

O webu www.alkoholik.cz se můžete čas od času dočíst i v novinách a časopisech či o něm slyšet v rádiu.

Občas jsem požádán o vyjádření k nějakému tématu, jindy jsem přímo citován a někdy se dozvím o tom, že se o webu psalo jen náhodou, že mne na to někdo upozorní.

Zde je několik objevených textů.

Pokud byste i vy narazili na nějaký článek, ve kterém je web zmíněn nebo citován, napište mi nebo mi jej zašlete, prosím. Děkuji.

22.2.2007 MF dnes

v práci
hnout,
ochou
tak dá
at vliv
ariéru.
ají mu
terých
jméně
lékaři,
řidiči.

CHOMEL

ačinal po
oddělení
ze selhá-
, kde den-
ěže ne-
elkou zá-
šil domů,
ra, otevřu
očtači na
dvě skle-
ze zdravé.
a za chví-
jedna lá-
e vinném
emocion-
bylo kaž-
ně spál,
ím víc mě
la. Samo-
čím se je-
ž neuměl
očer v po-

ročně po-
zapome-
něsobně
a primě-
nepracu-

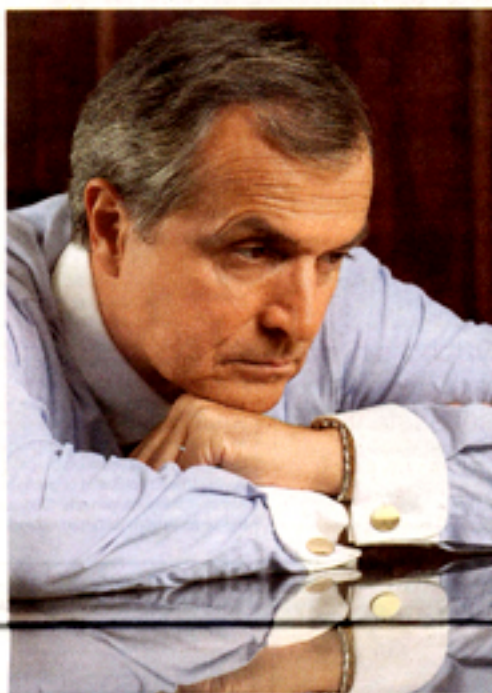
y
rtují

ěší

zence kaž-
lo první-
adý lékař
se zvládl.
sů.

alkoholu
tech. Neo-
pro jeho
ek na psy-
varovným
ik má po-
ž čtvrtina
deset pro-

Alkohol Stres z práce pitím nezaženete



„Častěji se pije na pracovišti, kde je hodně přesčasů, vyčerpání, stereotypu, tam, kde není možnost samostatného rozhodování a seberealizace,“ podotýká lékař Zbyněk Mlčoch, autor webových stránek www.alkoholik.cz. Doporučuje především mluvit o svých pocitech s okolím, zejména s rodinou. „To však není dlouhodobé řešení,“ připouští. „Pokud nejste v práci spokojeni a nenacházíte v ní seberealizaci, zkuste požádat nadřízeného o přeřazení na jiné místo ve firmě. Druhou, složitější možností je změna zaměstnání.“

Jestliže se již alkoholu nedokážete vzdát, vyhledejte odbornou pomoc.

cent žen. „Uvažovat, zda mi pití nepříliš problém v práci, je na místě, pokud klesá moje výkonnost, slyším připomínky ze strany kolegů nebo mám kvůli pití absen-“ říká terapeut Petr Růžička z terapeutického institutu Aktip.

Hájit kolegu či podřízeného, že když zrovna nepije, pracuje dobře, neprospeje firmě ani jemu. Zejména pokud již návyk přerostl v závislost, je tento postoj nebezpečný. „Okolí by ho nemělo kryt,“ říká nekompromisně Karel Nelpor, primář oddělení závislosti Psychiatrické léčebny v Praze-Bohnicích. „Ultimátní typ: buď léčba a abstinence, nebo výpověď je mnohdy to nejrozumnější.“

Nejvíce pijí ti, kdo nemají

Zdánlivým paradoxem je, že mezi alkoholiky se velmi často vyskytují lidé, v jejichž povolání je opojení nejnepřípustnější. Podrobnější pohled však ukazuje, že právě taková vazba je logická. „Všeobecně vyšší riziko rozvoje závislosti je u profesí, kde jsou pracovníci vystaveni vyšší psychické zátěži,“

„Kariéra“ alkoholika

1. Počáteční stadium – piják poznal účinek alkoholu jako drogy. Má potřebu zvyšovat dávky, aby se dostavily pocity dobré nálad. Alkohol mu „dělá, ale nebere“.

2. Varovné stadium – neodhaduje nebezpečnost častého pití, pomalu přechází k tvrdším likvídům. Vt, že pít o samotě je nápadné. Hledá proto společnost, která v budoucnu označí jako „špatnou společnost“, jež ho k pití přivedla.

3. Rozhodné stadium – dostavují se paměťové okénka. Přestává ovládat alkohol, znovu a znovu siluje sobě i blízkým, že přestane, což vždy ponulí. Pokud po delší dobu abstinuje, získá dojem, že pít ovládá. Začne-li pít znovu, jeho hranice se ztratí a už nepřestane.

4. Konečné stadium – opjí se i při nevhodných příležitostech. Začíná pít hned ráno, pokračuje i několik dní v kuse – má takzvané „tahy“. Bez alkoholu to nejde, s alkoholem také ne. Tím se uzavírá kruh, ze kterého může pomoci jen léčba.

Zdroj: www.alkoholik.cz

vysvětluje Maroš Šucha z Centra adiktologie (nauky o závislostech) I. lékařské fakulty UK v Praze.

Statistika, kterých profesí se to týká především, v Česku neexistuje. Častým příkladem z praxe však mohou být řidiči. Alkohol je za volantem zakázán právě proto, že tato činnost vyžaduje zvýšené soustředění. To vede k vyššímu stresu, který řidič na cestách daleko od rodiny mnohdy utápí v alkoholu.

Nemálo alkoholiků je také mezi zdravotníky, učiteli a v dalších profesích, které jsou náchylnější k „vyhoření“. „Kromě toho je důležitá i dostupnost alkoholu na pracovišti, například u číšníků. Rizikové je také trojsměnný provoz, který zvyšuje stres a vede k poruchám spánku. Nevyspalý člověk se brzy ovládá,“ doplňuje Nelpor.

Proti stresu bojujte jinak

Pokud jste se mezi lidmi, kteří feeli svou pracovní zátěž se sklencí alkoholu, našli, zkuste na to jít jinak. Stres se dá zmírnit důkladnějším plánováním času, vhodnou relaxací, pravidelným cvičením – napří-

klad plaváním v bazénu – či kulturním programem po práci. Cena takových aktivit většinou nepřevýší cenu každodenně konzumovaných alkoholických nápojů. Je-li napětí dlouhodobější a odpočinek nezabírá, zamyslete se nad pravou příčinou pracovního stresu. Ten nemusí vždy vyplývat přímo z profesce, ale i ze špatných pracovních podmínek u zaměstnavatele.

„Častěji se pije na pracovišti, kde je hodně přesčasů, vyčerpání, stereotypu, tam, kde není možnost samostatného rozhodování a seberealizace,“ podotýká lékař Zbyněk Mlčoch, autor webových stránek www.alkoholik.cz. Doporučuje především mluvit o svých pocitech s okolím, zejména s rodinou. „To však není dlouhodobé řešení,“ připouští. „Pokud nejste v práci spokojeni a nenacházíte v ní seberealizaci, zkuste požádat nadřízeného o přeřazení na jiné místo ve firmě. Druhou, složitější možností je změna zaměstnání.“

Jestliže se již alkoholu nedokážete vzdát, vyhledejte odbornou pomoc.

se Které pracovníky ohrožuje závislost na alk

23.2.2007 Blesk pro ženy

téma **DÁM SI PANÁKA A PROBLÉM**

VRAH

pevné vůle

Alkohol je dobrý, když potřebujeme NĚCO zapít – ať už příjemného, nebo špatného. Ale zapijeme-li to opakovaně, můžeme se i utopit...

Alkohol musíme považovat zatvrdou, silně návykovou drogu. Platí to obzvláště v psychicky těžkých obdobích, kdy se pro nás stává berličkou. Jeho nebezpečnost spočívá především v tom, že je všude snadno k dostání a automaticky patří k různým příležitostem," říká MUDr. Zbyněk Mlčoch, zakladatel a provozovatel internetových stránek www.alkoholik.cz.

návyk tajit. Popíjejí často v soukromí svého domu a alkohol užívají různě poschovávaný doma. Ohroženou skupinou jsou ženy, které žijí samy, ale také úspěšné podnikatelky, lékařky, učitelky, zdravotní sestry a také reprezentantky společnosti jako například herečky a další známé osobnosti," pokračuje lékař.

Prvními příznaky bývá zanedbávání původně dobře udržovaného zevnějšku nebo přibývání, nadvládání výchov, potomků. V další fázi se ženy přestávají stydět pít i ve společnosti, bývají vulgární, zesměšňují

Děti alkoholiků mají 5x větší šanci, že také upadnou do závislosti. U dcer otců, kteří pijí, je podle statistik 7x větší pravděpodobnost, že si najdou partnera alkoholika, nebo že začnou samy pít. Závislostí na alkoholu v České republice trpí tisíce lidí. Vznik alkoholu přitom není jedinou záležitostí. Závislost se vyvíjí různě dlouhou dobu, záleží i na větyčného.

ALKOHOL A ŽENY
Ženy většinou začínají zahnat nějaký problém zmírnit úzkost. Snaží se "otupit" smutek nebo však bývá "cesta do pekla", ženy se více stávají

20



05/2007 Česká a slovenská neurologie

Webové okénko

Vážené kolegyně a kolegové, milí čtenáři,

dnešní pohled do globální pavučiny zacílíme na problém, který řada z našich pacientů stále za žádný problém vlastně nepovažuje. Alkohol a alkoholismus je však ve všech vyspělých státech jedním z nejvýznamnějších zdravotních rizik a v zemi, kde se vypije 156 litrů piva na osobu včetně nemluvnát, jde o závažný společenský problém, se kterým se setkáváme denně v ordinacích a na urgentních příjmech nemocnic. Údaje o finanční zátěži zdravotních a sociálních systémů způsobené pitím alkoholu jsou ohromující a vybraná spotřební daň je jen bezvýznamným argumentem – odpustkem, kterým mlží pravidelně se opíjející politici. Vyhledavač Google uvádí na zadání hesla alkoholismus 15 700 000 odkazů, nejpoužívanější český vyhledávač Seznam najde 15 572 stránek. Weby, které jsem našel, by měly sloužit nejen pro Vaše poučení, ale je možné na nich nalézt i odkazy vhodné jako edukační zdroje pro pacienty.

Stránky v češtině
www.alkoholik.cz/
<http://www.alkoholik.cz/>

Stránky vytvořil a spravuje MUDr. Zbyněk Mičoch. Web obsahuje řadu informací pro závislé, rizikové pijáky a jejich blízké. Je zde ke stažení řada příruček z pera prim. Nešpora. Prolink na stránky Anonymních alkoholiků a řada odkazů na pracoviště zabývající se léčbou alkoholismu.

Hodnocení: obsah ②, grafika ②

Anonymní alkoholici
<http://www.sweb.cz/aacesko/>

Web zájmového sdružení, které patří k celosvětové síti anonymních alkoholiků. Lze zde vyhledat pobočku v příslušném městě, texty pro závislé osoby.

Hodnocení: obsah ②, grafika ②

Psychiatrická léčebna Bohnice, stránky dr. Nešpora
<http://www.plbohnice.cz/~nespor/>

Volně stahovatelné texty ve wordu. Převážně určeno pro pacienty.

Hodnocení: obsah ②, grafika ①

Alkoholismus na Wikipedii

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Alkoholismus>

Poměrně rozsáhlý soubor informací, dobře strukturovaný. Tak, jak to duchu Wikipedie odpovídá, je primárně určený širší veřejnosti, ale myslím, že řadu užitečných informací poskytne i lékařské veřejnosti.

Hodnocení: obsah ②, grafika ②

Anglické stránky

Alkoholismus na Medline plus (USA)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/alcoholism.html>

Nejrozsáhlejší informační zdroj. Obsahuje informace a odkazy na stránky o alkoholismu, škodlivém pití a zdravotních důsledcích.

Hodnocení: obsah ①*, grafika ②

National Institute on Alcohol and Alcoholism (USA)

<http://www.niaaa.nih.gov/>

Vynikající informační zdroj pro odbornou veřejnost zabývající se medicínskými a sociálními důsledky konzumace alkoholu.

Hodnocení: obsah ①, grafika ②

MUDr. Stanislav Vohánka, CSc., MBA
Neurologická klinika LF MU a FN Brno
e-mail: svohanka@fnbrno.cz

Povzdechnutí nakonec: Whisky má na Googlu 19 800 000 odkazů a pivo (beer) dokonce 119 mil. odkazů.

Když jsem zhubnul, odborníci řekli: zaplatit si, když jsi to a kdy jsi. Kdo je zhubl, je to důležitá zpráva pro lidi. Mám teď nádobu podobného vyzkoušení s alkoholem. Tři týdny s těmi záznamy www.vyhlasky.com.

Suoi e se il tuo è un'attività a basso rischio, non ti preoccupi. Ma se sei un professionista, un artigiano o un piccolo imprenditore, la tua attività è a rischio. E se il tuo rischio è alto, devi assicurarti. E se il tuo rischio è alto, devi assicurarti. E se il tuo rischio è alto, devi assicurarti.

[illegible][illegible][illegible]

14%
žen pije denně
více alkoholu,
než je
„bezpečná“
dávka

• *Spilargyreus*
This genus includes the black and white flies, which are common in the tropics. They are characterized by their long, slender bodies and long, thin legs. The wings are transparent and have a distinct pattern of veins. The head is small and rounded, and the eyes are large and prominent.

to the fact that, in the past, the company has been able to maintain a strong position in the market. The company's success is due to its ability to adapt to changing market conditions and to its commitment to innovation and quality. The company's products are known for their reliability and performance, and its customer service is highly regarded. The company's financial performance has been strong, and it has a solid track record of growth. The company's management team is experienced and skilled, and its strategic vision is clear. The company's future prospects are bright, and it is well-positioned to continue its success in the years ahead.

[illegible]

Dvě deci ano, ale...

Alkohol však může působit i zcela opačně. To když jím zapijím špatnou náladu. Naše problémy jsou ještě větší. A když to s ní přeženeme, o to hůř se s ní vypořádáváme. Větší kocovinu ráno nemáme jen kvůli tomu, že jsme menší než muži. „Ženské tělo má větší zastoupení tuků, má menší játra a nižší obsah vody v těle. Kvůli tomu se žena rychleji opije a déle opilá zůstává,“ vysvětluje neurolog Zbyněk Mlčoch, který založil stránky www.alkoholik.cz.

Příliš alkoholu ničí naše játra, zvyšuje nám tlak i riziko rakoviny prsu a tlustého střeva. Podobně si účinkuje na mužské tělo, a negativní účinky jsou pro ženy ještě větší. Ženy se také k alkoholu stávají závislejší rychleji než muži.

Říci, kolik toho může zdravá žena vypít, aby měl alkohol pozitivní vliv na její zdraví, a od kdy to jí bude škodit, je v obě

ně rovině nemožné. Záleží totiž na mnoha okolnostech. Co když se tedy budeme řídit doporučením lékařů a pít každý den dvojku bílého? Stanou se z nás alkoholičky?

„Když má žena alkohol jako berličku pomáhající jí překonat problémy, může se postupně i ze dvou deci vína rozvinout závislost,“ říká neurolog Zbyněk Mlčoch. „Ale když si stejné množství dá každý večer v klidu a pohodě s manželem, určitě to není na škodu,“ uvádí lékař.

Nejdůležitější tedy je, za jakých okolností a proč pijeme. Jestli si denně otevíráme krabicové víno, abychom zapily žal z toho, že nás opustil manžel, že jsme bez práce nebo nás v ní šéf deptá, je to nejlepší cesta do léčebny a později k celoživotní abstinenci.

www.alkoholik.cz - Novinová stránka nová na internetu?