

O vykropených chobotech a příručních pochvách

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. 2013-10-29

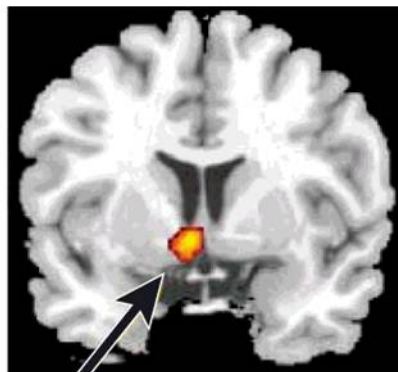
Když mám psát o alkoholu a kocovině, moje tvář zesíná, hlas zeslábně a opustí mě moje obvyklé vtípkování, páč vtípků na adresu opilců je až až. Spíš mám sklon, jako většina profesionálů v této oblasti, strašit a pouštět hrůzu, i když všichni víme, že na alkoholika žádné bububu neplatí. Platí doufám alespoň (na) zaměstnance RSTS.

Já osobně mám veliké štěstí. Vůči alkoholu jsem zřejmě geneticky chráněn, což se projevuje výroky, že "okenu a whisky nepiju." Naštěstí mi obojí chutná přibližně stejně. Neznám lepší vomitivum (látka vyvolávající zvracení) než je víno. Vcelku mi vyhovuje pivo, ale i to pajcuju pomerančovým džusem... Ale znova opakuji, že v mém případě je to velké štěstí, protože jinak jsem na různé závislosti hodně chytlavý. Kdybych začal například kouřit, tak vím, že bych nikdy neskončil. Stejně tak proklínám den, kdy jsem začal rozlišovat mezi dobrou a špatnou kávou. Od té doby je mi totiž odepřena více než polovina hospod, a to ke všemu zpravidla těch levnějších, a tudíž lepších.

Je zajímavé pozorovat, jak se liší pohled na alkoholismus profesionálů a laiků. Laikova hlavní námitka zní: "Pane doktore, ale já ještě nemám červený nos..." Jenže profesionál už slyší trávu růst a nezajímají ho klientovy játra, ale především jeho alkoholická osobnost. Co to znamená? Zvyk řešit své špatné stavy nadměrnou konzumací alkoholu, vyhybat se řešení problémů, masivní obrany popření a potřeba občas se katapultovat z reality.



Social Drinkers Brain



Alcoholics Brain

Psychologa nezajímá, kdy alkoholikovi začne rudě žhnout nos, ale především mozek

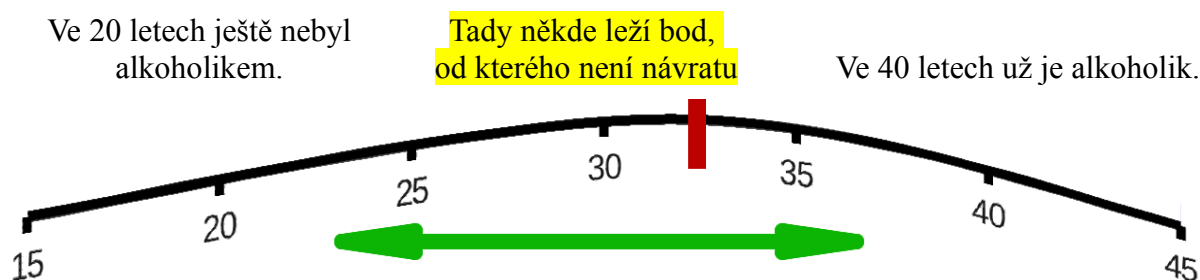
Magnetická rezonance MRI porovnává rozdíl mezi tím, kdy pokusná osoba vidí židli a kdy orosený půllitr. Příležitostní konzumenti nemají mezi židlí a půllitrem pozorovatelný rozdíl. Na pravém obrázku vidíme, že alkoholikovi se při pohledu na půllitr rozzáří nejen očička ale i libický systém, takže alkoholik pociťuje tzv. bažení si pořádně vykropit chobot. (<http://www.enterhealth.com/faqs/why-alcohol-and-drug-a-brain-disease>)

Jenže, jak popsat mozek člověka po takovém pořádném tahu? Snímek funkční magnetické rezonance mozku po vykropení chobotu by se dal shrnout souslovím: "Vyhaslý krb." Ale proto to vlastně ti lidé dělají. Prostě mají tak přepálenou hlavu, takový přetlak pocitů viny a myšlenek točících se jak vítr v bedně, že pocítí urgentní potřebu se katapultovat z reality a svůj kotel hrozící vybuchnutím pořádně skropí... Pak si sice s králem z pohádky Nesmrtelná teta řeknou: "Ach, to se mi ulevilo!" ale tím hůř pro ně, protože vše, co dostává člověka z mizerné nálady do neutrální či dobré, je návykové. Své návyky by si však měl člověk pečlivě vybírat. Lepší je sex a nebál bych se říci, že možná snad i ten sport je lepší než drogy. Protože drogy časem přestávají fungovat, nutí člověka zvyšovat dávky a redukuje celý jeho život na jediný zájem - jak si opatřit další dávku.



Táta je slibotechna, mimoň, fakticky hloupější než jeho nezletilý syn. Bohužel syn se musí i na takového tátu adaptovat, tak alkoholismus postihuje i ty členy rodiny, kteří sami fakticky nepijí. Každá učebnice proto konstatuje, že alkoholismus je choroba celé rodiny. Ušetření nebývají ani mrtví předci, když je například potomci v kocovině nevypijí místo kafe (<http://www.alkoholici.unas.cz/pictures/vtipky/dedecek.jpg>).

Bod od kterého není návratu



Bohužel nikdo, ani dotyčný člověk, ani jeho blízcí, ani odborníci, zkrátka jen Hospodin sám ví, kde leží bod, od kterého není návratu - ten hlt, od kterého to jde nezadržitelně z kopce. Nevíme to předem, bohužel ani zpětně to nejde určit. O tom bodu víme jen, že tam někde nájisto existuje.

Jestliže netušíme, kde pod hustým porostem se skrývá okraj propasti, pak jediná rozumná rada, kterou můžeme klientům dát, je: "Držte se od tohoto kraje v bezpečné vzdálenosti. Zejména máte-li rádi alkohol a rádi byste se dožili nějakého příjemného stáří. Drogy jsou totiž zákeřné. Buď vás zabijí, nebo budete muset abstinovat do konce života." Kdo nechce abstinovat, ať pije s rozumem! Netřeba zmiňovat, že alkoholik na grafu vám ještě ve 40 letech bude říkat, že má své pití bezpečně pod kontrolou. Co jiného má říkat, když už to má za pár?!

Zásady bezpečného pití

Pokud ctíte zásady bezpečného pití, držíte se v bezpečné vzdálenosti od okraje propasti, které se říká alkoholismus. Například nemůžete se stát alkoholiky, pokud vypijete dvě piva denně. Když popijíte s kamarády, tak není dobré urazit více než čtyři za večer. Naopak okna budete mít při nárazovém pití, například pokud vypijete více než 4 alkoholické nápoje za dvě hodiny. Navíc by bylo dobře tuto dávku nevypít najednou a nepít každý den ve stejnou dobu. Nic se nestane, když si za celý den dáte třikrát dvě deci slabšího vína, ale není dobré každý večer vyžahnout sedmičku vína a už vůbec jsou sebevražedné věty: Víte, pane doktore, já večer při té sklence zrelaxuji od toho celodenního shonu." Prosím relaxujte u čehokoli jiného jen ne u drogy. Málokterá cesta k alkoholismu je lepší než relaxovat se skleničkou kvalitního pití v ruce. Vždyť kolik žen se rozpilo, když takto relaxovaly od dětí na mateřské dovolené. Proto nikdy nepít na žal a v situacích, kdy má alkohol funkci psychofarmaka - úlevy od úzkosti, trémy, šoku, deprese, před rozhodnutím a jako relaxace ap.

12° pivo půllitr (5 %)	Ženy	Muži
Dlouhodobý průměr	1,3	2,0
Nárazově	2,6	4,0

1 l slabého vína (8 %)	Ženy	Muži
Dlouhodobý průměr	0,4	0,6
Nárazově	0,8	1,2

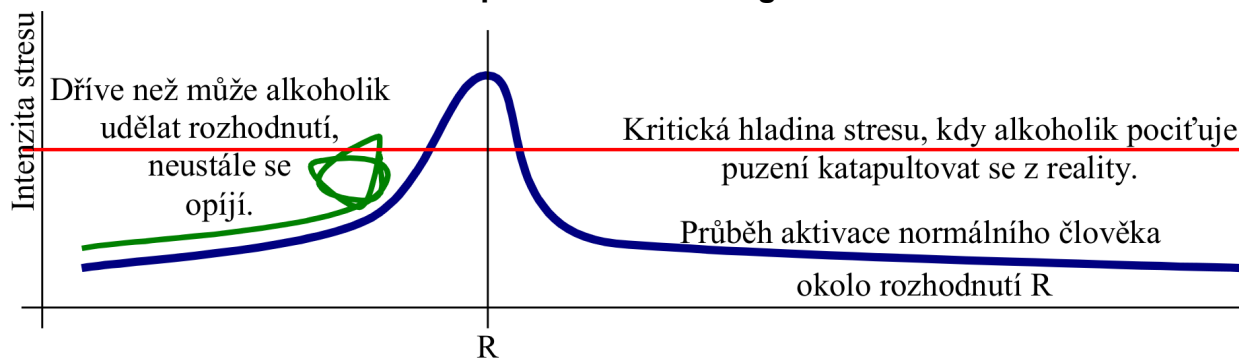
40 ml – „panák“ (40 %)	Ženy	Muži
Dlouhodobý průměr	2	3
Nárazově	4	6

100% alkohol [ml]	Ženy	Muži
Dlouhodobý průměr	33	49
Nárazově	66	98

Všimněte si, že je úplně jedno, jaký alkohol pijete, jestli kvalitní whisky nebo opravdu husté Šumavské bylinné. Důležité je jen množství alkoholu na kilogram tělesné váhy, přesněji řečeno na množství enzymu alkoholdehydrogenázy v krvi, která štěpí alkohol. Té mají ženy na kilo váhy ještě méně než muži a děti nemají prakticky žádnou. Proto dávat dětem alkohol je vskutku trestuhodné a pít v těhotenství je přímo na vraždu.

Znal jsem ženu s fetálním alkoholovým syndromem (tzn, že její matka v těhotenství pila). Byla sice krásná, nekonfliktní, ale mentálně retardovaná asi jako Otík ve Vesničce mé střediskové. Té tchýně s manželem sebrali dítě a ji vyhodili z bytu. Tak bydlela o pár pater níže a když tchýně se synem šli s jejím dítětem na procházku, chodila za nimi ve 100m vzdálenosti jako ocas. Když se chtěla přiblížit, tak jí zahnali nebo zbili. Tchýně dokonce spala se synem, jejím manželem, v jejich manželské posteli (ale snad bez sexu). Na to, aby se mohla těmto dvěma bránit, neměla IQ. Naštěstí neskončila bez pomoci. Vždy se našlo dost chlapů, kteří se jí nezištně zastali. Svůj spasitelský syndrom bohužel realizovali jen tím, že do ní zasouvali svůj ctěný penis. Ona se do nich vždy zamilovala, jenže nikdo si ji nechtěl vzít: "Víte pane doktore, jak bych to řekl, ona je sice hezká, ale s prominutím blbá jak troky..." Suma sumárum - pro tchýni byla náhradní dělohou, pro chlapy příruční pochvou. Tak to tedy vypadá, když matka nadělí dceři za těhotenství dárek v podobě pití a FAT.

Alkohol na rozdíl od Alzheimerova rozleptává vůli ne inteligenci



Každé vážné rozhodnutí nás stresuje, ale normální člověk je schopen do tohoto stresu vědomě vstoupit, vydržet ho, zrealizovat své záměry, a pak si odpočinout. Alkoholická osobnost, mnohem dříve než má červený nos a propitá játra, vždy před rozhodnutím narazí na svou kritickou hladinu stresu, kdy pociťí urgentní puzení katapultovat se z reality. Tak se ten den katapultuje, čímž oddálí rozhodnutí R o další tři dny. Za tři dny, ale pravděpodobněji již zítra, se situace opakuje jak přes kopírák: Sliby, chyby, skutek, utek, chlast, slast, Majerova mast na lysinu past, bububu! Zkrátka už nevím jinak mám RSTS připomenout, že u alkoholu dvojmo platí přísloví: Chytrému napověz, hloupého kopni."