

**Thomas F. Babor**  
**John C. Higgins – Biddle**

# **KRÁTKÉ INTERVENCE**

**u rizikového  
a škodlivého pití alkoholu**

**Svépomocná brožura pro pacienty**



NÁRODNÍ SÍŤ  
PODPORY ZDRAVÍ



České vydání připravili MUDr. Hana Sovinová, PhDr. Ladislav Csémy

Grafická úprava GEOPRINT

Vydala Národní síť podpory zdraví, z.s., Šrobárova 48, Praha 10 v rámci programu Národní akční plány a koncepce Ministerstva zdravotnictví, projekt č. 3/14/NAP.

Realizoval GEOPRINT, Krajinská 1110, Liberec

1. vydání, Praha 2014

NEPRODEJNÉ

Svépomocná brožura vznikla jako součást publikace WHO autorů

T. F. Babor, J. C. Higgins – Biddle: Krátké intervence u rizikového a škodlivého pití. Manuál pro použití v primární péči.

# Jak předejít problémům spojeným s alkoholem

## Komu je tato brožura určena?

Tato knížečka není určena pouze těm, kdo mají problémy s pitím alkoholu, ale i lidem pijícím menší množství alkoholu, které však stačí na to, aby měli zvýšené riziko zdravotních problémů v budoucnu.

Informace v této brožuře pomohou jak lidem s problémy způsobenými alkoholem, tak těm, kdo chtějí budoucím problémům předejít.

## Lze v ní najít:

- vymezení pití s nízkým rizikem
- dobré důvody, proč pít na úrovni nízkého rizika
- rady ke změně návyků

Důraz je kladen na změnu návyků a prevenci budoucích problémů.

## Obsah

- Co je pití s nízkým rizikem?
- Jak můžete změnit návyky v pití alkoholu?
- Dobré důvody proč pít méně
- Vysoce rizikové situace
- Co dělat v případě pokušení
- Lidé se vzájemně potřebují
- Jak proti nudě
- Jak vytrvat a dodržet plán
- Doporučení pro pomocníky
- Sestavení odvykacího plánu

## Co je pití s nízkým rizikem?

Pití s nízkým rizikem znamená úpravu konzumace alkoholu na množství a způsoby, u nichž není pravděpodobné, že způsobí vlastní újmu či poškození druhých. Na základě vědeckých důkazů je známo, že riziko škod se významně zvyšuje při pití víc než dvou nápojů denně a více než pěti nápojů týdně. Za určitých okolností je ovšem riskantní i menší množství alkoholu.

Respektování níže uvedených jednoduchých pravidel může snížit riziko pro vaše zdraví i možnost, že byste mohl způsobit škodu někomu druhému:

- nepijte více než dva alkoholické nápoje denně
- nepijte více než pět dní v týdnu
- nepožívejte žádný alkohol:
  - před a během řízení vozidla a obsluhy strojů
  - po dobu těhotenství a kojení
  - při užívání léků reagujících s alkoholem
  - v případě onemocnění či stavů, které se zhoršují s alkoholem
  - pokud nejste schopni přestat či udržet kontrolu nad svým pitím

O další informace ohledně situací, kdy je pití třeba omezit, požádejte svého lékaře.

Limity, vymezující pití s nízkým rizikem, jsou založeny na „standardních“ množstvích alkoholu. Proto je pro vás důležité vědět, kolik alkoholu je v nápojích, které obvykle pijete.

Většina láhví a plechovek piva obsahují přibližně totéž množství alkoholu jako sklenka vína nebo odlička destilátu. Přemýšlíte-li nad tím, jak mnoho pijete, musíte spočítat standardní nápoje.

Pokud pijete nad tyto limity, riskujete, že způsobíte škodu sobě samému i druhým. Při vypití tří nebo více nápojů při jedné příležitosti stoupá riziko „nehod“ (včetně úrazů, problémů v mezilidských vztazích a v práci) i medicínských problémů, např. kocoviny, nespavosti a žaludečních potíží.

Pití více než dvou nápojů denně po delší období může přivodit nádorové onemocnění, jaterní poruchu, depresi a závislost na alkoholu (alkoholizmus).

Naštěstí většina lidí je schopna skončit s pitím alkoholu nebo ho omezit, pokud se rozhodnou, že tak učiní, a tvrdě pracují na změně návyků ve vztahu k alkoholu. Následující kapitoly popisují, jak toho dosáhnout.

## **Jak můžete změnit své návyky v pití alkoholu**

Úspěšná změna návyků je obvykle založena na dodržování jednoduchého plánu. Tento manuál vám pomůže vypracovat rozumný plán, jak konzumovat alkohol. Je-li to možné, pokuste se získat někoho, kdo vám pomůže. Mohl by to být přítel nebo příbuzný, zdravotník či člen náboženské obce, kdo bude ochoten a schopen vám pomoci s přípravou plánu a jeho uskutečněním. Požádejte tohoto člověka, aby si předem přečetl tuto brožuru.

Důvodem, proč mít někoho ku pomoci, je jednoduše to, že dvě hlavy ví víc. Tato osoba také může poskytnout určitou podporu. Dalším způsobem, jak pracovat s tímto manuálem, je dát se dohromady s jedním či dvěma dalšími lidmi, kteří také chtějí změnit své návyky ohledně alkoholu. Je jisté, že mnozí lidé tuto změnu zvládnou i bez pomoci ostatních. Pokud nemůžete získat někoho, kdo vám pomůže, vypracujte si plán sám.

Nejprve byste si měl/a položit tyto otázky:

- Jaký prospěch mi přinese omezení alkoholu?
- Jak se tím zlepší můj život?

Příští kapitola vám pomůže odpovědět na tyto otázky.

## Dobré důvody proč pít méně

Zde je seznam moderním výzkumem potvrzených příznivých dopadů, které můžete očekávat, omezíte-li pití alkoholu. Pročtěte si seznam a vyberte tři položky, které jsou těmi nejlepšími důvody právě pro vás. Vyberte ty, které vás vedou k tomu, že chcete pití omezit.

Pokud budu pít v mezích nízkého rizika

- Budu déle žít – pravděpodobně o pět až deset let.
- Budu lépe spát.
- Budu šťastnější/spokojenější.
- Ušetřím spoustu peněz.
- Zlepší se mé vztahy s ostatními.
- Zůstanu déle mladší.
- Dosáhnu více ve svém životě.
- Zvýší se naděje, že se dožiji stáří v dobrém zdravotním stavu, bez předčasného poškození mozku.
- Budu mít lepší výsledky v zaměstnání.
- Snáze zůstanu štíhlý/á, protože alkoholické nápoje obsahují spoustu kalorií.
- Sníží se pravděpodobnost, že budu trpět depresí a pokusím se o sebevraždu (6krát nižší pravděpodobnost).
- Sníží se pravděpodobnost úmrtí na srdeční a nádorové onemocnění.
- Značně se sníží pravděpodobnost smrti uhořením nebo utonutím.
- Ostatní lidé mě budou respektovat.
- Méně pravděpodobně se dostanu do problémů s policií.

- Podstatně klesne pravděpodobnost, že zemřu na onemocnění jater (12krát nižší pravděpodobnost).
- Značně se omezí pravděpodobnost, že zemřu při automobilové nehodě (3krát nižší pravděpodobnost).
- MUŽI: Pravděpodobně se zvýší moje sexuální výkonnost.
- ŽENY: Sníží se riziko neplánovaného otěhotnění a pravděpodobnost, že dojde k poškození ještě nenarozeného dítěte.

Po zvolení tří dobrých důvodů pro omezení alkoholu si je poznamenejte do prostoru na konci knížky pod hlavičkou „Sestavení odvykacího plánu“.

Nyní byste měl/a mít jasno v tom, co přesně můžete očekávat, pokud budete pokračovat v tak silném pití alkoholu, i o své budoucnosti, pokud s pitím přestanete nebo ho omezíte na úroveň spojenou s nízkým rizikem.

## Vysoce rizikové situace

Vaše touha po silném pití alkoholu pravděpodobně závisí na vaší náladě, lidech, s nimiž jste pohromadě, i momentální dostupnosti či nedostupnosti alkoholu. Zamyslete se nad svým posledním přílišným pitím a pokuste se přijít na to, co k němu přispělo. Jaké budoucí situace vás přimějí vypít velké množství alkoholu?

Zde je např. jeden osobní seznam:

- Situace, kdy ostatní lidé pijí, a také ode mne se očekává, že budu pít
- Pocity nudy a deprese, zejména o víkendech
- Po rodinné hádce
- Pokud piji s přáteli
- Když se cítím doma osamocen/a

V následujícím seznamu vyberte čtyři situace s nejvyšší pravděpodobností, že budete pít příliš mnoho:

party/sešlost	určení lidé
svátky/oslavy	napětí
rodina	pocit osamělosti
vinárna/bar	bankety/večírky
nálada	nuda
po práci	nespavost
hádky	víkendy
kritika	po obdržení výplaty
pocity selhání	když ostatní pijí

Čtyři zvolené nebezpečné situace či nálady, které vám dělají největší problém, napište na volné stránky na konci této knížečky pod titulek „Sestavení odvykacího plánu“.

Dalším úkolem je najít způsob, jak si s těmito situacemi poradit bez překročení doporučovaných mezí konzumace alkoholu.

## Co dělat v případě pokušení

V této kapitole se pokuste odpovědět na otázku:

Jak zajistit, aby mě to nelákalo pít příliš, a pokud takové pokušení nastane, jak mu odolat?

Tento úkol není snadný, ale může to pro vás být snazší, když budete mít někoho dalšího, kdo vám pomůže, a společně projdete následující:

Vyberte jednu z vašich čtyř vysoce rizikových situací.

- Promyslete různé způsoby, jak se jí vyhnout nebo si s ní poradit.
- Vyberte dva z těchto způsobů na vyzkoušení.
- Napište je do svého odvykacího plánu na konci knížky.

Zde je pokus jednoho muže o nalezení způsobu, jak odolat pití s přáteli po práci.

## Vysoce riziková situace

Pití s přáteli po práci

Způsoby, jak to zvládnout bez přílišného pití:

- Jít domů na místo pití
- Věnovat se jiné činnosti, např. sportování
- Omezit počet dnů s pitím po práci s přáteli
- Dát si v případě pití jen dva nápoje.
- Po dvou alkoholických nápojích přejít na nealkoholické pití
- Změnit přátele
- Pracovat déle

Dva způsoby, které chci zkusit:

- Omezit počet dnů s pitím po práci s přáteli.
- Po dvou alkoholických nápojích přejít na nealkoholické pití.

Všimněte si, že některé z nápadů pravděpodobně nebudou fungovat. To nevádí, pokud jde o myšlenkovou fázi. Poznamenejte si vše, co vás napadne, a potom se rozhodněte pro to, co u vás bude s největší pravděpodobností účinkovat.

Po vybrání dvou způsobů, jak zvládnout vaši první vysoce rizikovou situaci, přejděte k další situaci, až nakonec budete mít připraveny dva způsoby, jak zvládnout každou ze čtyř vysoce rizikových situací.

Další oblastí vašeho života, nad kterou byste se měl/a zamýšlet, je váš vztah k druhým lidem.

Můžete-li zvýšit počet příležitostí, které každý týden strávíte ve společnosti druhých (bez pití nad rozumnou míru), nebudete potřebovat tolik pít alkohol.

## Lidé se vzájemně potřebují

První, co je třeba říci, je to, že většina z nás potřebuje druhé lidi. Člověk je společenský tvor.

Za druhé platí, jeden z nejlepších způsobů, jak zůstat u nízké rizikové pití, je mít přátele, kteří pijí v mezích nízkého rizika. Za třetí, budete-li vyhledávat situace, kde se můžete seznámit s dalšími lidmi, zvýšíte tím svoji šanci na navázání nových společenských kontaktů.

Dalším úkolem, který byste si měl předsevzít, je promyslet způsoby, jak se do těchto vhodných situací dostat. Použijte opět metodu vymyslet co největší počet nápadů, z nichž pak vyberete dva, které mají největší šanci u vás fungovat.

Zde je příklad:

## Problém

Dostat sám sebe do situací, v nichž budu ve společnosti lidí, kteří pijí v limitu nízkého rizika.

Nápady

- Chodit do klubu.
- Pomáhat společenským a zájmovým organizacím s jejich činností.



- Vypomoci škole nebo klubu svých dětí.
- Připojit se k dobrovolnické organizaci (např. pomáhající hendikepovaným).
- Častěji pozvat lidi domů.
- Častěji navštěvovat příbuzné.

Napište dva vybrané způsoby setkávání se s ostatními konzumenty s nízkým rizikem, které uvedete do svého odvykacího plánu.

## Jak proti nudě

Mnozí lidé pijí z nudy. Pokud je to nuda, co přispívá k vašemu pití nad hranicí nízkého rizika, je vaším úkolem v této kapitole vymyslet si všechny možné aktivity, které by vás zajímaly, a potom vybrat dvě z nich, kterým se zkusíte věnovat. Při sestavování seznamu využijte následujících otázek:

- Jakému druhu věcí jste se v minulosti rád učil? (např. sportům, řemeslům, jazykům)
- Jaký typ výletů jste dříve měl/a rád? (např. k moři, do hor, do cizí země)
- Jaký typ rozptýlení si myslíte, že byste si mohl/a užít, kdybyste neměl/a obavy ze selhání? (např. malování, tanec)
- Čemu jste se věnoval/a o samotě? (např. dlouhé procházky, hraní na hudební nástroj, šití)
- Čemu jste se věnoval/a spolu s ostatními? (např. hovoru po telefonu, hraní hry)
- Co máte rád/a z činností, které nestojí žádné peníze? (např. hraní si se svými dětmi, návštěva knihovny, četba)
- Co vás těší z věcí, které nestojí mnoho? (např. návštěva parku)
- Které aktivity jste měl/a oblíbené v různých časech či obdobích? (např. ráno, ve dnech pracovního volna, na jaře, na podzim)

Napište dvě aktivity, které vybere do odvykacího plánu.

Dva způsoby, jak se vyhnout nudě, které chci vyzkoušet:

- Připojit se k zájmové skupině (např. v knihovně, církvi, ženské organizaci apod. nebo kurz pro dospělé – řemesla, malování atd.).
- Pravidelně sportovat (plavání, běhání apod.) nebo vstoupit do sportovního klubu.

## Poznámka k depresi

Mnozí lidé pijí alkohol, protože jsou depresivní. Pro depresi je typický smutek, ztráta zájmu o různé činnosti a úbytek energie. K ostatním příznakům patří ztráta sebedůvěry a sebeúcty, nepřiměřené pocity viny, myšlenky na smrt a sebevraždu, snížená schopnost soustředění a poruchy spánku a chuti k jídlu.

Cítíte-li se depresivně po dva či více týdnů, je třeba se obrátit na lékaře. Depresi lze léčit a její léčba je účinná. Během léčby deprese je třeba přestat pít alkohol, protože jeho depresivní účinky mohou oddálit účinkování léčby.

## Jak vytrvat a dodržet plán

Nejdříve ze všeho dokončete a uschovejte si kapitolu „Sestavení odvykacího plánu“. To je váš vzorový program pro několik příštích týdnů.

Je třeba si ho každý den připomenout. Pokud to nebudete dělat, nevpomenete si na něj, zejména když budete čelit nebezpečným a lákavým situacím. Toto je nejlepší způsob, jak se ujistit, že odvykací plán máte pevně v mysli:

- Zvolte si nějakou činnost, kterou děláte několikrát denně (např. pití šálku kávy, mytí rukou).
- Kdykoli tuto činnost provádíte (např. pijete kávu), velmi rychle v mysli přejděte k plánu. Myslete na svůj plán ohledně pití alkoholu, důvody, proč alkohol omezit, nebezpečné situace a způsoby, jak je zvládnout. Také myslete na plánovaná setkání s ostatními a zahájení zajímavých aktivit.
- Máte-li pomocníka, mluvíte o plánu a pokroku zprvu každý den a později několikrát do týdne, abyste si plán spojil s úspěchem.
- Budete-li mít plán jasně v mysli, pomůže vám ke změně. Bude-li jen na papíře, nebude to mít vůbec žádný efekt.

Zde je několik dalších rad:

- Uvědomte si, že vždy, když vás alkohol velmi láká a vy jste schopni mu odolat, zbavujete se svého návyku (tj. odvykáte alkoholu).
- Kdykoli se cítíte nepříjemně, stísněně nebo mizerně, vždycky si řekněte, že to pomine.
- Máte-li silnou touhu po alkoholickém nápoji, představte si, že tato touha (nazývaná též bažení) je jako bolení v krku, které je nutno vydržet, dokud nepřejde.

- Máte-li pomocníka, řekněte mu upřímně, kolik jste vypil/a ten který den a zda jste uspěl/a nebo vypil/a příliš.
- Konečně je třeba počítat s tím, že budete mít i špatné dny, kdy alkoholu bude příliš. Stane-li se to, NEVZDÁVEJTE SE. Vězte, že lidé, kteří se NAUČILI pít na úrovni nízkého rizika, měli mnoho špatných dnů, než nakonec byli úspěšní. Časem to bude snazší.

## Doporučení pro pomocníky

Někdy je snazší přečíst si knížku a vypracovat plán ke změně návyků s pomocí někoho druhého. Dvě hlavy zpravidla více ví než jedna. Z tohoto důvodu obvykle povzbuzujeme lidi, kteří používají tento manuál, aby požádali někoho dalšího, aby ho prošel/a s nimi. Jste-li ochoten/a takto pomoci, možná bude pro vás užitečné zapamatovat si toto:

- Autoři brožury měli při jejím sepsání na mysli dva typy pijáků. Ty, kteří již mají problémy s pitím a chtějí to změnit, a další, kteří pijí alkohol v menším množství, které je však stále spojeno s rizikem budoucích problémů. Doporučuje se jim omezit pití, aby se těmto problémům vyhnuli. Prevence je lepší než léčba.
- Hlavním záměrem knížky je nalezení dobrých důvodů pít méně a namísto toho se věnovat jiným činnostem.
- Změna návyků je obtížný úkol a vy můžete pomoci dvěma způsoby: zaprvé s vypracováním cvičení, uvedených v knížce, a za druhé poskytováním povzbuzení a podpory.
- Pokud možno nekritizujte člověka, jemuž pomáháte, ani když vás rozčiluje a znechucuje jeho chování. Pamatujte, že změna návyků nikdy není snadná. Jistě přijdou dobré, ale i špatné týdny. Je třeba povzbuzení a podpora k nízké rizikovému pití nebo abstinenci a tvůrčí nápady.

**Dotazník AUDIT:**

Užívání alkoholu může mít vliv na Vaše zdraví, proto považujeme za důležité zeptat se Vás na Vaše zvyklosti, pokud jde o pití alkoholu. Vaše odpovědi jsou považovány za důvěrné informace, prosíme Vás proto o upřímné odpovědi. U každé otázky vyberte možnost, která nejvíce vystihuje Vaši odpověď a odpovídající počet bodů (0-4) zaneste do kolony Skóre. Na závěr sečtete body za všech deset otázek, získáte tím celkové skóre. Sklenici alkoholického nápoje se míní např. půl litru piva, 2 dl vína nebo 5 cl destilátu.

**Hodnocení:**

**Celkové skóre v rozmezí 8 - 14 dosažených bodů indikuje rizikové pití, v rozmezí 15-19 bodů škodlivé pití, hodnoty 20 bodů a více naznačují možnou závislost na alkoholu.**

Otázky	0 bodů	1 bod	2 body	3 body	4 body	Skóre
1. Jak často se napijete nějakého alkoholického nápoje?	Nikdy	Jednou měsíčně nebo méně často	Dva - až čtyřikrát měsíčně	Dva - až třikrát týdně	Čtyřikrát nebo vícekrát týdně	
2. Kolik sklenic alkoholického nápoje si dáte v typický den, kdy něco pijete? (označte počet sklenic alkoholického nápoje)	1 nebo 2	3 nebo 4	5 nebo 6	7 nebo 8	10 nebo více	
3. Jak často vypijete čtyři nebo více sklenic alkoholického nápoje při jedné příležitosti?	Nikdy	Méně než jednou měsíčně	Každý měsíc	Každý týden	Denně nebo téměř denně	
4. Jak často během posledního roku jste zjistil/a, že nejste schopen/ schopna přestat pít, jakmile začnete?	Nikdy	Méně než jednou měsíčně	Každý měsíc	Každý týden	Denně nebo téměř denně	
5. Jak často během posledního roku jste nebyl/a kvůli pití schopen/schopna udělat to, co se od vás normálně očekávalo?	Nikdy	Méně než jednou měsíčně	Každý měsíc	Každý týden	Denně nebo téměř denně	
6. Jak často během posledního roku jste se potřeboval/a napít hned ráno, abyste se dostal do formy po nadměrném pití předešlý den?	Nikdy	Méně než jednou měsíčně	Každý měsíc	Každý týden	Denně nebo téměř denně	
7. Jak často během posledního roku jste měl/a pocit viny nebo výčitek svědomí po pití?	Nikdy	Méně než jednou měsíčně	Každý měsíc	Každý týden	Denně nebo téměř denně	
8. Jak často se během posledního roku stalo, že jste si nebyl/a schopen/ schopna vzpomenout, co se stalo předešlý den večer, protože jste pil/a?	Nikdy	Méně než jednou měsíčně	Každý měsíc	Každý týden	Denně nebo téměř denně	
9. Utrpěl/a jste vy nebo někdo jiný úraz v důsledku vašeho pití?	Ne		Ano, ale ne v posledním roce		Ano, během posledního roku	
10. Měl někdo z vašich příbuzných nebo přátel nebo lékař výhrady kvůli vašemu pití nebo Vám doporučoval s pitím přestat?	Ne		Ano, ale ne v posledním roce		Ano, během posledního roku	
					<b>Celkem</b>	

## Co je jeden standardní nápoj?

1 standardní nápoj =



1 sklenice běžného piva  
(např. 500 ml 4%)

nebo



1 sklenice destilátu (whisky, džin, vodka atd.)  
(např. 50 ml 40%)

nebo



sklenka vína  
(např. 200 ml 11%)

nebo



malá sklenka likéru nebo aperitivu  
(např. 100 ml 20%)

Kolik je příliš mnoho? Nejdůležitější je množství čistého alkoholu v nápoji. Tyto nápoje obsahují přibližně stejné množství čistého alkoholu. Každý z nich lze považovat za standardní nápoj.

## Sestavení odvykacího plánu

### Důvody pro omezení pití či abstinenci:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

### Nebezpečná situace 1

Způsoby zvládnutí:

1. ....  
.....
2. ....  
.....

### Nebezpečná situace 2

Způsoby zvládnutí:

1. ....  
.....
2. ....  
.....

### Nebezpečná situace 3

Způsoby zvládnutí:

1. ....  
.....
2. ....  
.....

## **Nebezpečná situace 4**

Způsoby zvládnutí:

1. ....  
.....
2. ....  
.....

**Způsoby setkávání se s druhými, kteří alkohol nepijí, nebo ho pijí v mezích nízkého rizika:**

1. ....  
.....
2. ....  
.....

**Způsoby, jak se vyhnout nudě, které zkusím:**

1. ....  
.....
2. ....  
.....

**Jak nezapomenout na plán:**

1. ....  
.....
2. ....  
.....

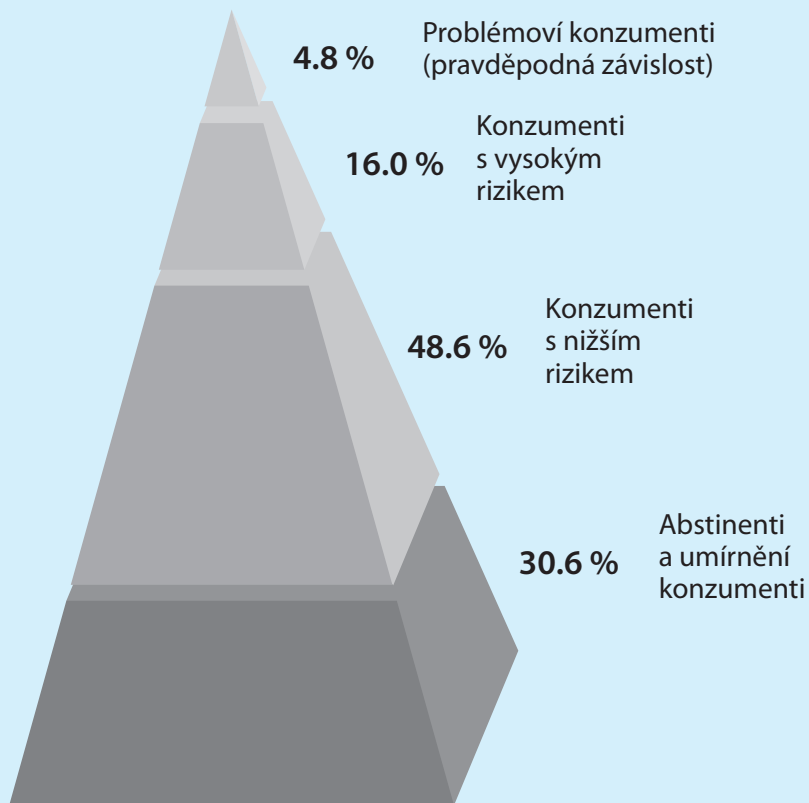
Poznámky:



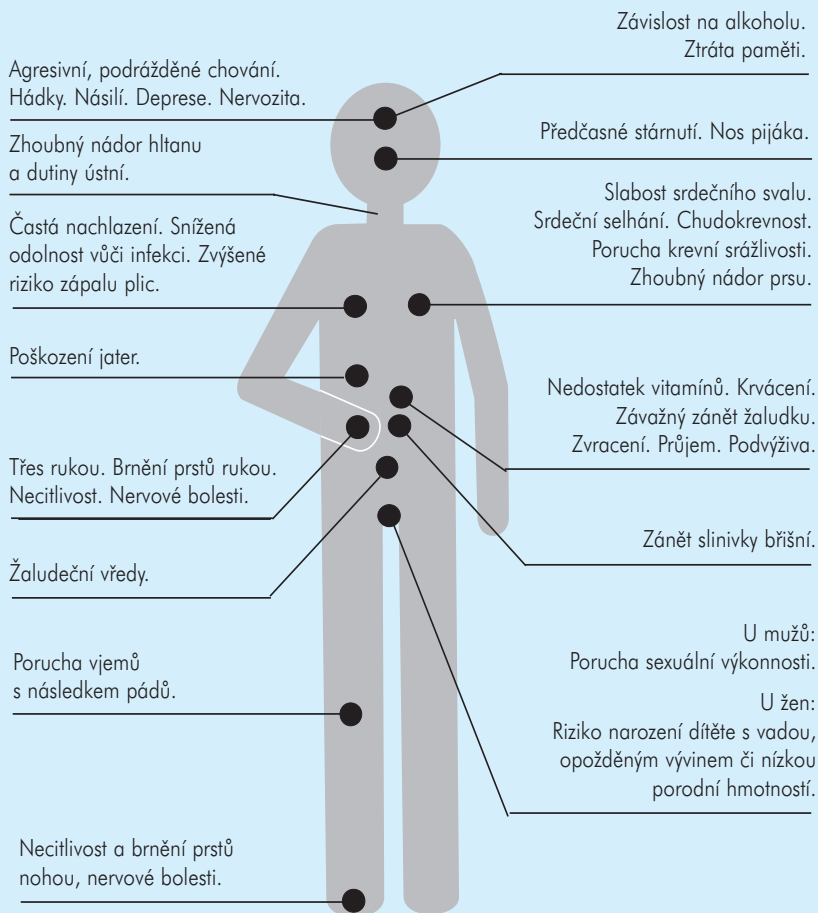
Poznámky:

Poznámky:

## Pyramida konzumenta alkoholu (v %) ČR



# Účinky vysoce rizikového pití



Vysoce rizikové pití může vést k problémům ve společnosti a se zákonem, jakož i ke zdravotním, rodinným, pracovním a finančním komplikacím. Může zkrátit život a vést k nehodám a smrti následkem řízení vozidla pod vlivem alkoholu.