkoholu, tabáku, nelegálních drog a o dalších závislostech (primární prevence, diagnostické nástroje, léčba, kontakty na pomáhající instituce).
<http://www.drnespor.eu/addictcz.html>
- **Další doporučené odkazy:**
<http://www.drogy.net/portal/alkohol/>
<http://www.dda.euweb.cz/>
<http://www.martabouckova.cz>
<http://alkohol-alkoholismus.cz>
<http://www.kurakovaplice.cz>
<http://www.dokurte.cz>
<http://www.nekurak.cz>

VYBRANÉ POUŽITÉ A DOPORUČENÉ ZDROJE INFORMACÍ

- Grofová Ch. (1998). *Žízeň po celistvosti. Připoutání, závislost a duchovní cesta*. Chvojnikovo nakladatelství.
- Mravčík V. a kol. (2010). *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2009*. Úřad vlády České republiky. Dostupné z <http://www.drogy-info.cz>
- Miller W. R., Rollnick S. (2003). *Motivační rozhovory. Příprava lidí ke změně závislého chování*. Sdružení SCAN.
- Pešek R., Vondrášková A., Veselý O. (2008). *Drogová závislost aneb Rychlý běh po krátké trati*. Arkáda – soc. psycholog. centrum. Dostupné z <http://www.kraj-jihocesky.cz>
- Pešek R., Nečesaná K. (2008). *Kouření aneb Závislost na tabáku. Rizika, projevy, motivace, léčba*. Arkáda – soc. psycholog. centrum. Dostupné z <http://www.kraj-jihocesky.cz>
- Pešek R., Nečesaná K. (2009). *Prevence užívání tabáku, alkoholu a jiných drog u dospívajících*. Arkáda – soc. psycholog. centrum. Dostupné z <http://www.msmt.cz>, <http://www.arkadacentrum.cz>
- Praško J., Prašková H. (1996). *Asertivitou proti stresu*. Grada Publishing.
- Praško J., Prašková H. (1999). *Trápí vás nadměrný stud aneb Jak překonat sociální fóbie*. Grada Publishing.
- Sovinová H., Csémy L., Sadílek P. (2008). *Jak kouří Češi – kuřácké zvyklosti české populace v posledních deseti letech*. Státní zdravotní ústav. Dostupné z <http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/zavislosti/koureni/Tiskovkamladez.pdf>

- Šulcová J. (2011). *Analýza: Kuřte, hulte, fajčete. Umřete brzy a uděláte vládě radost*. Dostupné z <http://www.parlamentnilisty.cz/article.aspx?rubrika=1387&clanek=205529>
- Woititzová J. G. (1998). *Dospělé děti alkoholiků*. Columbus.
- <http://alkohol-alkoholismus.cz/clanky/kteri-lide-se-spise-stavajici-alkoholiky#ixzz1SgOzjBm2>
- <http://www.novinky.cz/zena/deti/232843-s-demonem-se-deti-alkoholiku-potykaji-cely-zivot.html>
- <http://alkohol-alkoholismus.cz/clanky/lidske-telo-co-vsechno-nici-alkohol>
- <http://alkohol-alkoholismus.cz/clanky/na-alkoholu-je-zavislych-nejmene-140-tisic-cechu>
- <http://alkohol-alkoholismus.cz/clanky/co-delat-kdyz-mame-v-rodine-alkoholika>
- http://www.espad.org/plugins/literature/Admin/Uploads/espad_web.pdf
- <http://www.ct24.cz/domaci/124527-popov-na-opile-deti-si-zaciname-zvykat/>
- www.vitalia.cz/aktuality/britsti-vedci-biji-na-poplach-umrtnost-na-alkohol-silne-rote/
- <http://www.reflex.cz/clanek/zivot-a-styl/40771-demon-alkohol-znovu-radi-na-triku-ma-miliony-mrtvych.html>
- <http://tn.nova.cz/zpravy/zahranici/studie-alkohol-je-horsi-nez-heroin-a-kokain.html>
- http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/piti-alkoholu-pred-24-rokem-veku-pry-snizuje-iq_203873.html
- http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/je-to-potvrzene-alkohol-poskozuje-dlouhodobou-pamet_201975.html

AUTOŘI

Mgr. Roman Pešek

Absolvoval Zdravotně sociální fakultu Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Byl zaměstnancem Úřadu vlády ČR – Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti. V současnosti pracuje v Arkádě – sociálně psychologickém centru v Písku jako psychoterapeut a lektor primárně preventivních programů. Spolupracuje s Psychosomatickou klinikou v Praze (Patočkova 3), kde se zaměřuje na individuální a skupinovou kognitivně behaviorální terapii pro úzkostné a depresivní pacienty. Publikuje v odborných a populárně naučných časopisech (Adiktologie, Psychiatrie pro praxi, Psychologie Dnes). Je autorem nebo spoluautorem několika poradenských publikací. V r. 2007 obdržel Cenu J. Skály jako první autor publikace *Drogová závislost aneb Rychlý běh po krátké trati*.

Bc. Zuzana Rysová

Absolventka Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, oboru Prevence a rehabilitace sociální patologie. Od roku 2009 pracuje v Arkádě – sociálně psychologickém centru v Písku jako sociální pracovníce a lektorka preventivních programů pro děti a mládež. Věnuje se zejména práci s žáky, studenty a pedagogy základních a středních škol.



PIJANI, KUŘÁCI A JAK S NIMI ASERTIVNĚ JEDNAT

Roman Pešek, Zuzana Rysová

Vydala ARKÁDA - SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÉ CENTRUM V PÍSKU

Jazyková korektura Mgr. Eva Kadlčáková

Sazba a grafická úprava **Janeky**.

Tisk Tiskárna Blatná s.r.o.

Neprodejné.

© ARKÁDA - SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÉ CENTRUM V PÍSKU 2011

