Příčiny užívání alkoholu

Petra Ptáčková

Bakalářská práce
2011

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Petra PTÁČKOVÁ**
Osobní číslo:	**H08186**
Studijní program:	**B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor:	**Sociální pedagogika**
Téma práce:	**Příčiny užívání alkoholu**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti alkoholismu.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvalitativního výzkumu příčin užívání alkoholu.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

NEŠPOR, K. Zůstat střízlivý Brno: Host, 2006. IBSN 80-7294-206-9.
ÜHLINGER, C., TSCHUI, M. Když někdo blízký pije. Praha: Portál, 2009.
ISBN 978-807367-610-0.
NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost Praha: Portál, 2003.
ISBN 80-7178-831-7.
NEŠPOR, K. Vaše děti a návykové látky Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-515-6.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **25. ledna 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **6. května 2011**

Ve Zlíně dne 25. ledna 2011

L.S.

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan

Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby [1)];
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 [2)];
- podle § 60 [3)] odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 [3)] odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 15. 2. 2011 .....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá problémem užívání alkoholu, jeho závislostmi i negativními vlivy, které s užíváním alkoholu souvisí. V první teoretické části se alespoň okrajově věnuji historii alkoholu, v dalších částech podrobněji analýzou podstatných terminologií týkajících se závislosti na alkoholu. Popisuji vliv alkoholu na jednotlivé skupiny obyvatelstva a důvody, proč muži, ženy nebo mladiství vůbec s konzumací alkoholu začínají. V praktické části se formou rozhovoru zabývám výzkumem zkušeností alkoholiků, příčinami, které vedly dotazované až k závislosti na alkoholu.

Klíčová slova: alkohol, alkoholismus, závislost, konzumace, abstinence, abstinent, droga

ABSTRACT

This bachelor work is dealing with problem of alcohol consumption, its addictions and negative impacts which are related with consumption of alcohol. In theoretical forepart I am marginally introducing alcohol history. There are introduced in details analyses of terminology regarding alcohol addiction in next chapters. I am describing alcohol influence to various population groups and reasons why men, women or youthful start with drinking of alcohol. Practical part is created by form of interviews dealing with research of experiences of alcoholics, reasons which were directing them to the addiction.

Keywords: alcohol, alcoholism, addiction, consumption, abstinence, abstinent, drug

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, podněty a připomínky při zpracování této bakalářské práce.

Poděkování patří také mým respondentkám za jejich otevřenost, ochotu a za projevenou důvěru při poskytování jednotlivých rozhovorů.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala také celé mé rodině za podporu a pomoc, kterou mně během celého studia prokazovala.

Prohlášení

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Petra Ptáčková

Motto

„Než trpět alkoholismem, je krásnější a bezpečnější opíjet se láskou.“

Květa Fialová

OBSAH

ÚVOD **11**

I TEORETICKÁ ČÁST **12**

1 HISTORIE ALKOHOLU **13**

1.1 ALKOHOL JAKO LÉK 13

1.2 TRESTÁNÍ ZA OPILSTVÍ V MINULOSTI 13

2 ZÁVISLOST NA ALKOHOLU **15**

2.1 FAKTORY VZNIKU ZÁVISLOSTÍ 15

2.2 PŘÍZNAKY VZNIKU ZÁVISLOSTI 16

2.3 ROZLIŠENÍ OSOB PODLE MÍRY ZÁVISLOSTI 17

2.4 ALKOHOLISMUS, JEHO VÝVOJOVÉ FÁZE 18

2.5 STÁDIA PŮSOBENÍ ALKOHOLU 19

2.6 NEPŘÍMÉ NEPŘÍZNIVÉ VLIVY ALKOHOLU 20

2.6.1 Spoluzávislost 20

2.6.2 Koalkoholismus 21

3 VLIV ALKOHOLU NA JEDNOTLIVÉ SKUPINY OBYVATEL **22**

3.1 MUŽI A ALKOHOL 23

3.2 ŽENY A ALKOHOL 24

3.2.1 Specifika působení závislosti na alkoholu u žen 25

3.3 MLADISTVÍ A ALKOHOL 26

4 VLIV ALKOHOLU NA TĚLESNOU A DUŠEVNÍ STRÁNKU ČLOVĚKA **28**

4.1 ALKOHOLICKÉ PSYCHÓZY 28

4.2 POŠKOZENÍ MOZKU A DALŠÍCH ORGÁNŮ 29

4.3 ALKOHOL V TĚHOTENSTVÍ 30

II PRAKTICKÁ ČÁST **32**

5 ZKOUMANÁ PROBLEMATIKA - VYMEZENÍ **33**

6 PŘÍPRAVNÁ FÁZE VÝZKUMU **34**

6.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM 34

6.2 DRUH VÝZKUMU 34

6.3 DRUH VÝZKUMU 34

6.4 METODY SBĚRU DAT 34

6.5 VÝZKUMNÝ VZOREK 35

6.5.1 Kazuistiky osob 36

6.5.1.1 Příběh č. 1: MARIE 36

6.5.1.2 Příběh č. 2 : RENATA 37

6.5.1.3 Příběh č. 2 : VLASTA 38
7 ZPRACOVÁNÍ DAT 40
7.1 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT 40
8 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU 41
8.1 KATEGORIE 41
8.1.1 Dětství poznamenané alkoholikem 41
8.1.2 Nespokojenost 43
8.1.3 Alkohol jako berlička 47
8.1.4 Ztráty 51
8.1.5 Reakce druhých 56
8.1.6 Mít pro koho nebo pro co nepít 59
9 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU 61
ZÁVĚR 65
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 68
SEZNAM TABULEK 70
SEZNAM PŘÍLOH 71

ÚVOD

Alkohol je nejrozšířenější a nejvíce užívaná droga v historii lidstva. Patří k fenoménům, které lidstvo provázejí a sužují odnepaměti.

V České republice je nekontrolované užívání alkoholu problémem, který je často podceňován. Ze statistik vyplývá, že problém s užíváním alkoholu má 25% mužů a 10% žen.

Je znepokojující i rozšířenost konzumace alkoholu mezi mládeží. Je nutné konstatovat, že alkohol i přesto, že je legálně dostupný od 18 let, zůstává drogou s vysokým rizikem návykovosti. Jeho nekontrolované užívání souvisí s celou řadou negativních jevů, jako jsou kriminalita, úrazy, rozvodovost, související chronická i smrtelná onemocnění. Kromě příjemných účinků alkoholu, jako je např. dobrá nálada nebo uvolnění, může nadměrné užívání alkoholu způsobovat řadu obtíží, ať už jsou to problémy psychické, zdravotní nebo třeba problémy, týkající se pracovního a soukromého života.

Pokud se podíváme v čase nazpět, zjistíme, že stále znovu a znovu boj s alkoholem prohráváme. Snaha vymýtit nebo zakázat tento nešvar ze života lidského jedince je zaznamenávána celou historií dějin.

Ve své práci se věnuji historii alkoholu, rozdělením a základní charakteristikou osob požívajících alkohol, rolemi alkoholu, počátkem návyku a rizikovými skupinami osob závislých na alkoholu, stádii alkoholismu a typy alkoholismu, psychickými změnami a druhotnými nemocemi spojenými s užíváním alkoholu.

Skutečnost, že problémů s alkoholem přibývá a je záležitostí stále širšího okruhu obyvatel, ve značné míře ovlivňuje reklama, snadná dostupnost alkoholu a relativně velká společenská tolerance k jeho požívání.

Závislost na alkoholu je vážným celospolečenským problémem. Je to nemoc, která má u každého jiný průběh. Bohužel u nás ještě velmi často bývá závislost na alkoholu podceňována a neřeší se tolik jako ostatní závislosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 HISTORIE ALKOHOLU

Účinky alkoholu poznali lidé už ve středověku. Ve formě vína z vinné révy je znám lidstvu více než osm tisíc let, kdy se poprvé začal vyrábět v oblasti Blízkého Východu. Řekové víno dováželi, často pro čistě lékařské účely. Pivo vařili již staří Babylóňané před 7 - 8 tisíci lety. Postupně se velmi rozšířilo v Egyptě a západních částech Římského impéria. Také staří Čechové znali pivo velmi dobře. Čistý alkohol byl poprvé získán v 10. století, kdy Arabové vynalezli proces destilace a dostal název "al-kahal" - což je arabský výraz pro jemnou substanci (www.alkoholik.cz, 2009).

1.1 Alkohol jako lék

Alkohol vstoupil do lidského života z toho důvodu, že v prvopočátku lidem pomáhal a zpříjemňoval život. Lidem vyhovovaly především ty vlastnosti alkoholu, kterých bylo možno využít v lékařství. O blahodárných účincích alkoholu najdeme svědectví v pracích antického lékaře Hippokrata (460-370 př. n. l.) i filozofa a lékaře Ibn Síny (980-1037). Lidé používali různé vínové obklady, které přinášely pacientovi úlevu, také po samotném požití alkoholického nápoje se pacientovi ulevilo a bolest byla snesitelnější. Víno se používalo například i k čištění ran na bitevních polích, alkoholu k čištění střev, léčení nespavosti, zácpy a především k otupování bolesti při trhání zubů a menších operačních zákrocích. Ve středověku sloužil při léčbě tyfu a cholery (Šedivý, 1988).

Alkohol usnadňoval lidem život a činil jej příjemnějším, ale již v této době dokázal alkohol svádět člověka ze správné cesty. Lidé vítali, že pod jeho účinky se mění jejich psychické vlastnosti. Po požití alkoholu měli lepší náladu, byli veselejší, snadněji se sbližovali, různé osobní problémy a útrapy se jim nejevily již tak nesnesitelné a nepřekonatelné. Požití alkoholu je přivádělo ke kolektivnímu veselí. Lidé se tak sami nevědomky dostali na šikmou plochu, z které pro mnoho z nich již nebylo úniku.

1.2 Trestání za opilství v minulosti

V různých dobách se postoje společnosti k užívání alkoholu měnily. Také tresty a přístupy k osobám, které alkohol konzumovaly byly odlišné:

- 1220 př. n. l. – Čína – trest smrti každému, kdo je přistižen opilý.

- 5. a 6. století – Konfucius a Budha: zákaz pití alkoholických nápojů.
- Indie (nedatováno) – při přistižení v opilosti byli opilci nuceni pít vařící víno, vodu, kraví moč nebo vřelé mléko až k smrti, indické ženě, která byla přistižena opilá, byla vypálena na čelo podoba nádoby, ze které pila, poté byla vyhnána.
- Každý Říman měl právo zabít svou ženu, pokud ji přistihl opilou.
- Athény – za opilost smrt.
- Karel Veliký - opilci byli trestáni, pokud s pitím nepřestali, byli popraveni (www.alkoholik.cz, 2009).

2 ZÁVISLOST NA ALKOHOLU

Registrovaná spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele se v České republice v posledních letech pohybuje kolem 10 litrů 100% alkoholu za rok a zdanění alkoholu je zde tak nízké, že pivo je levnější než některé běžné nealkoholické nápoje. Při takové spotřebě alkoholu je nevyhnutelné, že si část populace vytvoří závislost. Závislost na alkoholu můžeme definovat jako nezvratnou ztrátu schopnosti kontrolovaného pití. Problém s alkoholem má dle statistik v ČR 25% mužů a 10% žen. Vcelku přesné odhady říkají, že je v ČR zhruba 26.000 alkoholiků. (www.alkohol-alkoholismus.cz, 2007).

Vznik alkoholismu není jednorázová záležitost, tzn. že vzniká až po opakovaném užívání návykové látky, které vede k periodicky se opakující intoxikaci. Tu provází silná touha až nutkání opakovaně látku užívat. Délka vzniku závislosti na alkoholu je individuální a vytváří se zpravidla několik let. U dospělého trvá vznik závislosti většinou roky (až pět let). U mladistvých vzniká závislost rychleji, někdy jen za několik měsíců. Čím je tedy člověk mladší, tím vzniká závislost dříve (www.alkoholik.cz, 2009).

Počátek alkoholismu se dá analogizovat se situací, kdy člověk hledá v alkoholu zdroj euforie - tj. příjemnou změnu nálady, obveselení, úlevu, odstranění potíží a duševního napětí, zapomnění, snaha dodat si odvahu aj. Počátkem užívání alkoholu mohou být problémy ve vztahu, velmi často také finanční problémy, pocit nezvládání svých denních povinností, pocit nespolehlivosti. Alkohol v těchto chvílích ulevuje a stává se berličkou.

2.1 Faktory vzniku závislostí

Mezi základní faktory vzniku závislostí patří ty, které uvádí Ühlinger, Tschui (2009):

- faktory farmakologické – návyková látka a její vlastnosti
- faktory somatické – somatická charakteristika jedince
- faktory psychické – osobnostní charakteristika jedince
- faktory environmentální – prostředí
- faktory precipitující – podnět - provokující, vyvolávající, spouštěcí činitele.

2.2 Příznaky vzniku závislosti

Alkohol je látka, na kterou vzniká závislost nejčastěji. Postihuje až 5% dospělé populace vyspělého světa.

Co je to alkoholismus, jaká je definice alkoholismu?

„Alkoholismem v nejširším slova smyslu rozumíme souhrn škodlivých a nepříznivých důsledků, které jsou způsobovány nevhodnými formami požívání alkoholických nápojů“ (Bartošek, 1963, s. 11)

Co je to závislost, jaká je definice závislosti?

Dle MKN podle 10. revize (Mezinárodní klasifikace nemocí - „Modrá kniha“) závislostí rozumíme: „Skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více, centrální popisnou charakteristikou je touha (silná, někdy přemáhající) pít v našem případě alkohol, návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje“ (Nešpor, 2003, s 14).

Podle Nešpora (2003) by se definitivní diagnóza závislosti obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- silná touha nebo pocit přijímat alkohol,
- potíže v kontrole přijímání alkoholu, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství pití alkoholu,
- tělesný odvykací stav, jestliže je alkohol přijímán s úmyslem zmenšit jeho příznaky nebo jestliže je přijímána příbuzná látka se záměrem zmenšit nebo odstranit odvykací příznaky,
- vyžadování vyšších dávek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaným nižšími dávkami alkoholu,
- postupné zanedbávání jiných potřeb a zájmů ve prospěch přijímání alkoholu a zvýšené množství času k získání nebo přijímání alkoholu nebo zotavení se z jeho účinků,
- pokračování přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků, tělesných nebo duševních.

Podle Jellinka, který ve své práci poskytl ucelený náhled na příznaky alkoholismu, jsou jeho nejčastější znaky: okénka (výpadky paměti na dobu v opilosti) s postupnou narůstající frekvencí, tajné pití, trvalé myšlenky na alkohol, překotné, nekontrolované pití, pocity viny, vyhýbání se narážkám na alkohol, změněná kontrola pití (neschopnost přerušit nebo zdržet se pití), vysvětlování, odůvodňování pití (tzv. racionalizace), sociální obtíže narůstají, velikášské chování jako kompenzace strany sebeúcty, nápadné agresivní chování, trvalý pocit zkroušenosti, období abstinence vynucené tlakem okolí, změny způsobu pití (k předcházení nepříjemnostem), ztráta dosavadních přátel nebo rozchod s nimi, změny zaměstnání, konání točící se kolem alkoholu (podřizování zájmů), ztráta zájmu o vnější svět, nápadné sebelitování, úvahy nebo realizace úniku z dosavadního prostředí, změny v rodinném prostředí – odcizení, bezdůvodné námitky alkoholika proti členům rodiny, vytváření tajných zásob alkoholu doma nebo v práci, zanedbání přiměřené výživy, hospitalizace pro poruchy na tělesném zdraví, pokles sexuálního pudu, alkoholická žárlivost, pravidelné ranní doušky, výskyt prodloužené intoxikace - tzv. tahy, etická deteriorace, postižení mentálních schopností, alkoholické psychózy, styky s morálně deprivovanými osobami, u nižších společenských vrstev pití technického alkoholu, snížení tolerance - lepší snášenlivost - pozdější opití, nedefinovatelné úzkosti, třesy, pití nutkavého rázu, zhroucení racionalizačních systémů - tzv. debakl, lhaní i kriminální činy, krádeže (www.alkoholik.cz, 2009).

2.3 Rozlišení osob podle míry závislosti

Jak uvádí Nešpor a Csémy (1996) lze lidi, podle toho v jaké míře alkohol konzumují, rozdělit do těchto kategorií:

1. **Abstinent:** Člověk, který alkohol nepije vůbec. Někdy bývají tito lidé společností špatně chápáni, dokonce jsou terčem vtipů, bývají zesměšňováni.
2. **Konzument:** Většina lidí pijících „příležitostně.“ Pije kvůli chuti a žízni, nebo když se sejde s přáteli, na oslavě, na svatbě nebo při jiné události.
3. **Piják:** Žádá od alkoholu euforii, náladu, která se pokaždé po užití alkoholu dostaví. Nemusí mít alkohol nutně, ale určitě bude ideálním hostem v hostinských zařízeních.

4. **Alkoholik:** Bez alkoholu již nemůže existovat. Pije vše, co mu přijde pod ruku, pije denně. V alkoholu nachází úlevu, uvolnění, zapomnění. Alkohol se stává berličkou, která mu pomáhá řešit jeho problémy a odtrhává ho od reality.

2.4 Alkoholismus, jeho vývojové fáze

Alkoholismus, nebo také závislost na alkoholu, je psychická nemoc, která postupně přerůstá ve fyzické onemocnění. Je nemocí progresivní, to znamená, že se časem zhoršuje, a to bez ohledu na to, zda alkoholik v pití pokračuje či nikoli. Proto se i po dlouhém období abstinence velmi brzy dostane do stavu, ve kterém by byl, i kdyby neabstinoval a pil bez přestání po celou dobu.

U nás obecně traduje přesvědčení, že osoba závislá na alkoholu se již nemůže stát pijákem ani spotřebitelem, protože již nedokáže pít s mírou a svoje pití ovládat. Problém lze už řešit jen trvalou a úplnou abstinencí. Po léčbě pak na rozdíl od abstinentů nesmí alkoholik už nikdy pít ani kapku alkoholu.

Závislost člověka na alkoholu probíhá ve čtyřech fázích. Každá z těchto fází má své specifické příznaky, které podrobně specifikoval Skála (1986):

1. Počáteční stádium: Z počátku je pití příležitostné, požití alkoholu přináší příjemnou změnu, euforii, uvolňuje atmosféru, odstraňuje stud a zábrany, rozvazuje jazyk, dodává odvahu. Člověk tedy užívá alkohol z nějakého určitého důvodu, nebo aby se cítil lépe a ani si neuvědomuje, že se začíná projevovat potřeba zvyšovat dávky alkoholu, aby se dostavily žádoucí pocity. Intervaly v užívání se postupně zkracují. Během počátečního období se postupně zvyšuje tolerance k alkoholu. V tomto stádiu alkohol „dává, ale zatím nebere“.

2. Varovné stádium: Je typické tím, že se začíná u člověka objevovat potřeba pití. Pije častěji, přechází od méně koncentrovaných alkoholických nápojů (pivo nebo víno) k lihovinám. Stavy opilosti, tzn. alkoholové intoxikace, jsou čím dál častější. Člověk sahá k alkoholu bez určitého důvodu, začíná život podřizovat alkoholu.

3. Rozhodné stádium: Toto stádium již můžeme nazvat stádiem závislosti, kde se už alkohol ujal vlády. Roste tolerance, jsou zde typická okénka,

čímž se odlišuje od předchozího stadia. Piják se nedokáže ovládat a nedokáže přestat pít. Někdy pije i několik dní v kuse. Znovu a znovu slibuje sobě a svým blízkým, že již pít nebude, ale svůj slib neustále porušuje. Pokud si dá jen sklenku alkoholu, tak neskončí, dokud nebude opilý.

4. Konečné stádium: Mění se tolerance na alkohol, k dosažení opilosti potřebuje menší množství alkoholu, je zde ohrožena i psychika. Objevují se tahy – nepřetržité několikadenní pití, pití už od rána. Dostavuje se debakl a zjištění, že bez alkoholu to nejde a s alkoholem taky ne. Začínají se objevovat problémy psychického rázu, poruchy spánku. Nutná protialkoholní léčba.

2.5 Stádia působení alkoholu

Z vědeckého hlediska nelze určit množství alkoholu, které způsobuje opilost nebo její míru. Alkohol vyvolává reakce, jež se individuálně liší v závislosti na osobnosti a genetických dispozicích. Pro lidský organismus bývá smrtelná dávka čtyři až pět promile alkoholu. Jsou však známé případy, kdy byli léčeni i lidé s osmi promile alkoholu v těle a nezemřeli. Je těžké určit bezpečnou nebo smrtelnou dávku alkoholu, protože záleží na toleranci člověka k této droze.

Jak uvedl Nešpor (2006), současné prameny Světové zdravotnické organizace (WHO) žádné bezpečné množství neuvádějí, protože je příliš mnoho lidí, pro které je bezpečným množství alkoholu nula. Podle starších údajů WHO představuje pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečné množství asi 20 g 100% alkoholu za den. To odpovídá asi půl litru 12° piva nebo 2 dl přírodního vína.

Ühlinger, Tschui (2009) uvádí, že Světová zdravotnická organizace stanovila doporučené množství alkoholu, které bychom neměli překračovat, pokud nechceme dosáhnout úrovně rizikové konzumace, s rozlišením na muže a ženy. U mužů jsou to v průměru tři skleničky denně 3-4x týdně, u žen potom dvě skleničky 2-3x týdně.

Alkohol tedy na každého z nás působí individuálně a také naše nálada je různá podle momentálního psychického stavu i v závislosti na množství alkoholu, které jsme požili. Stádia akutní intoxikace, tedy opilosti, můžeme rozdělit do čtyř skupin:

1. **Stádium excitační** - člověk pod vlivem alkoholu je euforický, sebejistý, více mluvný, je otevřenější, ztrácí sebekontrolu.

2. **Stádium hypnotické** - pod 2 promile alkoholu v těle, dochází k útlumu centrální nervové soustavy.
3. **Stádium narkotické** - nad 2 promile alkoholu v těle, dochází k hlubokému bezvědomí, snižuje se krevní tlak, klesá teplota a glykémie (hladina cukru v krvi).
4. **Stádium asfyktické** - dochází až k úmrtí kvůli selhání dýchání a krevního běhu (www.alkoholik.cz, 2009)

2.6 Nepřímé nepříznivé vlivy alkoholu

Jak uvádí Křivohlavý (2009), alkohol nepůsobí jen přímo, ale i nepřímo. Mezi nepřímé vlivy zahrnuje negativní vliv primárních projevů alkoholu na dopravní nehody. Ty patří mezi čtyři nejčastější způsoby úmrtí. Výskyt dopravních nehod je pod vlivem alkoholu zmnohonásobován.

Nepřímý vliv alkoholu je diagnostikován i tam, kde dochází ke kriminálním činům a vraždám. Ve dvou třetinách takovýchto činů bylo zjištěno, že buď agresor, či jeho oběť, nebo oba, byli pod vlivem alkoholu. V řadě případů stačilo totiž agresorovi k napadnutí nebo dokonce zabití fakt, že byl pod vlivem alkoholu.

Mezi další nepřímé vlivy patří i vztah mezi alkoholem a agresivitou. Ten byl dokázán nejen v praxi, ale i v laboratoři na lidech i na zvířatech. Asi ve 30 % případů došlo pod vlivem alkoholu k výraznému zvýšení agresivity. Lidé pod vlivem alkoholu bývají jak vyzývavější vůči silnějšímu soupeři, tak mívají pocit nadřazenosti vůči soupeři slabšímu.

Pod vlivem alkoholu se mění přesnost koordinace, správnost percepce a uvažování, výdrž pozornosti a schopnost správného rozhodování. Tyto defekty se mohou projevovat v mnoha různých činnostech. Příkladem může být rizikové sexuální chování. Lidé pod vlivem alkoholu nutí s vyšší mírou násilí druhé k sexuálnímu styku, znásilňují je a podstatně častěji provozují rizikový sex.

2.6.1 Spoluzávislost

V souvislosti s rodinou závislého člověka se hovoří o tzv. spoluzávislosti.

Jak uvádí Ühlinger, Tschui (2009), je spoluzávislý člověk, který snáší následky závislosti svého partnera nebo rodiče alkoholika. Takový člověk působí svým chováním potíže, které

se snaží jeho blízcí řešit nebo zmírňovat. Jako spoluzávislý člověk bývá označován ten, který se neustále přizpůsobuje obtížné situaci, kterou zavinil alkoholik a kterou on sám nemůže ovlivnit. Svůj vlastní život přizpůsobuje po všech stránkách potřebám závislého člověka. Zatímco alkoholik má závislost na alkoholu, jeho blízcí jsou závislí na problémech vyvolaných jeho alkoholismem.

2.6.2 Koalkoholismus

Další pojem, který můžeme ve spojení s alkoholismem zaznamenat, je koalkoholismus.

Podle Ühlinger, Tschui (2009) studie ukazují, že když je jeden z partnerů závislý na alkoholu, je velká možnost, že strhne k pití i druhého z partnerů. Ten kdo pije víc, má pak tendenci podceňovat pití svého partnera. To vede k přehlížení partnerovy konzumace alkoholu. S pitím to často přehání muž. Jeho partnerka pak bývá v pokušení pít víc, než je zvyklá, a protože má nižší míru snášenlivosti této návykové látky, hrozí její rychlejší upadnutí do závislosti.

3 VLIV ALKOHOLU NA JEDNOTLIVÉ SKUPINY OBYVATEL

Alkohol patří mezi všemi návykovými látkami na první místo v počtu ztracených let života v důsledku nemoci nebo smrti, způsobené jejich užíváním. Je prokázáno, že alkohol se podílí na celkové mortalitě, nejen v zřejmé souvislosti s úrazy, ale také vzhledem k celé řadě onemocnění, na jejichž vniku či průběhu se podílí.

Mezi zdravotní rizika způsobovaná alkoholem lze zařadit například cirhózu jater, rakovinu dutiny ústní, hrtanu a jícnu, žaludeční vředy, zvýšený krevní tlak nebo sexuální impotenci. U pravidelných konzumentů se může objevit řada duševních poruch, mezi nimi i závislost na alkoholu. Pravidelná konzumace způsobuje také sociální problémy, od agresivního chování a rodinných problémů, přes těžkosti na pracovišti, až po kriminalitu. Ovlivňuje tak život nejen samotného konzumenta, ale i jeho okolí (Ühlinger, Tschui, 2009)

Podle Marhounové, Nešpora (1995) prokázaly výzkumy vztah také mezi nízkou úrovní vzdělání a závislostí. Vzdělání ovlivňuje konzumaci alkoholu především prostřednictvím skupinové normy té které sociální skupiny, tudíž vlastní spotřeba alkoholu je ve velmi těsném vztahu k spotřebě přátel a ve vztahu k tomu, jak silný je tlak přátel, aby se člověk společné konzumace účastnil.

Naše společnost je k pití alkoholu velmi tolerantní. Češi patří v přepočtu na obyvatele k největším konzumentům alkoholických nápojů ve vyspělém světě. Z hlediska pohlaví je zřejmé, že požívání alkoholu u mužů a u žen se liší.

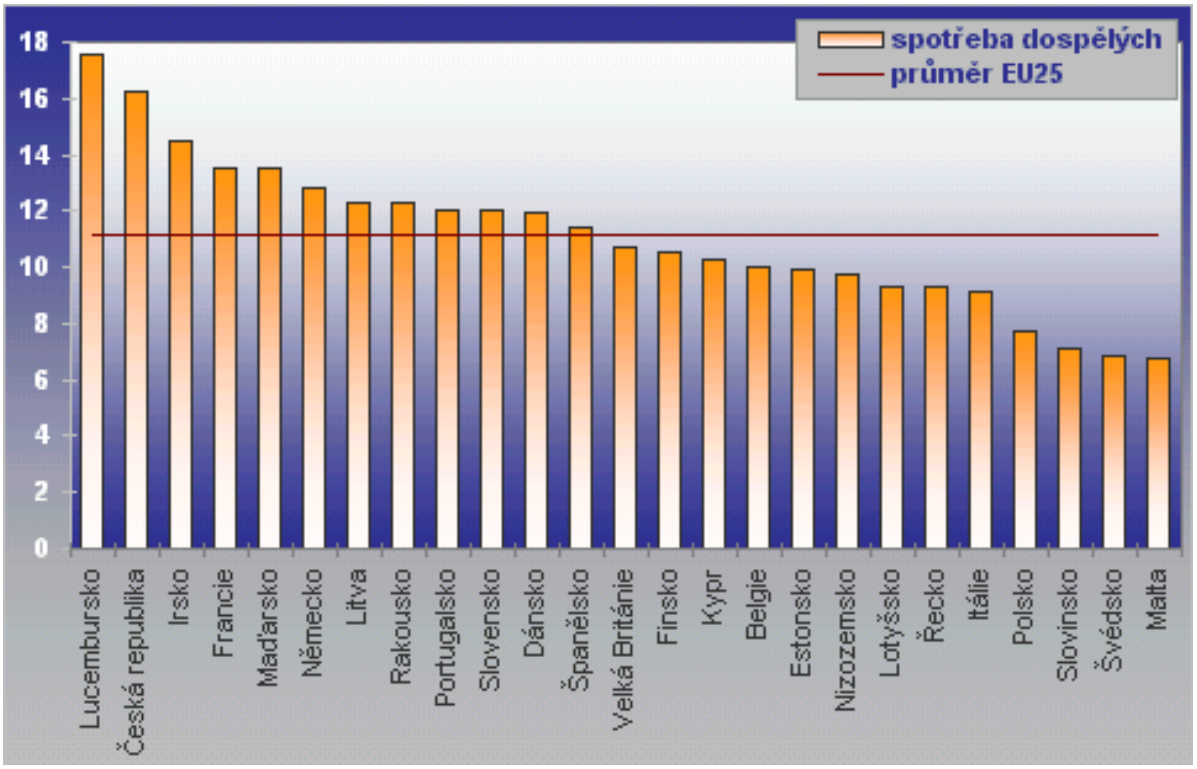
U mužů je patrný výrazně vyšší podíl těch, kteří konzumují alkohol pravidelně, mezi ženami je naopak více celoživotních abstinentek. Značně se liší spotřeba alkoholu podle věkových skupin. Nejvyšší je u mužů ve středním věku, tj. mezi 35.–44. rokem věku. Nejnižší spotřeba u mužů je ve věkové kategorii 18–24 let. Rozdíly mezi ženami nejsou tak markantní. I ony nejčastěji pijí ve věku 35–44 let, nejnižší spotřebu však vykazují ženy nad 54 let. K abstinenci se hlásí nejvíce nejmladší muži (15–24 let) a nejstarší ženy (75 a více let). Lidé s vyšším vzděláním pijí méně. (demografie.info, 2005).

Spotřeba alkoholických nápojů v České republice na osobu a rok (v litrech):

Rok	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Litrů/os	181,3	184,4	186,4	184,6	188,1	184,3	185,8	183,2	177,6

zdroj: ČSÚ 2010

Průměrná roční spotřeba alkoholu (v litrech čistého alkoholu) na 1 osobu 15+ v roce 2001



Zdroj: WHO 2005

3.1 Muži a alkohol

Obecně je známo, že pití u muže je u nás bráno jako jakási „společenská povinnost“. Vždyť věta: “Dej si skleničku, vždyť už jsi velký muž“ bývá v mnoha případech směřována i k chlapcům, kteří mají do věku dospělého muže ještě daleko. Muž, který nepije alkohol, je ve společnosti méně vítán, jeho společenská role je oslabena nebo je znemožněn. Nad pitím muže, se kromě jeho nejbližších, nikdo zvlášť nepozastavuje. O to je potom horší a obtížnější situace v rodině, kde se muž cítí být svou rodinou nespravedlivě napadán, protože okolí „jeho pití přece nevadí“.

Časté požívání alkoholu může být i důsledkem povolání, které je spojeno se stresem, únavou, tam kde hrozí riziko pochybení nebo velká zodpovědnost. Mnoho mužů závislých na alkoholu je z řad lékařů, herců, policistů nebo soudců.

Chybou řady žen je, že se zpočátku snaží problémy vzniklé užíváním alkoholu u svých partnerů před svým okolím omlouvat či dokonce zatajovat. To ale situaci nevyřeší a tyto problémy se postupem času natolik zhorší, že si s tím už nedokážou poradit ani ony, ani ten, koho se bezprostředně týkají.

3.2 Ženy a alkohol

Problém závislosti na alkoholu dávno není jen mužskou záležitostí. Jak uvádí Ühlinger, Tschui (2009), připadá na tři alkoholiky jedna žena. Problémy s alkoholem má každá pátá žena. Existují ale rozdílnosti mezi pitím mužů a žen. Jsou to rozdíly pramenící z odlišností mezi oběma pohlavími, ať už somatické nebo emoční. Z fyziologického hlediska jsou ženy zranitelnější a na účinky alkoholu reagují rychleji a citlivěji než muži. Při stejném množství vypitých alkoholických nápojů mají v krvi o 30 % alkoholu více. V případě jeho opakovaného nadužívání se rychleji stávají závislými.

Ženy závislé na alkoholu si zasluhují přinejmenším stejnou pozornost jako alkoholici muži. Léčba žen alkoholiček je podle odborníků obtížnější než u mužů, a to vzhledem k jejich patologickému vztahu k alkoholu. K léčbě také dochází v řadě případů až v rozvinutých stádiích alkoholismu, kdy už alkohol zanechává stopy na psychosomatickém zdraví a jsou viditelné známky selhávání i v oblasti sociální (Šedivý, 1988).

Častým důvodem, proč ženy s alkoholem začínají, jsou rozepře v rodině, resp. neutěšený manželský život, rozvod nebo tíživá ekonomická situace. U žen může být také častým podnětem pro počátky návyku "opuštění hnízda" dětmi, které začnou žít mimo mateřské bydliště. Každopádně platí, že u žen je spíše než u mužů alkoholismus následkem nějakých problémů, které je třeba odhalit, řešit a vyřešit, jinak protialkoholní léčba sama o sobě nemá smysl.

Prvními známkami pití u žen je ve většině případů zanedbávání původně dobře udržovaného zevnějšku, lhostejnost, nepořádek v bytě, nezvládání výchovy potomků. Svůj návyk obvykle tají před okolním světem, rodinou, pijí potají. Hlavním důvodem tajného

pití je menší tolerance ze strany společnosti, protože všeobecně platí, že na ženu pijící alkohol je pohlíženo jinak než na muže.

V konečné fázi alkoholismu, se už žena nestydí pít ani na veřejnosti. Většina z žen se pod vlivem alkoholu chová hystericky. Na rozdíl od mužů však mají méně problémů s dodržováním zákona. Poměrně často však, což je pro organismus nebezpečné, kombinují alkohol s tlumivými léky, hypnotiky a analgetiky.

Obecně lze říct, že ženy, které žijí v klidném a sociálně stabilním prostředí, nemají potíže a konflikty v práci, zaměstnání je uspokojuje, dobře vycházejí s manželem a svými dětmi, pijí opravdu jen příležitostně. Čím více těchto faktorů ubývá, tím je možná vyšší náklonnost k pití.

3.2.1 Specifika působení závislosti na alkoholu u žen

Podle Nešpora (2003) jsou specifika působení návykových látek u žen následující:

- ženy bývají zpravidla ve vztahu k návykovým látkám zpravidla zdrženlivější a opatrnější, tak lze vysvětlit jejich relativně menší počet v porovnání s muži,
- žen s návykovými problémy ale přibývá podstatně rychleji, než je tomu u mužů,
- ženské tělo má větší zastoupení tuků, menší játra a nižší obsah vody v těle, z toho důvodu se žena rychleji opíjí a déle opilá zůstává, rychleji dochází k vysokému krevnímu tlaku nebo jaterním onemocněním a hrozí také více rakovina prsu, zlomeniny kostí a různá duševní onemocnění,
- zdravotní následky po návykových látkách nastávají u žen zpravidla dříve,
- žena se mnohem častěji dostane do návykových problémů kvůli partnerovi, který pije, než by tomu bylo naopak
- závislost na alkoholu u žen odsuzuje okolí více než u mužů,
- ženy se v souvislosti s návykem dopouštějí méně trestných činů a násilného jednání
- ženám většinou více záleží na tom, jak vypadají před svým okolím, čímž lze vysvětlit jejich mnohem častější samotářské pití na rozdíl od mužů,
- u žen se prokázala souvislost mezi menstruačním cyklem a konzumem alkoholu, období před menstruací je v tomto směru rizikovější,

- u těhotných žen hrozí riziko poškození plodu v těhotenství v důsledku požívání alkoholu,
- závislá žena bývá častěji týrána, fyzicky napadána a sexuálně zneužívána,
- rodiny a děti závislých žen trpí jejich problémem často ještě více, než je tomu u závislých mužů.

Jak uvádí Krch (2002) je u žen další z faktorů, který zvyšuje riziko vzniku závislosti na alkoholu bulimie a anorexie, tedy nemoci, které úzce souvisí se sebehodnocením a nízkým sebevědomím a které se vyskytují většinou u žen.

3.3 Mladiství a alkohol

Alkohol společně s ostatními drogami je pro děti a mladistvé daleko větším nebezpečím než pro dospělé. Už při občasném požití se zvyšuje nebezpečí onemocnění jater (játra nejsou schopna odbourávat alkohol v takové míře jako u dospělých) a nervového systému. Čím mladší jedinci pijí alkohol, tím větší je riziko pozdějšího přechodu na jiné tvrdé drogy. Náš právní řád za alkoholické nápoje považuje lihoviny, destiláty, víno, pivo a jiné nápoje, které obsahují více než 0.5 objemového procenta alkoholu. (Zákon č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami).

„Ve Spojených státech nebo Japonsku je povoleno podávat alkoholické nápoje až od 21 let, ve Švédsku od 20 let. V České republice je stanovena hranice 18 let a ani to se nedodržuje“ (Nešpor, 1995, s. 59). Je zarážející, že dvě třetiny českých dětí se seznámí poprvé s alkoholem před třináctým rokem. A to nejčastěji přímo na rodinných oslavách!

U mladých lidí jde u pití o prostředek záměrné intoxikace. Důvodem k pití alkoholu je především to, že pitím odstraňují stud, zábrany a ostýchavost, dalším důvodem bývá nuda, nedostatek podnětů k využití volného času kulturně-sportovními aktivitami, což platí především k životu na vesnici, nebo proto, že to dělají ostatní kamarádi.

Marhounová, Nešpor (1995) uvádí, že mimořádně ohroženou skupinou jsou především mladí muži, jejichž otec je závislý na alkoholu. Podíl rodinné zátěže závislosti udávají různé výzkumy v rozmezí 13 - 49 %. Zde však platí, že je důležitá kombinace bio-psycho-sociálních faktorů k tomu, aby se časem u mladého člověk (třeba i ve vyšším věku) alkoholismus rozvinul. Je tedy zřejmé, že dědičnost má na vztah k alkoholu

mimořádný vliv. Jedna z teorií existence dědičnosti v závislosti na alkohol uvádí, že děti z rodin alkoholiků mají pravděpodobně sníženou možnost produkce endorfinu, který zlepšuje náladu a zjasňuje náš pohled na svět. Po alkoholu pak sahají, protože jim dává něco, co sami nemají – schopnost plně prožité radosti (endorfiny jsou tzv. „hormony štěstí“).

Jak uvedl Mečíř (1990) je dokázáno, že na syny alkoholiků nepůsobí otcovo pijáctví odstrašujícím příkladem, spíše může vyvolat kladnou identifikaci. Je nesporné, že děti mohou být poškozeny požíváním alkoholu jak matkou už během gravidity, tak i prostředím alkoholické rodiny.

Podle Ühlingera, Tschui (2009) existuje předpoklad dědičné biologické dispozice závislosti. Studie uskutečněné na základě sledování adoptovaných dvojčat ukázala, že alkoholismus biologických rodičů podporuje rozvoj závislosti na alkoholu u těchto dětí i poté co dospějí, třebaže vyrůstaly odděleně a k jejich adopci došlo krátce po narození.

V nynější době je však známo, že genů pro vztah k alkoholu je mnohem více. Tato oblast je předmětem výzkumu mnoha vědců. Jistou roli zde hraje i psychologie. Pokud se totiž dítě již od malička setkává doma s pitím, nikdo mu nezakazuje jeho konzumaci, nikdo mu neříká, aby nepilo, dítě to považuje za normu, běžnost. Dítě pak v budoucnu napodobuje rodiče. Jde o psychosociální faktor napomáhající rozvinutí pozdější závislosti.

4 VLIV ALKOHOLU NA TĚLESNOU A DUŠEVNÍ STRÁNKU ČLOVĚKA

Střídmé či přiměřené pití, má pozitivní vliv na určité druhy onemocnění. Jak uvádí Křivohlavý (2009) má v malých dávkách alkohol i svou pozitivní stránku. Podle výzkumu, který popisuje a ve kterém byla sledována úmrtnost lidí s různou průměrnou dávkou příjmu alkoholu se ukázalo, že nejnižší mortalitu neměli stoprocentní abstinenti, ale lidé s velice mírným příjmem alkoholu. Vliv malých dávek alkoholu byl zjištěn především u snižování kardiovaskulární mortality. Studie, které sledovaly příjem alkoholu v době 24 hodin před srdeční příhodou zjistily, že u lidí, kteří v té době vypili malé množství alkoholu, byla srdeční příhoda mírnější a mortalita byla za těchto okolností nižší.

Každá mince má však dvě strany, a u nadměrného užívání alkoholu to platí dvojnásob. Asi hodně těžko bychom obhajovali fakta o pozitivním vlivu alkoholu na zdraví člověka v rodině alkoholika nebo alkoholičky. Negativa spojená s užíváním alkoholu totiž obecně převyšují jeho pozitiva.

4.1 Alkoholické psychózy

Vyskytují se po dlouholeté konzumaci alkoholických nápojů. Podle Marhounové, Nešpora (1995) jsou jimi tyto:

- **Delirium tremens** - je to jakési "šílenství z nedodání alkoholu mozku", který je na něm závislý. Vyskytuje se u několikaletých abuzérů ("nadužívačů") alkoholu. Nejčastěji však u pijáků lihovin. Vzniká častěji v noci a vyšší pravděpodobnost je u člověka, který má v tu chvíli z nějakého důvodu horečku. Stav je provázený tělovými a zrakovými halucinacemi, které mohou mít různé podoby. Například má dotyčný pocit, že po něm lezou malá zvířata a hmyz. Ti se po něm vrhají a chtějí jej napadnout. Nebo vidí na stěnách pavučiny s pavouky, které odhání. Ze somatických projevů je to třes celého těla, zrychlený tep. Strach střídá euforii, postižený člověk je dezorientován místem a časem, ne vlastní osobou (neví kde je a kolik je hodin, ví ale, kdo je). Delirium vzniká náhle, někdy v souvislosti s epileptickým záchvatem. Může trvat i 2-5 dní. Tento stav je nebezpečný tím, že nemocný nepřijímá jídlo a tekutiny, díky tomu se může rozvinout metabolický rozvrat organismu. Zakončení stavu je náhlé - spánkem, nebo stav odeznívá pozvolna.

- **Korsakovova psychóza** – popsal v roce 1887 psychiatr Korsakov. Ve čtvrtině případů navazuje na delirium tremens. Alkoholik má vymizelou pamětní vštípivost, tedy si není schopný zapamatovat, co před chvílí vnímal. Je postižena i výbavnost paměti. Z toho důvodu je dezorientován místem, časem a situací. Protože si nepamatuje nové vjemy, vymýšlí si je (konfabuluje) a smyšlenkám věří. Korsakovovu psychózu řadíme mezi alkoholické demence.

- **Alkoholické halucinace** - sluchové a zrakové halucinace, které se vyskytují hlavně v noci. Alkoholik je při nich zmatený a výrazně úzkostný. Po odeznění si tyto halucinace částečně pamatuje.

- **Halucinatorní psychóza** - podobá se deliriu, ale je při něm jasné vědomí a mírnější průběh halucinací, které jsou převážně sluchové.

- **Paranoidní psychóza** - bludy pronásledování a žárlivecký blud. Postihuje přednostně paranoidní psychopatické osobnosti. Objevuje se často při zvýšeném přísunu alkoholu.

- **Dipsomanie** - periodické, několik dní trvající záchvatovité stavy neodolatelné touhy po alkoholu. V mezidobí je možná abstinence. Záchvat začíná neklidem, smutkem, pocity tělesné slabosti. Při napití nedovede přestat, pije nadměrně, může se dopustit impulsivních činů.

- **Okénka** - piják nemá vzpomínky na určité období proběhlé opilosti. Dostavuje se u něj nejistota a strach. Neví, co dělal minulý den. Ptá se svých známých, obchází bary a hostinská zařízení.

Časté sekundární psychiatrické diagnózy spjaté s alkoholismem: deprese, panická úzkostná porucha, obsese, v některých případech je od alkoholismu jen malý krůček k mentální anorexii.

4.2 Poškození mozku a dalších orgánů

Sovinová, Csémy (2003) uvádí v souvislosti s užíváním alkoholu onemocnění:

- poškození periferních nervových buněk – mravenčení, brnění, bolest končetin,

- nadměrné zatížení jater s následnou jaterní cirhózou, zvětšení jater, rizikový faktor pro vznik rakoviny jater,

- při poškození jater současné selhání ledvin,
- u alkoholiček častěji výskyt rakoviny prsu,
- postižení slinivky břišní, rizikový faktor pro vznik rakoviny slinivky břišní,
- vysoký krevní tlak (hypertenze),
- srdeční choroby, zvětšení srdce – při opakovaném velkém objemu tekutiny v těle a tím i krve, hlavně u osob hodně požívajících pivo,
- cévní mozková příhoda,
- poruchy srážení krve v důsledku nedostatku srážecích faktorů,
- rakovina dutiny ústní, jazyka hltanu, hrtanu a jícnu, obzvláště při současném kouření nebo požívání nekvalitních alkoholických nápojů,
- podvýživa,
- dyspepsie (nejrůznější druhy trávicích poruch a nevolností),
- záněty žaludeční sliznice – gastritidy,
- snížení schopnosti absorbovat výživné látky ze stravy střevní stěnou (malabsorbce),
- častější výskyt impotence,
- neuropatie – poškození nervů z dlouhodobého nedostatku vitamínů řady B a další.

4.3 Alkohol v těhotenství

Za celý svůj život jsem nepoznala jedinou ženu, která by si nepřála, aby se jí narodilo zdravé dítě. Přesto můžeme kolem sebe vidět těhotné ženy, které bez jakýchkoli rozpaků a výčitek alkohol během těhotenství požívají. Příležitostné mírné užití alkoholu v době, kdy ještě žena neví o svém těhotenství, nemusí zpravidla vést k poškození plodu. Přesto by žena měla začít důsledně abstinovat od alkoholu nebo alespoň pití snížit na minimální množství, co nejdříve od zjištění těhotenství. Nebezpečí alkoholu nespočívá jen v tom, že škodí zdraví matky, ale obzvlášť škodí plodu v těle matky.

Jak uvádí Mečíř (1990) pije-li alkohol těhotná žena, dostává se alkohol nejenom do její krve, ale přívodnými cévami dělohy dále placentou i do krve plodu. Hrozí pak jeho poškození označované jako fetální alkoholový syndrom - FAS. Plody s FAS vykazují známky abnormálnosti ve třech specifických oblastech: růst, funkce centrálního nervového

systému a charakteristiky obličeje. Jeho příznaky jsou: zpomalený růst, mentální retardace, snížení IQ, mikrocefalie (malý mozek s malým tvarem lebky), dlouhé filtrum (střední část horního rtu), pokles víček, úzká palpebrální štěrbina (mezera mezi horními a dolními víčky), nižší porodní hmotnost, nezralost a vady srdce, ledvin a plic.

Pokud nedojde k větším vnějším projevům FAS a jsou jen poškozeny mentální schopnosti dítěte, označujeme to jako ARND - alcohol related neurodevelopmental disorder. Ten se klinicky může projevit jako neurologické příznaky anebo poruchy v oblasti chování a vnímání, špatný prospěch, nedostatečné sebeovládání a hyperaktivita, neschopnost správně vnímat sociální situaci, poruchy řeči, malá schopnost abstrakce, deficity při počítání a v matematice obecně, poruchy paměti, pozornosti a úsudku, někdy menší velikost hlavy po narození (www.vrozenevady, 2009)

Při konzumaci alkoholu v těhotenství platí, že matky, které konzumují během těhotenství pravidelně větší množství nápojů s obsahem alkoholu, mají děti s IQ výrazně nižším než u jejich vrstevníků. Dále se u dětí matek požívajících alkohol v graviditě vyskytují poruchy učení, problémy v citovém životě a potíže při navazování partnerských vztahů.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 ZKOUMANÁ PROBLEMATIKA - VYMEZENÍ

Abychom mohli lépe pochopit, proč se vůbec člověk může dostat až do stavu, kdy se nemůže bez alkoholu obejít, měli bychom poznat pohnutky, které jej k jeho závislosti vedly. Samozřejmě, že co lidský příběh - to jiné zjištění. Někteří lidé pijí proto, že jim alkohol chutná. Jiné může alkohol uvolnit, navodit příjemnou atmosféru. Někteří pitím zahánějí nepříjemné pocity, další trpí prázdnotou nebo hledají nové zážitky. Co je tedy důvodem k pití? Je to výchovou? V genech nebo vlivem prostředí?

Jedno je však pro alkoholiky společné, po čase se jim může alkohol vymknout z ruky. Je to jako balancovat na tenkém ledě. Buď se led proboří, nebo tíhu udrží.

Motivací pro výběr této problematiky pro mě byla skutečnost, že závislost na alkoholu je stále aktuální a stejně nebezpečná, jako jsou závislosti na jiných drogách, ale problémy alkoholika jsou poněkud odsunovány z popředí zájmů před problémy drogově závislých.

6 PŘÍPRAVNÁ FÁZE VÝZKUMU

6.1 Výzkumný problém

Výzkumné cíle, které jsem si stanovila pro tuto problematiku jako stěžejní, jsou:

- hledání klíčových problémů užívání alkoholu v souvislosti se soužitím s alkoholikem ve vlastní rodině,
- hledání klíčových problémů užívání alkoholu v souvislosti s životními situacemi.

6.2 Druh výzkumu

Jako výzkumný problém bakalářské práce jsem si stanovila, alespoň částečně odhalit příčiny abúzu alkoholu v souvislosti s výše uvedenými cíli.

6.3 Druh výzkumu

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila kvalitativní výzkum. „Hlavním cílem kvalitativního výzkumu porozumět člověku, tedy především chápat jeho vlastní hlediska – jako on vidí věci a posuzuje jednání. Podle zásad kvalitativního výzkumu je každý člověk nebo skupina lidí jedinečná. Má vlastnosti, kterými se podstatně liší od jiného člověka nebo skupiny“ (Gavora, 2000, s. 32).

Podle Gavory (2000) se výzkumník v kvalitativním výzkumu snaží o sblížení se zkoumanými osobami, o proniknutí do situací, ve kterých vystupují, protože jen tak jim může rozumět a může je popsat. Kvalitativní výzkum uvádí zjištění ve slovní (nečíselné) podobě. Více než čísla u kvantitativního výzkumu, si cení kvalitativní výzkum významu, kterým komunikuje osoba.

6.4 Metody sběru dat

Pro získání potřebných informací jsem použila strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami.

Data jsem získala pomocí doslovné transkripce odpovědí z magnetofonových pásků přímo do počítače. Ani jedna z žen nesouhlasila s nahráváním rozhovoru pro účely bakalářské

práce, svolily nahrávání rozhovoru pouze pro účely doslovného přepisu, proto jsem nahrávky po přepsání rozhovorů předala do rukou respondentek.

Rozhovor doplňuji o kazuistiky dotazovaných osob, za účelem představení zúčastněných žen.

Při výběru „zkoumaných“osob jsem se snažila zaměřit to, abych pokud možno vybrala protichůdné životní příběhy žen, s rozdíly ve vzdělání a s rozdílným sociálním zázemím. Také výběr osob byl pro mě oříškem, neboť ne každý člověk je ochoten odpovídat cizímu člověku na jeho otázky, týkající se soukromého života, obzvlášť v případě žen žijících v malém městě. Musela jsem ujistit tyto ženy o veškeré anonymitě údajů, které prostřednictvím rozhovoru s nimi získám a změně jejich vlastního jména na jméno smyšlené, zachován je jen věk. Domluvili jsme se na co nejvyčerpávajících odpovědích, ale zároveň byly ženy ubezpečeny o tom, že bude respektováno jejich rozhodnutí na některé otázky neodpovídat nebo rozhovor v případě potřeby ukončit. Následně bylo domluveno samotné místo setkání, na kterém se rozhovor uskutečnil.

Ve svém výzkumu jsem hledala odpovědi na tyto otázky:

1. Jak ženy jako děti ovlivňoval alkoholismus příbuzného?
2. Z jakého důvodu ženy po zkušenostech z dětství se závislými příbuznými, samy začaly s nadměrným pitím?
3. Jak trávily ženy svůj volný čas?
4. Zda si ženy myslí, že přibývá žen závislých na alkoholu a proč?

6.5 Výzkumný vzorek

Pro svůj výzkum jsem zúžila výběr výzkumného vzorku na příběhy žen-alkoholiček, jelikož mě jako ženu zajímaly příčiny a důvody problémů s užíváním alkoholu u žen. Jsou to ženy, které osobně znám, nebo bylo uskutečnění rozhovoru domluveno prostřednictvím třetí osoby, a u kterých se dá objektivně říci, že měly s alkoholem vážné problémy, ale rozhodly se je zkusit řešit samy, bez ústavní péče.

6.5.1 Kazuistiky osob

6.5.1.1 Příběh č. 1: MARIE

Marii je 53 let. Je to obyčejná žena, pracovitá, nenáročná, nenápadná, skromná. Narodila se v úplné rodině na Slovensku. Vyrůstala na vesnici se šesti bratry a jednou sestrou. Oba rodiče mají základní vzdělání, matka byla v domácnosti a otec pracoval v zemědělství. Ona sama se vyučila švadlenou. Na své dětství nerada vzpomíná, jako děti museli rodičům hodně pomáhat, jak v domácnosti, tak i na poli. Otcův příjem na obživu rodiny nestačil, navíc otec hodně pil (alkoholismus se pak projevil i u všech bratrů Marie), čímž se rodinný rozpočet ještě zúžil. Zbylé peníze stačily pouze na základní potřeby – jídlo, hygienické potřeby. Oblečení dědili sourozenci mezi sebou. Podle Marie žili na pokraji chudoby. Proto byla moc ráda, když se v 18-ti letech seznámila s mladým mužem z Čech, který byl na Slovensku na vojně. Myslela si, že sňatkem s ním vyřešila svou zoufalou situaci doma a že jí začíná odchodem do Čech nový, lepší život. Zpočátku to taky tak vypadalo, i když jí tchyně od prvního dne zasahovala do všech záležitostí v její domácnosti a tchán, stejně jako její otec, měl s alkoholem problémy. Nakonec to dopadlo tak, že měla na starosti domácnosti dvě – svou i své tchýně. Dělala všechny domácí práce sama a ani s příchodem dcery a následně další dcery se nic nezměnilo. Navíc tchán už v té době hodně pil a jí se zdálo, že i její manžel se začíná vracet z práce ne zcela střízlivý. V té době neměla na skleničku ani pomyšlení, všechen čas pohltily děti a práce kolem celé rodiny. Zlom nastal, až když děti odrostly a situace doma se nijak neměnila, ba naopak, nepil už jen tchán, ale také její manžel. Manžel se vracel obvykle s tchánem v dost ubohém stavu, děti už měly své zájmy. V tu dobu si občas nějakou tu skleničku vína nebo trochu slivovice sama, beze svědků, vypila. Podle jejích vlastních slov se jí tehdy konzumace alkoholu v této míře nezdála být nijak nebezpečnou, díky alkoholu měla lepší náladu a taky myšlenky se netoulaly jen kolem způsobu žití, které ji nijak nenaplňovalo. A protože pila víceméně v utajení, nikdo z rodiny si nevšiml, že se skleničkou alkoholu v ruce tráví stále více času. Situace se vyhrotila jednoho dne dopoledne, kdy Marii přistihla starší dcera v silně podnapilém stavu. O všem si spolu pohovořily a obě děti se od té chvíle snažily Marii všemi možnými způsoby podporovat v její úspěšné abstinenci. S manželem tehdy žila spíše formálně, kdyby chtěla odejít, stejně neměla kam. Vydržela bez skleničky celé dva roky a možná by to tak zůstalo už napořád, kdyby jí život nepřinesl další, a pro matku

tu nejhorší, událost v jejím těžkém životě. Tragicky zemřela její mladší dcera. Pár měsíců před touto tragickou událostí z domu odešla druhá z dcer, vdala se a odstěhovala se za svým manželem. Tehdy se její závislost projevila znova a v daleko větší míře. Manžel na tom byl stejně, takže mu nevadilo, že je Marie pomalu každý den opilá a dcera bydlela daleko na to, aby matce nějakým způsobem mohla pomoct. Před rokem se Mariině dceři narodil syn, Marie se stala babičkou. Tato pro ni velmi pozitivní rodinná událost způsobila, že Marie od té doby opět zkouší abstinovat, podle jejich slov to bylo zpočátku velmi těžké, ale jezdí každou chvíli k dceři, kde zůstává na pár dnů, někdy i týdnů a pomáhá dceři s vnoučkem. To je podle ní ten nejlepší lék na její problémy s alkoholem.

6.5.1.2 Příběh č. 2 : RENATA

Příběh Renaty se od předcházejícího příběhu značně liší. Renatě je 40 let. Narodila se v úplné rodině jako jedináček. Rodiče byli oba zaměstnaní jako úředníci a situace v rodině byla z pohledu ekonomického v pořádku. Ani jeden z rodičů nebyl na alkoholu závislý, alkoholismus se projevil u dědečka z otcovy strany. Renata vzpomíná, že k prarodičům kvůli dědečkovu problému s alkoholem velice nerada jezdila, neboť dědeček byl pod vlivem alkoholu velmi agresivní. Jinak měla ale Renata díky rodičům krásné dětství, jezdila s nimi každý rok na dovolenou, hrála na klavír a podle jejích slov, jak už to u jedináčků zpravidla chodí, dostala, nač si vzpomněla. Byla ušetřena od veškerých domácích prací, rodiče vše zvládali sami a Renatu tak trochu hýčkali. A hýčkali ji ještě víc, když musela po autonehodě podstoupit těžkou operaci kolene a hrozilo, že nebude moci chodit tak, jako dříve. Renata sama přiznává, že přehnanou péčí rodičů, nebyla připravovaná na překonávání překážek, které mohou v životě nastat. Vystudovala na gymnáziu. Vdala se za úspěšného podnikatele, který v té době měl svou zkušenost se závislostí na alkoholu úspěšně za sebou. Vypadalo to, že pohádka pokračuje. Kamarádky obdivovaly její krásný dům, auto, zahradu, pohledného a majetného muže. Nehledala si žádné zaměstnání, manžel si to ostatně ani nepřál, takže měla spoustu času na kadeřnice, chodila na kosmetiku, nákupy. Moc se jí zpočátku tento způsob života líbil. Manžel byl podnikáním plně vytížen, ale ani toto jí zprvu nevadilo. Byla zaměstnána sama sebou, užíváním si všech vymožeností finančně dobře zajištěné ženy. Postupně jí ale začala vadit její samota. Žádná z kamarádek na tom nebyla až tak ekonomicky dobře, aby s ní mohla chodit po kavárnách, kadeřnicích nebo jezdit, jen tak, několikrát do roka

k moři. A tuto samotu začala zapíjet zprvu jen sklenkou vína, postupně se přidával tvrdý alkohol. Manžel tomu nepřikládal nějakou větší pozornost, byl rád, když se Renata nehádala, protože tím, že pila, docházelo k hádkám stále častěji. Byly to většinou hádky kvůli dítěti, Renata přicházela do věku, kdy si dítě přála, manžel však o dítěti nechtěl slyšet. Po těchto rozepřích sahala Renata po alkoholu o to více, pomáhal jí zapomenout a zlepšit náladu. To, že se nemusela v podstatě o nic a o nikoho starat (manžel zajistil paní na úklid) a neměla žádné zaměstnání, situaci zhoršovalo. Podle Renaty bylo i období, kdy pít nemusela. Většinou to byla doba strávená společně s manželem - dovolená, víkendy strávené na chatě apod. Ale takových společně strávených dnů nebylo moc a Renatě se zdálo, že jich je čím dál míň. A pak jednoho dne přišel anonymní dopis, ve kterém bylo sdělení, že si její manžel našel milenku. V tu chvíli vůbec nevěděla, co má dělat. Nebyla zkrátka na tyto situace připravena, nikdy nerozhodovala o ničem sama, manžel vše řešil místo ní, jako dítě byla rodiči izolována ode všeho zlého, a tak začala pít ještě víc, závislost se prohlubovala. Pomohla až matka Renaty, která se od ní dozvěděla o milence i vlastně i o alkoholu, snažila se Renatu přesvědčit o nutnosti protialkoholní léčby. Renata nechtěla, bála se reakce okolí. Nakonec se rozhodla od manžela odejít, a alkohol přemohla za pomoci rodičů. Manželství se udrželo, manžel svůj vztah s druhou ženou ukončil, přehodnotil i svůj názor na to, zda mít děti či ne. Renata se k němu vrátila. Dnes má 3letou dceru a úspěšně abstinuje. Prý proto, že je šťastná.

6.5.1.3 Příběh č. 2 : VLASTA

Paní Vlastě bude 37 let. Je rozvedená, má 2 dcery. Bývalý manžel žije ve stejném městě jako Vlasta, děti bydlí s ní, nebo podle dohody jsou někdy u manžela. Její dětství nebylo zrovna šťastné, otec je alkoholik. Často byly i s její sestrou svědky otcova psychického i fyzického napadání jejich matky. Nezřídka se do těchto útoků samy vložily. Vlasta ani její mladší sestra se s rodiči moc nestýká, přesto, že matka by je ráda doma viděla. Matka ale se ale snaží obě dcery navštěvovat. Vlasta je vyučená prodavačka. V současné době pracuje jako uklízečka, jak sama říká, v žádném zaměstnání dlouho nevydrží. Vystřídala jich několik, ale vždy po čase z různých důvodů ze zaměstnání odešla. S bývalým manželem se krátce po seznámení vzali. Od začátku měli problémy. Vlasta nebyla stále s něčím v manželství spokojena, i když k nespokojenosti v podstatě žádné důvody neměla. Manžel se postaral jak o finance, tak i o děti. Její nynější finanční situace je špatná, má tak

akorát na živobytí. Manžel na děti platí a někdy přispěje nějakou finanční částkou i jí. Co se týká alkoholu, tak si Vlasta vždycky nějakou tu skleničku ráda vypila. Zpočátku to bylo víno se známými, ale co se stupňovala její nespokojenost s partnerem a v zaměstnáních, přidal se i tvrdý alkohol. Situace se vyhrotila v den, kdy se v podnapilém stavu pokusila spáchat sebevraždu. Skončila v psychiatrické léčebně. Pak se situace trochu uklidnila, alkoholu se snažila vyhýbat. Ale manželství se stále více rozpadalo, možná tehdy už i ze strany manžela, neměl stále sílu oponovat věčným žárlivým scénám Vlasty. Rozvedli se a v té době Vlasta opět stále více podléhala alkoholu. Navíc se seznámila s partou alkoholiků, se kterými se dala dohromady. Vůbec jí nevadilo, že kvůli alkoholu přišla o další z řady zaměstnání. Většinou začala pít už ráno, potom dopoledne s partou nejlépe v hospodě neurčité cenové skupiny, protože peněz na alkohol jí moc nezbývalo, ale vždy se nějaké našly nebo někdo z party za ni útratu zaplatil. Nejdříve se jí dařilo chodit domů ještě před příchodem dcer ze školy. To se potom vymlouvala na bolesti hlavy, břicha a proležela celý zbytek dne v posteli. Začala zanedbávat domácnost, sebe i dcery. Postupem času už chodila domů později než její děti, které na Vlastě poznaly, že ji nic nebolí, ale že je opilá. Takto to šlo dál skoro tři roky. Když nepomohly ani slzy dcer, ani domlouvání její matky, odešla k otci starší dcera. Vlasta její rozhodnutí obrečela, ale pila dál. Zlom nastal ve chvíli, kdy odešla i mladší dcera. Najednou se rozhodla, věděla, že chce obě dcery zpátky a jinak, než že přestane pít, to nepůjde. Léčit se nechtěla, pobyt v psychiatrické léčebně jí hodně otřásl. Ztráta dcer ji natolik motivovala, že opravdu s pitím přestala ze dne na den. Po několika týdnech si pro dcery k bývalému manželovi zašla. Nejhorší bylo vydržet těch pár týdnů, nechtěla dcery zklamat, takže zkoušela sama sebe, jestli je schopna opravdu vydržet a nepít. Teď už jsou dcery zase u ní.

7 ZPRACOVÁNÍ DAT

V této kapitole stručně popisuji metodu a postup při zpracovávání dat.

7.1 Metoda zpracování dat

Zvolila jsem kvalitativní metodu zakotvené teorie. Jejím základním cílem je generovat novou teorii, která má být zakotvena v datech. Jednotlivé rozhovory byly podrobeny proceduře otevřeného kódování, jehož cílem je tématické rozkrytí textu.

„Kódování v zakotvené teorii představuje analytické operace, které rozbíjejí data do fragmentů – indikátorů – a ty potom rozřazují k příslušným konceptům. Výstupem je identifikace relevantních konceptů. Tyto koncepty jsou dále kategorizovány – slučovány na základě nějakého jednotícího kriteria. Kategorie vzešlé z kódování jsou potom dále ošetřovány jako proměnné a představují základní stavební kameny budoucí teorie. Tento postup se odehrává na třech úrovních: úrovní 1 jsou datové úryvky, úrovní 2 kódy a úrovní 3 kategorie.“ (Švaříček, Šeďová, 2007)

Zdrojem získání dat byl strukturovaný rozhovor. Jedná se o řadu pečlivě připravených otázek, na které mají odpovědět jednotliví respondenti. Tento typ rozhovoru je vhodné použít, pokud je nutné minimalizovat variaci otázek kladených respondentovi. Redukuje se tak pravděpodobnost, že se získaná data jednotlivých rozhovorů budou výrazně strukturně lišit. Základním účelem je co nejvíce minimalizovat efekt tazatele na kvalitu rozhovoru. Data, která při tomto rozhovoru získáme, se lépe a snadněji analyzují. Tento typ rozhovoru je vhodný, pokud není možnost jej opakovat a nemáme moc času se respondentovi věnovat. Lze použít i v případě, pokud se uvažuje o vstupním a závěrečném rozhovoru v rámci nějakého programu a odpovědi se mají srovnávat (Hendl, 2005).

8 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Při analýze rozhovorů jsem výzkumnou metodou otevřeného kódování nalezla témata, která byla společná a prolínala se jednotlivými rozhovory respondentek, a která mohla mít vliv na jejich problémy s alkoholem.

8.1 Kategorie

Na základě společných témat a provázaností, bylo vytvořeno následujících šest kategorií:

Dětství poznamenané alkoholikem

Nespokojenost

Alkohol jako berlička

Ztráty

Reakce druhých

Mít pro koho nebo pro co nepít

8.1.1 Dětství poznamenané alkoholikem

Pro tuto kategorii vyplynuly z rozhovorů tyto kódy: pocity nenávisti, pocity strachu, sebeobviňování, lítost a prosociální chování, zmatenost.

Reakce dětí na osoby pod vlivem alkoholu jsou negativní. Někdy mohou k takovému člověku cítit až nenávist. Ze všech rozhovorů je patrno, že respondentky negativně ovlivňovala přítomnost alkoholika v rodině.

Marie vyrůstala v rodině, kde pil otec. Pokud pil, cítila k němu nenávist: „*…nenáviděla jsem otce za to*.“, další pocity, které převažovaly: „*…bývalo mi nekdy i špatně od žaludku a úplně mě mlátilo srdce*.“ Na Renatu měl dědečkův alkoholismus stejný dopad: „*Vždyť jsem to dědovo pití tak nesnášela!*“ Mrzelo ji také jeho chování, kdy uvádí: „*Vadilo mi, že si mě moc nevšímal, nepochválil, zkrátka se jako jiní dědečkové moc neprojevoval*.“ Renata mívala z dědečka strach: „*…Jako malá holka jsem se ho hrozně bála*.“ a dále uvádí, že z jeho agresivity měla: „*… hrozný strach, když zvýšil hlas, nebo začal babičce sprostě nadávat, hned jsem se celá rozklepala*.“

Vlasta pociťovala strach, ale ne o sebe, cítila: „*Hlavně strach o matku*.“ Strach nemusí mít vždy podobu strachu o někoho. Otec Vlastu svým alkoholismem poznamenal i obavou do budoucnosti: „*Už jako malá jsem se bála, že budu jako on*…“ Dokonce i když už byla vdaná a manžel se opozdil, vracely se zpátky z dětství pocity strachu: „… *když se opozdil a já nevěděla kde je, jsem mívala stejný strach jako v dětství, že příjde namol a bude mě nějak napadat, stejně jako otec když přišel opilý a napadal* matku.“

Všechny respondentky bývaly jako děti svědky psychického teroru a Vlasta i fyzického násilí. I když nebyly přímo oběťmi, bezmocně musely přihlížet. Děti mohou propadnout pocitu viny, mohou mít pocit, že nesou odpovědnost na konfliktech, které se doma odehrávají. Ženy se shodují v tom, že přemýšlely jako děti, jestli nezavdaly k pití blízkého nějakou příčinu. Marie uvedla: „…*nevím, co proti nám mohl mít, když já i sourozenci jsme museli doma hodně pomáhat. Museli jsme poslouchat na slovo!... Pokaždé sem si dělala hlavu, jestli sem neco neprovedla, že je takový*.“ Také pro Vlastu bylo nejhorší, pokud otec začal hádku s matkou kvůli ní: „…*když se hádali kvůli mně, tak to mě bylo nejhůř*. Vnímá sama sebe jako normální dítě, které nemůže být příčinou alkoholismu u otce: „…*nebyla jsem zas tak hrozné dítě, učila jsem se tak průměr, v chování mě taky snad nic nemohl vyčíta*t.“ Renata si zase vyčítala, že nejezdila k babičce kvůli dědečkově závislosti na alkoholu častěji: „*Celkově jsem ale k prarodičům nerada jezdila a přitom byla babička vždycky tak ráda, když jsem přijela. Vyčítala jsem si to, ale nemohla jsem si pomoct*.“

Společně se jednotlivými rozhovory prolíná i potřeba pomoci, ať už matce nebo babičce, které byly alkoholiky napadány. Děti jsou velmi vnímavé, a pokud se stanou svědky těchto konfliktů, mají tendenci ochraňovat slabšího a soucítit s ním. Marie vždy cítila k matce po otcových výstupech lítost, jak sama říká: „*hrozně mě jí bylo líto, dřela se a nic z toho neměla*. *...Vždycky jsem se potom snažila jí pomáhat ještě víc a nějak jí to za otce vynahradit*.“ Stejně to vnímala i Renata, která někdy nevydržela, a aby babičku ochránila, sama se do konfliktu mezi dospělé vložila: „*Později jsem se kolikrát i do dědy pustila, protože jsem chtěla babičku chránit*.“ Vlasta, ačkoli tvrdí, že se jí o otci a jeho závislosti špatně mluví: „*Nevím, jak to říct, špatně se o tom mluví. Kdo to jako dítě nezažije, tak nemůže pochopit, co cítíte*.“ dost podrobně popisuje, jak se sestrou bývaly v noci vzhůru a matku hlídaly: „*My jsme se sestrou kolikrát v noci několik hodin nespaly... Po nocích jsme hlídaly, chtěly jsme ji chránit*.“ a také jakým způsobem otec matce ubližoval: „*On jí otec dělával různé naschvály, třeba matka měla po babičce krásnou sadu*

porcelánu. No a on, aby jí ublížil, rozbil schválně po jednom hrníčku, talířku, misce, no už si nepamatuju co přesně rozbil, ale cítily jsme, že jí chce ublížit.“ I Renata si ve svém dětském věku všímala, že dědeček: „*…si pokaždé našel nějaký důvod, kvůli kterému by jí mohl peskovat*.“ a stejně jako u Vlasty i toho, jakým způsobem dědeček babičce často ubližuje: „*Vzpomínám si, že to bylo často kvůli jídlu. Jednou bylo moc slané, podruhé málo, potřetí málo teplé. Babička přitom byla dobrá kuchařka, moc mě u ní vždycky chutnalo*.“

Děti, které vyrůstají v blízkosti osob závislých na alkoholu, si zřídkakdy umí samy odpovědět na otázky, které je v souvislosti s chováním závislé osoby napadají. Jako u Renaty, které na tyto otázky spojené s dědečkovým alkoholem odpovídala matka: *„Proč děda býval k babičce hrubý, nadával jí a pořád jí něco vyčítal, to jsem se vždycky doma ptala matky…*“ Také Marie nedovedla pochopit, proč její otec matce ubližuje: „*Nadával mamičce i nám… Nechápala jsem to, mamička byla strašně hodný člověk…*“ U Renaty jsem vypozorovala i její dětské srovnávací schopnosti, kdy přemýšlela nad tím, jak je možné, že alkohol jinak působil na dědečka a jinak na jejího otce: „… *alkohol ho dělal veselejším. Zato u dědy to mělo úplně jinou reakci, šel z něj strach…*“**,** dokonce uvedla, že otcovo pití na ni: „*…vůbec nepůsobilo negativně, dokonce jsem se někdy těšila, že bude s tátou zase legrace*.“ Uvedla, že přemýšlela i o tom: „… *proč jsou někteří chlapi hrubí a někteří veselí*.“

8.1.2 Nespokojenost

Ke kategorii nespokojenost se vztahovaly kódy: nenaplněná očekávání, nespokojenost s dosavadním způsobem života, nespokojenost s partnerem, nespokojenost se zaměstnáním, samota, nuda, volný čas.

Z výpovědí respondentek vyplývá, že každá z nich řešila některý z výše uvedených problémů, které jsem posléze zařadila do této kategorie jako klíčové oblasti jejich životů. Ze všech rozhovorů vyplývá určitá nespokojenost, s tím, jak si před manželstvím představovaly svůj život a jak potom skutečně vypadal, s partnerem nebo se zaměstnáním. Na světě je hodně lidí, kteří řeší stejně vážné problémy. Jak je potom možné, že někteří lidé pít začnou, někteří ne. Nadměrné pití alkoholu podporuje několik faktorů, jsou to charakteristické rysy osobnosti jedince, tragické události, ztráta blízké osoby nebo třeba prostředí, ve kterém žijeme.

Z výpovědi Marie je patrné, že už počátek jejího soužití, s tehdy ještě budoucím manželem, se nesl v duchu nenaplněných očekávání: „*…pocházím ze Slovenska, z dost chudé rodiny, takže jsem si myslela, že jdu do Čech za štěstím*.“ a pokračuje: „*...ale tím, že sem si myslela, že si polepším, byl pro mě příchod sem dost zklamáním*.“ K jejímu rozčarování přispělo tehdy i to, že rodiče budoucího manžela se k ní chovali odtažitě: „*Tchýni jsem od prvopočátku do oka nepadla, možná proto, že sem nedonesla do baráku žádné věno, trochu peněz jsem sice měla, ale to nestálo za řeč*.“ Zpočátku jí pomáhalo, že při ní stál její manžel: „*Zezačátku se mě manžel zastával*.“ Ale jak sama uvádí, postupem času, v době, kdy už se projevovala manželova závislost na alkoholu, se přidal ke své matce: „*…když začal pít i můj, tak to už byli na mě tři*.“ Marie dokonce přemýšlela o útěku zpátky domů, na Slovensko, odkud pocházela, jenže vždy od toho záměru upustila, jak vyplývá z jejich slov tak hlavně proto, že si nedovedla existenci sebe a dětí, v novém prostředí představit: “*Nekolikrát sem chtěla utéct zpátky dom, ale jak s děckama, nemít kde bývat, kde bych tam sehnala nejaké zaměstnání nebo měnit holkám školu. Tak sem to vždycky vzdala…*“ Domnívám se, že Marie odcházela za svým budoucím manželem s určitou představou, jak budou spolu spokojeně žít, dokazuje to svými slovy, kdy uvádí: „*Přemýšlím často nad tím, že pokud by tehdy můj nepil a žili jsme spolu a s dětmi tehdy před lety sami, mohlo všechno dopadnout jinak. Měla sem takový sen. Manžel, děti, domeček, zahrádka, klid*.“

Renata si přála dítě, na nic jiného nemyslela, všeho měla dostatek, kromě dítěte a zaměstnání: „*…moc jsem si přála dítě. Na nic jiného jsem už ani nemyslela. A manžel se vůbec nechtěl o dítěti ani bavit. Prý má ještě dost času…Co má taky dělat ženská, která má všechno, kromě zaměstnání a dítěte?*“ Její další část rozhovoru vypovídá o tom, jak moc si Renata přeje žít v šťastném manželství, jak hodně přikládá spokojenému životu význam: „*Já myslím, že záleží hlavně na tom, s kým a jak žijete, no a hlavně, jestli jste v životě šťastná*.“ Velkou oporu hledá i ve svém partnerovi, protože říká: „*…fakt jsem přesvědčená, že pokud žena žije s tím správným partnerem, se kterým si rozumí, její soukromý a pracovní život ji naplňuje, má děti pokud si je přeje, tak by potom alkohol neměl nad ní vyhrát*.“ Jak je pro ni důležité mít se o koho opřít, tudíž výběr životního partnera, dokazují i další její slova: „*Člověka může srazit na kolena i nějaká nešťastná událost v rodině, ale pokud na to není sám, zvládne se to líp*.“

Všechny tři ženy se shodly na tom, že při výběru partnera by je odradil jeho případný kladný vztah k alkoholu. Z reakce Marie lze usoudit, že ji hluboce otcův alkohol

poznamenal, byla alkoholismem otce natolik negativně ovlivněna, že pro ni každý alkoholik byl jako partner pro život předem vyloučen: „*… musím přiznat, že jsem všechny alkoholiky z duše nenáviděla a stačilo se jenom podívat na nějakého mužského, který měl něco v sobě a hnedka sem v něm viděla otce*.“ Velmi rozhodně zní její věta: „*Takže vstoupit do manželství s nekým takovým bych v žádném případě nemohla*.“ Stejně přesvědčivě a rozhodně na mě působily odpovědi Vlasty, které sice moc nerozšířila, ale zdůraznila, jak bylo důležité při výběru partnera, aby nebyl závislý na alkoholu: „*...nesměl by pít*.“ A její další krátká odpověď, jestli by vstoupila do manželství s alkoholikem: „*Ne, to určitě ne. Ten otcův alkoholismus mě v tomto hodně poznamenal*.“ Také Renata měla jasno v tom, zda by vstoupila do manželství s někým, kdo by byl závislý na alkoholu. Zcela přirozeně jej ve své výpovědi srovnává s dědečkem, který měl s alkoholem problém: „*…kdyby měl v té době, co jsme se poznali, problém s alkoholem, asi bych byla se sňatkem opatrnější, asi bych po zkušenostech s dědou čekala, až jak se to vyvine*.“ Všechny respondentky se shodly na tom, že výběr partnera - abstinenta, byl silně ovlivněn rodinnými zkušenostmi s alkoholikem. Z odpovědi Marie je ale cítit určité zklamání z toho, že skutečný život může být nakonec úplně jiný, než jaký si člověk představuje: „*…nechtěla jsem žít v takovém vztahu, jako musela moje mamička, věčně bez peněz a sama. Stejně to tak nakonec dopadlo*.“ Odpovědi Vlasty na téma nespokojenosti na mě působily trochu odlišně, než u prvních dvou respondentek. Vypadalo to a také z odpovědí vyplynulo, že vlastně ani neměla být proč nespokojená a ani nevěděla, proč nespokojená byla. Jako jediná je přitom rozvedená, a tady bych předpokládala, že musela vědět, proč se s manželem rozvádí. Sama uvádí, že se tímto svým problémem nespokojenosti s partnerem nebo se zaměstnáním v současné době hodně zabývá: „*Kolikrát tak přehodnocuju svůj život, přemýšlím, proč jsem vlastně byla pořád nespokojená…. Manžel byl v podstatě hodný člověk, já na něm pořád něco viděla, nebyla jsem spokojená ani nikde v zaměstnání, vždycky mě po čase začalo všechno vadit, práce, lidi, vstávání, dojíždění*.“ Působí to na mě, jako by Vlasta nebyla spokojená v první řadě sama se sebou: „*Pak zase to pití, vždyť já si ten život pokazila úplně sama*.“ a chtěla by hodně věcí napravit, pokud by to šlo: „*Mám být upřímná? Ráda bych to vrátila zpátky, teď už bych takové chyby nedělala*.“

V rozhovorech všech tří žen objevuje a skloňuje slovo samota. Přesto, že žádná z žen nežije úplně sama, cítily se tak. Marie viděla důvod své samoty hlavně v odrůstajících

dcerách, které již nepotřebovaly nepřetržitou péči své matky, ale na druhou stranu připouštěla, že takový je životní úděl každé matky: „*Navíc sem byla tak sama. Bylo mě pořád smutno. Děti odrůstaly… Vím, že je normální, že děti rostou, ale moje holky byly moje všechno, kvůli nim jsem to všechno trpěla, a pak najednou ony měly svoje zájmy a já čím dál víc sama*.“ Pozitivně na ni působilo, pokud byla v pracovním kolektivu a měla kolem sebe více lidí, tam neměla tak velkou potřebu se napít: „…*jsem byla mezi lidma, tak mě to zas ani tak k pití nebralo, sice sem během dne neco vypila, ale tak v normě...*“ Renata zas viděla jako důvod samoty dítě. Jak říká: „*...pořád jsem byla sama. Kdybych měla dítě, neměla bych čas myslet na něco takového*.“ Tento postoj Renaty bych ráda více rozepsala v kategorii Alkohol jako berlička.

Ve výpovědích respondentek jsem zaznamenala další, se samotou úzce se prolínající téma, kterým je nuda a trávení volného času. Kvalita a možnosti trávení volného času u žen je více méně omezená domácími povinnostmi, péčí o děti nebo třeba finanční stránkou. Většina žen je obětí svých vlastních představ o tom, co všechno musí denně zvládnout. Proto je tak důležité, aby si na sebe dokázaly volný čas udělat a uměly si odpočinout od každodenních starostí, a to ať rodinných či pracovních.

Ne každá žena to však dokáže, důkazem jsou slova Marie, která nerozlišuje volný čas od času vázaného (tzn. domácí a další povinnosti). Na otázku, jak tráví volný čas odpověděla: „*Hodně sem pracovala, dokonce i když sem pila, tak domácnost visela na mě…. Neměla sem žádné své koníčky…*“ Odpověď Vlasty: „*Nijak, doma, nemám žádné koníčky…*“ částečně potvrzuje domněnku, že ženy spojují volný čas s povinnostmi doma. A přiznává, že volný čas nemá ne proto, že by se nenašel, ale že neví, jak si volný čas naplánovat a strávit jej, aby si psychicky odpočinula: „…*myslím, že my ženské neumíme nějak trávit volný čas, neumíme si odpočinout myslím psychicky*.“ Těmto ženám navíc chyběl někdo, s kým by si mohly o svých trápeních popovídat, kamarádka, přítelkyně. Vypovídat se, svěřit se, nebo poradit se o tom co nás trápí, může do určité míry nahradit odbornou pomoc. Marie přiznává, že absence přátel a koníčků mohly částečně způsobit zaměňování nevyplněného volného času za alkohol: „…*vlastně ani žádnou větší kamarádku sem si nikdy nenašla……Možná i to částečně způsobilo, že sem se dala na pití, chyběla mě nečí podpora, sourozence mám daleko, nešlo s každou bolístkou jezdit domů*.“ Vlasta taky postrádala: „…*kámošku, která by mě byla nějak bližší, tak blízkou, že bych se jí mohla svěřovat*.“ Z její výpovědi vyplývá, že je fixována na svoji sestru, možná proto,

že společně prošly traumaty v dětství, společně prožívaly otcovu závislost na alkoholu: „*Mám ale sestru… Jsem ráda, že ji mám*.“

Na rozdíl od ostatních dvou respondentek si Renata žila, co se týká rodinné finanční situace, na úrovni. S domácností neměla moc starostí a tak se často nudila: „*Nudila jsem se… postupně přišla zase ta nuda…*“ Na otázku, proč sama začala s nadměrným pitím, když v dětství prožívala nepěkné chvilky spojené se závislým příbuzným odpověděla: „*Z jakého důvodu? Nevím. Zkrátka nevím. Možná nuda… hodně jsem se doma nudila*.“ Co se týká volného času Renaty, zpočátku ráda těžila z výborné finanční situace, kdy její manžel podnikatel vydělal hodně peněz: „*…zprvu mě vůbec nevadilo, že nemám žádné větší povinnosti, ani to, že nechodím do práce. Ba naopak, užívala jsem si*.“ Ani přítelkyně jí nechyběly: „*Ne že bych neměla žádné přítelkyně…*“, ale časem zjistila, že její způsob žití je odlišný od života jejich přítelkyň: „*…většinou to byly už maminy a tolik volného času jim nezbývalo, nebo po stránce finanční na tom nebyly tak dobře a to se potom přátelství pomalu vytrácí…*“ Takže postupně zůstávala bez přátel: „*…až zjistíte, že nemáte nikoho, s kým by bylo možné si popovídat, utrácet penízky za oblečení, kosmetiku a tak*.“ Z jejich slov jsem vycítila, že strádala manželovou nepřítomností a postupně si uvědomovala, že ani jejich vynikající finanční situace ji nedokáže nahradit společnost blízkého člověka, tedy manžela: „*Dříve jsem ráda sportovala, plavala a jezdila na kole, potom mě to nějak přestalo bavit, protože manžel byl často pracovně vytížený… bez něho mě to vlastně už nebavilo…. ono ani peníze nejsou všechno, když je nemůžete užívat spolu*.“ Jak velký a pozitivní vliv měla na ni přítomnost manžela, dokazuje svými slovy, kdy říká: „*…když jsme jezdili s manželem na chatu, tam jsem pít ani nějak nemusela, byli jsme spolu, daleko od jeho pracovních povinností, ty chvíle jsem měla nejraději*.“ U těchto manželů bych viděla jako problém neschopnost komunikace, možná, pokud by si dokázali udělat na sebe čas a prokonzultovat podrobně to, co je trápí, nebo spíše trápí Renatu, potom by nemusela projít tak těžkým životním obdobím, jakým určitě závislost na alkoholu je.

8.1.3 Alkohol jako berlička

Pro tuto kategorii jsem vybrala kódy: důvody k pití, tajné pití, alkohol působí, s jídlem roste chuť.

Většina lidí začínajících s pitím alkoholu je upřímně přesvědčena, že jim žádné nebezpečí v podobě závislosti nehrozí. Po požití alkoholu je jim dobře, cítí se uvolněně, příjemně

a myslí si, že mají situaci pod kontrolou. Alkohol užívá hodně lidí pro změnu nálady. Jsou pak veselejší, ztrácí zábrany, mají pocit, že jsou šťastnější. Někdo může pít přes míru, když se ocitne v bolestném životním období, následkem zármutku třeba ze ztráty někoho blízkého, následkem rozvodu nebo potíží v zaměstnání, ale jakmile krizi překonají, s nadměrným pitím skončí. Někdo však v závislosti pokračuje a postupně si uvědomuje, že kontrolu nad alkoholem ztrácí. Pak je to už problém.

Marie si také zprvu neuvědomovala, že se s ní stává člověk závislý na alkoholu. Jak sama uvádí: „*...jsem si neuvědomovala, jak je to moje pití moc vážné… Neco jiného je to vidět u druhých a neco jiného, když pijete vy. Pořád si říkáte, že pijete s rozumem, že to máte pod kontrolou, že přeci nejste tak hloupá, aby ste se stala závislou*.“ Svou berličku – alkohol začala používat proti samotě: „*Tak jsem tu prázdnotu vyplňovala pitím*.“ Díky alkoholu se zpočátku cítila lépe a také problémy se pod jeho vlivem vytrácely: „*Tehdy jsem si myslela, že mě zachraňuje od všeho. Díky němu sem se odprostila od všeckých problémů doma, zdálo se mi všechno jednodušší…*“ Renata zase popisuje počátky své závislosti jako potřebu změny nebo potřebu zapomenout na myšlenky, které se vztahovaly k jejímu přání mít dítě. Alkohol jí dával: „*…změnu… Potřebovala jsem nějak zapomenout na starosti, uklidnit se, hrozně jsem si přála mít dítě a manžel se tomu nějak pořád bránil*.“ U Renaty se musím ještě vrátit zpět ke kategorii Nespokojenost, kde své pití odůvodňovala slovy: *Kdybych měla dítě, neměla bych čas myslet na něco takového*.“ Napadlo mě, že další dvě ženy děti měly a přece je na nějaký čas alkohol ovládl. Zase z jiných, pro ně důležitých důvodů. Tuto ženu však hodně poznamenala i manželova nevěra. To je citlivá oblast každé ženy, která výrazně ovlivňuje sebevědomí a přináší pocity ukřivděnosti, beznaděje, zmatenosti, ztráty důstojnosti: „*A potom přišel ten anonym. Že má manžel jinou. To si myslím, že jsem si od něj nezasloužila, cítila jsem se jak hadr, špinavý hadr*.“ Taková žena je zranitelnější a potom ji alkohol snadno ovládne: „*A to byla poslední kapka. Přišlo mě, že když jsem pila, tak jsem byla tak nějak víc nad věcí*.“ Renata tak trochu vidí problém i v tom, jak byla rodiči vychovávaná: „*Nebo špatně zvládám zátěžové situace…Rodiče mě chovali jako v bavlnce, snažili se ochránit mě ode všeho zlého a dařilo se jim to*.“ Jak sama uvádí, rodiče ji hýčkali, nebyla připravovaná na krizové situace, které mohou v životě nastat: „*A to taky není moc dobře, určitě to trochu vnímám jako jejich chybu ve výchově...*“ Takový člověk pak snadno při první zatěžkávací zkoušce neobstojí a Renatina nepřipravenost řešit tyto situace mohla částečně přispět k její závislosti na

alkoholu. Záměrně používám slovo částečně, protože není mým úkolem posuzovat, do jaké míry rodiče svou výchovou ovlivnili Renatin alkoholismus. Vlasta své důvody k pití, a jak na ni alkohol zpočátku působil, popisuje takto: „*Na začátku mě pomáhal, to jsem si myslela. Zlepšit náladu, rozveselit. Když jsem se napila, zapomínala jsem na věci, které mě štvaly*.“

Jednou ze zvláštností alkoholismu u žen je ta, že většina žen konzumuje alkohol skrytě, tajně a izolovaně od druhých lidí. Když jsem se všech třech žen ptala, jak reagovali na jejich problém s alkoholem jejich nejbližší, vyplynulo z jejich odpovědí, že se jim po jistou dobu dařilo závislost tajit. Marie své pití potají shrnuje slovy: „*Já teda do baru nechodila, já sem pila potají, pokud to šlo… já se to opravdu snažila tajit co to šlo.*“ Marie dobře

ví, jaká chyba je tajit závislost na alkoholu, když jsem jí položila otázku, co by poradila lidem, kteří s užíváním alkoholu začínají, odpověděla: „…*pití netajit, spíš to s nekým, komu věříte probrat. Nekdy stačí se nekomu vyzpovídat*.“ I Renata se přiznává k tomu, že se snažila pít potají: „*Zprvu nijak, protože jsem pila sama beze svědků, co nejdéle to šlo*.“ Vlasta se také snažila své pití před rodinou tajit: „*Oni to zprvopočátku nevěděli. Já zase nebyla taková, abych se opila v obýváku před všema*.“ Všechny však shodně vypovídají, že nešlo tajit pití donekonečna. Marie sice přiznala, že si někdy vypila i v pracovním kolektivu, ale to omlouvá faktem: „…*nebyla sem tam sama, kdo si rád vypil*...“. Vlasta se dostala do party lidí: „*Já se dostala do party lidí*...“ se kterými mohla pít, aniž by se musela za sebe nějak stydět nebo mít před nimi výčitky: „…*se kterýma se dalo pít od rána do noci*.“ Že se s nimi cítila dobře, dokazuje slovy: „*Několikrát jsem je už potkala, vždycky jsou hodně přátelští, vyptávají se, ale já se snažím s nima vždycky hodně rychle rozloučit. Parta vás dokáže hodně rychle vtáhnout do sebe*.“

Jak alkohol zrádně působí na člověka a jaké má účinky a vliv na chování vyplynulo z následujících výpovědí respondentek. Marie uvedla, že nebezpečí alkoholu vidí v jeho umění udělat život krásnějším: „…*ste mimo realitu, ste sice zase sama, manžel pořád pije, tchýně je pořád stejně vzteklá, ale vy to všechno míň pociťujete, žijete tak trochu v jiném světě*.“ Poukazuje i na to, že člověk může pod vlivem alkoholu dělat věci, kterých by jako střízlivý nebyl schopen: „…*byla bych v té chvíli schopná vyměnit lahvu vodky klidně třeba za televizi*.“ Renata vliv alkoholu na sebe popisuje jako: „*Přišlo mě, že když jsem pila, tak jsem byla tak nějak víc nad věcí*.“ Vzápětí však dodává, že na ni působil

i negativně, její agresivní nálada dokazuje, že v podvědomí stále cítila samotu a smutek: „*Ale přitom jsem se díky pití stále víc a víc hádala… Hádala jsem se potom už tak často, že se mě asi i vyhýbal*.“.

Že s jídlem roste chuť, je známo. Ale taky s alkoholem roste chuť. Z výpovědí respondentek se v největší míře projevila závislost na alkoholu u Marie. V životě ji potkala ta nejhorší událost, která se může matce stát. Přišla o dceru, která zemřela následkem tragické nehody. Marie o této události moc nevypověděla, ale bolest, s jakou těch pár vět řekla, mě nedovolovala, rozebírat tuto tragickou událost, a její možný vliv na alkoholismus u Marie, dál. Marie měla už jedno období, kdy užívala alkohol za sebou: „*Nejdřív jen tak dvě, tři skleničky vína a až časem jsem přešla na tvrdý alkohol… Tehdy jsem pila kratší dobu a míň než podruhé*.“ a po té nešťastné nehodě se její závislost stala ještě silnější a intenzivnější: „*…no a tehdy podruhé tam už z toho nešlo ven… To bylo pití na doraz. Pila sem, až sem měla dost. A potom znova a znova. Každý den, a když nebylo co, byla sem schovaná v posteli, v křeči, a nepřemýšlela sem nad ničím jiným, než kdo mě zachrání a dá mě neco k pití*.“ Jak sama řekla: „*Předtím, než se to stalo, sem měla už jedno pijácké období za sebou, ale to nebylo tak hrozné. Když mě pak Maruška umřela, tak to se mnou bylo dost zlé. Já nevěděla pomalu co piju, jak dlouho, kde piju, bylo mě to tehdy všecko jedno. V tu dobu sem nepracovala, takže sem na pití měla celý den. To bylo nejhorší období v celém mém životě, nikomu bych toto nikdy nepřála*.“ Renata chtěla, aby si jí manžel víc všímal a tak používala alkohol jako vynucovací prostředek. Doufala, že manžel ví, co s ní alkohol může udělat a myslela si, že jej donutí pomocí alkoholu k tomu, aby se jí více věnoval: „*A asi jsem pila natruc Pepovi – jako manželovi – chtěla jsem, aby se třeba naštval nebo aby si mě víc všímal, sám dobře věděl, co s člověkem alkohol může udělat a kam až ho může dostat*.“ Neuvědomovala si, že si tím ubližuje hlavně sama sobě, neboť závislost na alkoholu pokračovala a rostla: „*No a pak už mě chutnal*.“ Jaký průběh mělo stupňování její závislosti, vyplývá z její výpovědi. Renata to shrnula slovy: „*...já nepila hned každý den, to začínalo tak nevinně. Pomalu. Až potom to bylo pravidelně. No denně*.“ I u Vlasty nabývala závislost postupně širších rozměrů. Na otázku, jak dlouho trvala její závislost, odpovídala zpočátku nejistě: „*Nevím, jestli to řeknu správně, protože já jsem si víno nebo tak dala ráda vždycky*.“ z toho důvodu, že si vždycky ráda nějakou tu skleničku vína vypila, patrně hned nepochopila, že otázka je směřována do období její závislosti, ale v zápětí dodává: „*Ale jestli mám počítat*

dobu, kdy už byly kvůli pití doma problémy, tak celkem tak tři roky. No a nejvíc jsem pila, jak od nás odešel manžel. Jak jsme se rozvedli. Tam jsem si možná začala uvědomovat svoje chyby a řešila jsem to zase pitím. Tam jsem si sáhla až na dno."

Respondentky shodně uvedly, že začaly pít z nějakého důvodu – samoty, z nudy, z nespokojenosti, kvůli vyžadování si pozornosti u manžela. Ani jedna z žen si zpočátku neuvědomovala, jakému nebezpečí se vystavuje, i přesto, že měly všechny ze zážitků z dětství zkušenosti a vědomosti o problémech, které mohou s požíváním alkoholu nastat.

8.1.4 Ztráty

Tato kategorie je naplněna kódy: kolotoč, promarněné chvíle a výčitky, pít na úkor, spoluzávislost, újma na zdraví.

Alkohol tím, že způsobuje konflikty, zabíjí lásku. Ať už manželskou či rodičovskou. Někdo si uvědomuje, že narušuje svým alkoholismem rodinný život, vyvolává to v něm pocity viny, ale zároveň ho to nutí pít ještě víc. Někdo si zase naopak ani zdaleka nedokáže představit, jak kvůli němu jeho blízcí trpí. Všechny respondentky si obdobím, kdy trpěly za svého závislého příbuzného, prošly. Přesto, že je toto období jako děti velmi negativně zasáhlo, nedokázaly alkohol zvládnout a kruh se tak uzavřel. Tím, čím trpěly jako děti, zasáhly ony samy zase svoji rodinu, manžela i děti.

Že si Marie svým způsobem uvědomovala, že se chová jako její otec, je patrno z její odpovědi, kdy říká: „*…přitom jsem musela vypadat stejně hrozně jako otec*." Marie obdivuje svoji matku za to, že se nedala otcovým alkoholismem ovlivnit a nezačala taky pít, říká: „*…mamička, přesto, že žila životem plným trápení s alkoholikem, s pitím nikdy nezačla*." Jako možný důvod jejího abstinování vidí v její zaneprázdněnosti, kdy matka hodně pracovala: „*Možná proto, že bylo hodně práce na poli, měla na starosti hodně dětí. Asi neměla čas na alkohol ani pomyslet*." Nahlas přemýšlí i postavení současných žen ve společnosti a jejich nelehké situaci obstát jako matky, manželky, pracující: „*Navíc v dnešní době sou ženy postavené na stejnou úroveň s mužskýma a taky se tak chovají, kouří, pijí, chodí do zaměstnání, na pracovní schůzky, chodí do baru, dříve to tak nebylo*." Není však sama z původní rodiny, kdo svého otce v závislosti na alkoholu následoval. Odpověď na otázku, zda ji poznamenalo to, že se v dětství setkávala s alkoholem a jeho konzumací odpovídá: „*…určitě poznamenal moje bratry, kteří měli doma k alkoholu přístup už jako dospívající. Takže jak to asi mělo potom v budoucnu vypadat… bráchové,*

ti když dospívali vypili každou kapku, která kde ve sklence zbyla.“ Částečně vidí příčinu i v tom, že její bratři neměli problém s obstaráváním alkoholu, protože doma vždy nějaká láhev byla: „U *abstinentů by těžko alkohol našli, u nás se povaloval všude. No všude nééé, ale pokud bych ho chtěla najít, tak bych nějakou otcovu skrýš našla vždycky*.“ Jediná ze sourozenců, kterou pomyslný kolotoč nezasáhl, je její sestra: „*Jediná sestra, teda co vím, nikdy s alkoholem žádný problém neměla*.“ A proč si Marie myslí, že to tak je, vyplývá z jejich dalších slov: „*Ona je šťastně provdaná*.“ Renata také zmiňuje ve svém rozhovoru fakt, že jaksi pokračuje v dědečkových šlépějích: „*Někdy si myslím, že když jsem pila, tak jsem se mu tak trochu v té agresivitě podobala*.“ a dodává: „*Jako malou by mě nikdy nenapadlo, že zrovna já budu mít s alkoholem problémy*.“ Podobně vypovídala i Vlasta, která uvedla: „*Ten otcův alkoholismus mě v tomto hodně poznamenal. Už jako malá jsem se bála, že budu jako on, až to byla pravda*.“ Že mohla na své děti přenášet stejnou úzkost, jakou zažívala při otcových výstupech, si tehdy neuvědomovala: „*Taky jsem pila jako on, vůbec mě to nepřišlo, že ze mě moje děti taky můžou mít strach. To mě všechno došlo až teď, když nepiju, ale já jako otec nevyváděla, to bych svým dětem neudělala*.“ Vlasta se netajila tím, že k alkoholu nikdy odpor neměla: „*…já jsem si dala vždycky nějakou tu skleničku ráda*“ proto, aby si jak říká: „*…dokazovala, že tak hluboko jako otec neklesnu, abych musela pít několik dní. Že si jako umím dát sklenku, dvě a konec*.“ Názor Vlasty, že děti alkoholiků mají k alkoholu blíž než děti abstinentů, je obsažen ve slovech: „*… jsou u zdroje, mají alkohol doma po ruce*.“ I Renata zastává podobný názor: „*Asi to vidí u rodičů. Připadá jim to normální, že se všechno řeší u flašky*.“ Otázku nároků kladených na ženy v současné době jsem již rozkryla u Marie, i Vlasta se ve stejném duchu zmiňuje o vysokých nárocích, které některé ženy nemusí mít sílu zvládnout a mohou se tak pod tlakem výčitek, že něco nedokázaly, dostat z uklidňování se při skleničce alkoholu, až k závislosti na něm: „*Příjde mě, že je to dobou, na lidi jsou kladené pořád větší nároky, já teď pracuju jako uklizečka, no a nikdo by mě nevěřil, co všechno by měla uklizečka znát. To mě přišlo až směšné, když jsem si četla některé inzeráty*.“

Že může člověk ztratit díky pití hodně času, promarnit tak chvíle, které mohly být strávené s manželem a hlavně s dětmi, to si vyčítá jak Marie, tak i Vlasta. Tak zní i jejich výpovědi, ze kterých jasně vyplývá lítost nad tím, že jim uteklo hodně času, který mohly věnovat dětem. Marie odpověděla na otázku co jí vzal alkohol toto: „*No hlavně střízlivý pohled na svět, vzal mě všechny chvíle, které jsem mohla strávit s holkama, kdybych nebyla pila*.“

Hlavně fakt, že tyto chvíle se už nikdy nedají vrátit a její dceři Marušce to už nikdy nebude moci nahradit: „*Hlavně s Maruškou. Už to nikdy nebudu moct dohnat*.“ ji natolik rozrušil, že začala plakat a tato část rozhovoru, týkající se její zesnulé dcery, musela být dvakrát na chvíli přerušena. Že si i ve své závislosti uvědomovala reakci dcer na její pití, dokazuje slovy: „*Nejvíc mě teda vadily vždycky smutné obličeje dětí, ale při první skleničce jsem i na ně zapomínala, a to je to, co si nikdy nepřestanu vyčítat*.“ Výčitky Vlasty se týkaly jak dětí, tak i manžela. Je zřejmé, že jejich rozvod vidí spíše jako svou chybu a taky to tak v rozhovoru popisuje: „*Sebral mě v první řadě bývalého manžela. Já to s pitím přeháněla, jako třeba tehdy, když jsem se pokusila spáchat sebevraždu…*“ A další slova jen potvrzují, že si tento fakt jasně uvědomuje: „*„…ale o tom opravdu nechci mluvit. Stydím se za to. Nejspíš tam jsem překročila mez, od té doby mě měl dost. Já to cítila, už to pak bylo mezi náma jen horší*.“ Že opravdu svůj život nechtěla ukončit, a že to byla tedy sebevražda demonstrační, dokazuje slovy: „*Přitom já se nechtěla zabít, byla jsem dost žárlivá a asi zbytečně. No nechci to zkrátka víc rozebírat*.“ Taktéž i vůči dětem cítila Vlasta výčitky: „*... tím trpěly děti. Ty tím teda trpěly dost. Hlavně, když jsme zůstaly samy*.“ Bylo vidět, že se jí o tom, jak děti prožívaly její závislost, špatně mluví: „*Nejvíc trpěly ony, vůbec se mě o tom nechce ani mluvit, jak jsem sama na sebe zlá. Těm, které mám na světě nejraději, jsem vlastně ubližovala nejvíc*.“ Že by si času, který ji alkohol vzal, cenila teď Vlasta jinak, vyjadřuje slovy: „*... pití mě vzalo tři roky života. A to je dost!*“ Renata v době své závislosti ještě dítě neměla. Přesto také vnímala svou závislost jako určité krácení života, který měla místo pití alkoholu raději užívat plnými doušky: „*Vzal mě kus života, člověk je na světě hodně krátkou dobu na to, aby si ho ještě takovýmto způsobem zkracoval*.“

Člověk, který je závislý na alkoholu nepije jen na úkor času, který by mohl trávit se svými nejmilejšími, ale jeho závislost rodinu ochuzuje po stránce finanční, ohrožuje plynulý chod domácnosti a v neposlední řadě osobu závislou zbavuje důstojnosti ve formě zanedbávání vlastního zevnějšku. Že se všechny tyto charakteristiky chování alkoholika týkaly také mých respondentek, jsem zaznamenala v rozhovorech jednotlivých žen. Marie přiznává, že jejich finanční situace: „*…byl u nás dost problém, peněz moc nebylo a není…*“, ale přesto to nebyl dost velký problém, aby ji při výdajích, které musela k pořizování alkoholu vynakládat, zastavil: „*…závislý člověk si vždycky na svou závislost peníze najde. To si potom člověk klidně i na pití půjčí*.“ Byla by schopná i činů, které dokazují, jak daleko z touhy po alkoholu dokázala zajít: „*Taky sem nekdy peníze žádné neměla a byla*

bych v té chvíli schopná vyměnit lahvu vodky klidně třeba za televizi. Vůbec by mě nepřišlo, že je to hodně nepoměr.“ Daleko zodpovědněji přistupovala ke svým povinnostem v domácnosti Marie. Možná proto, že v dětství musela doma jako dítě hodně pomáhat své matce s domácností i na poli a byla k práci vychovávána. Připouští, že částečně domácnost zanedbávala, ale: „*Že bych nedělala nic se říct nedá. Já sem byla vždycky zvyklá dělat, asi by mě nedalo, abych nechala všechno tak. Sice některé povinnosti sem odkládala, až už nebylo zbytí. Ale i když sem popíjela, tak sem se pokaždé donutila podělat*.“ Ani případné rozvázání pracovního poměru z důvodu jejího alkoholismu by ji v době, kdy svou závislostí procházela, od pokračování v pití nedokázalo odradit: „*Na druhé straně, kdyby to tam bylo nejaké přísné, no nevím, jestli bych nepřišla o místo*.“ Jak říká: „*Tehdy by mě to asi bylo jedno, že kvůli pití mám výpověď*.“ I Vlasta na tom nebyla finančně nejlépe, takže když odpovídala na otázku, zda musela kvůli svému pití omezit některé výdaje na domácnost, tak k tomuto sdělila následující: „*Musela. To je další věc, o které bych nejraději nemluvila, ale pokud má alkoholik chuť si vypít, tak si vypije, i když na to nemá*.“ Navíc se navzájem finančně podporovali v partě alkoholiků, do které se tehdy dostala: „*Když jsem neměla já, vždycky někdo s nějakým pitím přišel nebo se na pití nějaké peníze našly*.“ Vlasta na rozdíl od Marie měla s konzumací alkoholu problémy i v zaměstnání. Nakonec dala kvůli svému nezvládnutelnému pití výpověď: „*Musela jsem z práce odejít. Spolupracovnice si všímaly, viděly, že něco není v pořádku, já někdy do práce vůbec nešla, pořád jsem něco naddělávala, řešila to dovolenou, což taky nejde pořád. Tak jsem dala výpověď*.“ Tím se její finanční situace jen zhoršila: „*No a pak to bylo s penězi úplně v háji*.“ a nastaly problémy s tím spojené: „*…došlo to tak daleko, že doma na konec nebylo ani co jíst…*“ Jakým dojmem navenek svým zevnějškem působí na okolí, neřešila ani Marie, ani Vlasta. Marie sama sebe v tomto ohledu hodnotí jako nenáročnou: „*Já sem na parádu nikdy nejak nebyla, když sem byla mladá, tak na to peníze nebyly, a já si zvykla bez líčidel. A za oblečení toho taky moc neutratím, jsem zvyklá žít skromně, určitě neměním šatník podle módy…*“ a proto, že se ani dřív u zrcadla dlouho nezdržovala, si myslí, že v době závislosti svůj vzhled nezanedbávala: „*Takže jsem chodila jako předtím, pořád stejně nenalíčená, stejné oblečení…*“ snad: „*…mohla působit jen víc unaveně a vyčerpaně…*“ Že úprava svého zevnějšku byla pro Vlastu tím posledním, čím by se tehdy zabývala, vyplývá z jejich následujících slov: „*Mě bylo úplně jedno, jak vypadám. Ráno se mě kolikrát nechtělo ani mýt. Chodila jsem neupravená, za tu dobu co jsem pila jsem si nekoupila jedinou pěknou věc na sebe. A vůbec mě to nepřišlo, nestyděla jsem se vyjít ven*

třeba neučesaná.“ Vzhledem k tomu, že u poslední z respondentek Renaty jsem zaznamenala, na rozdíl od Marie a Vlasty, dobré majetkové poměry i jiný způsob vedení domácnosti, je její výpověď od předchozích dvou rozdílná. S penězi si Renata nemusela dělat starosti: „*Manžel peníze nikdy nijak nehlídal…*“ A domácnost vedla spíše symbolicky: *„… na úklid jsme měli paní*.“ Její obecný názor na zanedbávání domácnosti u osob závislých na alkoholu se však shoduje s předešlými odpověďmi: „…*snad každý alkoholik něco zanedbává… no nedovedu si představit, že by fungovala stejně dobře, jako ta, co nepije*.“ Úpravě svého zevnějšku Renata věnovala hodně pozornosti, což si ostatně přál i její manžel: „…*byl rád a je rád, když vypadám upraveně, reprezentativně*.“ I když byly dny, kdy neměla potřebu ani chuť se sobě věnovat: „…*byly dny, kdy pro mě zrcadlo neexistovalo, nic se mě nechtělo dělat, ani sama se sebou*.“ Zaměstnání neměla: „*žádné zaměstnání nemám. Zkrátka nepracuju*.“, tak nějaké omezování něčeho, kvůli penězům, proto, aby mohla „klidně“ pít neměla, jak sama říká: „*Takže jsem nemusela omezovat nic*.“

Jeden z řady problémů, které rodinu alkoholika sužují, je spoluzávislost. Všichni, kdo s alkoholikem žijí, nebo jsou s ním úzce citově svázáni, jsou většinou takovým životem velmi unaveni. Bojí se, stresují se, stydí se před druhými, domlouvají závislému, snaží se hlídáním nebo kontrolováním alkoholika jeho pití dostat pod kontrolu, zkrátka pomáhají, jak jim síly dovolí, se alkoholikovi ze závislosti dostat. Smutné na tom většinou je to, že jsou spoluzávislostí ve většině případů zasaženy i děti. Když nebylo Marii pod vlivem alkoholu dobře, tak pomohly děti: „*A taky holky mě pomohly, když už viděly, že mě není dobře, tak pomohly*.“ Rodina Renaty se také snažila, aby s pitím přestala: „*Jak to postupně zjistil manžel, tak mě vždycky, když mě viděl napitou domlouval a postupně nadával. Snažil se najít, kde mám schované pití a snažil se mě hlídat. Pak na to, že piju přišla i mamka.* “ Nejhůře na tom byly děti Vlasty, protože rodina postrádala otce, který mohl dočasně nahrazovat rodičovskou úlohu za Vlastu: „…*dcery nakupovaly, pokud bylo za co, taky pomalu i praly…*“ I její sestra se jí snažila pomoct. Jak říká Vlasta: „…*hodně mě pomáhala, když jsem pila… dcery za ní jezdily, třeba na víkend, kolikrát jsem byla i ráda, že jsou u ní*.“

Do kategorie ztráty jsem zařadila i možné zdravotní rizika spojené s dlouhodobým užíváním alkoholu. Stejně jako kuřák, který i přesto, že si uvědomuje skutečnost, že kouření škodí zdraví, kouří, tak alkoholik bude pokračovat v pití, i když ví, že mu alkohol zdravotně neprospívá. Je známo, že alkohol může na naše zdraví působit

i blahodárně, někdy neuškodí dát si skleničku červeného vína, nebo pomůže sklenka piva po vydatném obědě. To však neplatí pro dlouhodobé užívání alkoholických nápojů. Ptala jsem se respondentek, zda se u nich projevovaly některé zdravotní problémy spojené s nadměrným pitím. V jejich odpovědích se objevovaly jak problémy psychického, tak i fyzického rázu, kde jsem zpozorovala, že převládaly spíše ty, které působily na psychickou stránku. Marii sužovaly: „*…křeče, bývalo mě zle od žaludku, protože sem toho někdy moc nepojedla…*“ a trápily ji: *„…hrozné deprese, pokud bych tehdy mohla z postele nevylézt, tak nevylezu*.“ Jak říká, z postele ji dostala její zodpovědná povaha: „*Vylezla sem enom proto, že sem musela neco podělat. Aspoň neco málo*.“ Renata mívala: „*Deprese. Změny nálad, často jsem se hádala. Únava, vyčerpání, úzkosti, taky nespavost. No a bolesti, hlavně hlava mě bolívala*.“ Obdobně to popisuje i Vlasta: „*Hlavně jsem mívala špatnou náladu, to by mohly nejlépe vyprávět dcery, zase se mě o tom špatně mluví…*“ a dodává: „*Potom ty kocoviny, bolení hlavy. Nocema jsem nespávala, ale nějaké takové, že bych nevěděla co, to ne. Spíš se to odráželo na psychice. Pořád otrávená, nespokojená*.“

8.1.5 Reakce druhých

Pro kategorii jsou charakteristické kódy: reakce rodiny, pohled sama na sebe, strach z odsouzení.

V této kategorii se snažím odkrýt skutečnost, že alkoholikova závislost se nedotýká jen jeho samého, ale trpí tím i jeho nejbližší, rodina. Chování alkoholika je do jisté míry chováním sobeckým, zatahuje do svého problému nejen sebe, ale přenáší alkoholismus i na další osoby, které alkohol nekonzumují. Jak reagovaly rodiny respondentek, je patrno z jednotlivých odpovědí na tuto otázku. Marie uvedla: „*…tcháni do toho moc nemluvili…*“ protože: „*…domácnost jakžtakž fungovala, asi bylo tchyni blbé mě neco říkat, když i její manžel i syn byli alkoholici…*“ Jakmile problém s alkoholem zjistily dcery, tak Marii: „*podporovaly v tom, abych už nepila, mluvili sme o tom často, snažily se se mnou byt co nejvíc to šlo, no ale stejně sem to neustála. Myslím, že se opravdu hodně snažily, abych se k pití nedostala…*“ Manželovy připomínky k jejímu pití se jí nijak nedotýkaly: „*No a manželovy řeči, tak ty mě nechávaly úplně chladnou, ty sem vůbec nebrala na vědomí, protože se do mě navážal stejně jen když byl sám napitý*.“ Život spojený s blahobytem může u Renaty na první pohled působit idylicky, tak působil i na její vlastní rodiče, kteří,

když zjistili její závislost na alkoholu: „*...chtěli vědět proč. Mamka plakala, nikdy jsem jim žádné starosti nepřidělávala, byli pyšní na svou dceru a pak alkohol. To asi nemohli pochopit…*“ Renata se svým rodičům moc nesvěřovala: „*...já jsem jim taky všechno hned neříkala, to ani nešlo, copak se někdo chválí tím, že muž má milenku?*“ Navíc měla Renata špatnou zkušenost z reakce matky, když si jí někdy chtěla postěžovat. Očekávala od matky pochopení, ale matka ji odbyla: „*Přesně si pamatuju, co mě mamka řekla na to, když jsem si jí v nějaké slabé chvilce postěžovala, že je manžel pořád v práci a já jsem pořád sama. Mám být ráda, že místo vysedávání v hospodě vydělává peníze*.“ Z matčiny odpovědi je zřejmá spokojenost s tím, jak si Renata dobře žije po stránce finanční a nepřipouští možnost, že by její dcera mohla mít ještě jiné starosti. Další respondentka Vlasta popisuje reakce příbuzných takto: „*Manžel pokud bydlel s náma, tak já si taky dala, to jo, je fakt, že když viděl, že jsem víno zaměnila za kořalku, tak to na mě býval dost naštvaný... Ale potom jak jsme se rozvedli, tak se k tomu nijak nevyjadřoval…*“. Reakce rodičů shrnuje Vlasta slovy: „*Otci to bylo nejspíš úplně jedno, jak taky jinak, nestýkáme se a jestli mu to matka řekla to nevím. Matce té to vadilo. A já se ani nedivím, doma to měla každou chvíli a já jí to ještě tak ztěžovala*.“ Mezi matkou a Vlastou se vztahy ještě zhoršily: „*…když nás v té době přišla navštívit moje matka a viděla, co se u nás děje, tak jsme se strašně pohádaly a já ji v podstatě vyhodila*.“ Vlasta si uvědomuje, že matce ublížila: „*A to přitom chtěla jen pomoct*.“ Také sestra se snažila Vlastu před alkoholem uchránit: „*... co se mě nadomlouvala…*“

Kód, který jsem nazvala pohled sama na sebe, rozkryl sebevnímání závislých žen. Všechny tři si své pití vyčítaly, měly pocit, že zklamaly nebo se jejich život ubíral směrem, který s jejich původními představami o životě nekorespondoval. Marie o sobě řekla: „*...sem se vlastně za sebe styděla, za to že piju, že sem slaboch*.“ Z výpovědi Renaty vyplynulo, že se stydí za to, jak propadla alkoholu a jak se jí život ubíral jiným směrem, než chtěla: „*...co já můžu vlastně mluvit, když jsem dopadla stejně jako on, taky jsem s tím hnusným pitím měla problém jako kdysi manžel… člověk dopředu nikdy nemůže vědět, jak se život naráz otočí, berete si abstinenta a nakonec máte doma alkoholika. Tak jako to bylo u mě, z ženské, která nepije, alkoholička*.“ I Vlasta se za sebe styděla, když pila: „*Stydím se za sebe. Ještě pořád i před dcerama*.“ Taktéž vyjádřila lítost nad tím, jak se jí život díky alkoholu vymkl z rukou: „*…každá by asi chtěla, aby to v manželství bylo stejné jako na začátku, taky jsem takový život žít nechtěla…*“. Díky přemýšlení sama nad sebou se Vlasta zamýšlí i nad tím,

co bylo příčinou rozpadu jejího manželství. Z výpovědi je zřejmé, že problém sahá až do dětství, stále ještě má v paměti nepříjemné vzpomínky na otce alkoholika, který pokřivil její schopnost mít někoho víc ráda a jí se nedaří žít ve spokojeném vztahu s mužem. Vypovídá, že by: „*...nechtěla zůstat sama, tím myslím bez partnera. Ale nevím, jestli dokážu s někým vůbec žít. Manžela jsem měla hodného, stejně mě nebyl pořád něčím po chuti a já ani sama nevím, čím. Bojím se, že byl tím pravým, že už lepší nebude, a já ho od nás odehnala. Před manželem jsem s několika muži chodila, a vždycky to dopadlo stejně. Nevydržela jsem s nimi. Ta nespokojenost s mužskými musí mít nějakou příčinu. Tak jsem si vzpomněla na otce*.“ Je velmi důležité, že si uvědomuje svůj problém a hledá řešení: *„Jestli tam nebude ten problém. Možná bych měla vyhledat nějakého odborníka*.“

O člověku se říká, že je tvor společenský. Rád se obklopuje svou rodinou, rád si popovídá, rád se schází s přáteli, rád navazuje nové vztahy. Být rád ve společnosti cítí i muž, který pije. Schází se dál s přáteli v hospůdkách, aniž by měl ze svého alkoholismu jakékoliv výčitky nebo strach z odsouzení okolí. Úplně jinak to cítí většina žen konzumujících alkohol. Tam se potřeba být ve společnosti mění na potřebu být sama. Příčina může být v tom, že k mužům alkoholikům je společnost mnohem tolerantnější než k alkoholismu žen. Ten vyvolává obecné opovržení. Proto asi většina žen konzumuje alkohol skrytě. Marie, se také bála odsouzení a tak na otázku, proč nevyhledala odbornou pomoc, když viděla, že se stává závislou na alkoholu, řekla: „*Hlavním důvodem byl strach z odsouzení tady v okolí… pokud je to od doktora černé na bílém, že ste alkoholik tak to nikomu člověk nevyvrátí, že už problém nemáte*.“ Renata uvedla stejný důvod jako předešlá respondentka: „*Bála jsem se říct, už napořád by mě tu lidi brali jako alkoholičku*.“ Renata poukazuje na to, že se společnost odlišně staví ke konzumaci u mužů a žen. Názory na pití u mužů vidí takto: „*Když to vezmu jen tady, kde bydlím, když pije chlap, je to v pohodě, leckdo ještě nastrčí psí hlavu jeho manželce, že stejně pije kvůli ní a bůhví, jestli nemá chlapa nebo že asi moc nevaří, zkrátka má každý tendenci mužské omlouvat*.“ A u žen: „*Ale pokud pije žena, hned neví, co by roupama dělala, asi nemá co na práci a každý se na ni dívá skoro s odporem. Přitom ženská vlastně pracuje celý den, půl dne v zaměstnání, půl dne potom doma*.“ A ještě její názor na to, jak si myslí, že ji vidělo okolí: „*Já byla ale asi ta, která roupama neví co dělat*.“ U Vlasty je otázka skrývání se před okolím rozdílná v tom, že se dostala do party lidí, kteří měli všichni k alkoholu kladný vztah. V takové komunitě pak jeden před druhým nemusí nic předstírat, jsou na tom všichni obdobně. Přesto ale

i u Vlasty vidím strach z možného odsouzení: „*Vůbec jsem na to nepomyslela, že bych se veřejně léčila*.“

8.1.6 Mít pro koho nebo pro co nepít

Pro kategorii jsem vybrala kódy: motivace, nový život, proti alkoholu.

Skoncovat s alkoholem se rozhodne většina závislých lidí poté, co pochopí, že všechno co má dává v sázku a že by o to mohl přijít. Většinou si až tehdy uvědomí vážnost situace. Někdy to bývá výhružka partnera, že odejde, jindy to může být proto, že jinak budou dotyčnému odebrány děti, často to bývá i z důvodu nemoci a tudíž není jiné řešení než s alkoholem skoncovat. Mé respondentky se k tomuto rozhodnutí odhodlaly samy na základě svého rozhodnutí, a dokázaly to bez ústavní léčby. Nikde není sice zaručeno, že mají vyhráno, že vydrží abstinovat po celý zbytek života. Přestat pít je totiž první fáze léčby alkoholismu. Ta druhá, mnohem delší fáze je, nezačít s pitím znova. Je tu totiž riziko recidivy, která se u alkoholiků vyskytuje poměrně často. To je ale námět na další bakalářskou práci. Všechny ženy poukazují na to, že se rozhodly skoncovat s pitím díky silné motivaci. Marie měla největší motivaci ve svém prvním vnukovi: „*A to jen kvůli dceři a vnukovi. Hrozně sem se na něho těšila, to pro mě byla nejhezčí událost od doby, kdy se mě narodily dcery. A já sem nechtěla dopustit, aby mě vnuk vidíval opilou, nebo se dcera bála mě ho dát hlídat. Taky jsem jí nechtěla přidělávat starosti*.“ Renatina největší motivace byla mít spokojené manželství a hlavně si moc přála mít dítě: „*Vždycky jsem toužila po spokojeném a klidném životě. A ten mi dala dcera*.“ I Vlasta zastává názor, že nejsnáze se s alkoholem skoncuje: „*Pokud je silná motivace je to to nejlepší*.“ A dodává zajímavou větu: *„ Nemít proč přestat, znamená pít dál*.“

U všech žen jsem zaznamenala skutečnost, že jsou na sebe pyšné, jak alkoholismus samy zvládly a do budoucnosti se dívají optimisticky. Z jejich rozhovorů vyplývá, že už ví, co od života chtějí a odkrývají své další plány. Marie je na sebe hrdá: „*Chvála bohu, že sem to zvládla*.“ Po tolika lety soužití s alkoholikem a se svou vlastní závislostí, se jí rýsuje poklidný život, bez problémů spojených s užíváním alkoholu: „*Teďko je to lepší, můj má nějaké zdravotní potíže, to jako není to lepší, ale že už skoro nepije…Můj už také tak nepije, teda skoro vůbec, jestli si dá to pivo, kořalku sem u něho neviděla. A i kdyby pil, nevím, stejně bych od něho neodešla. Teď už ne, přeci enom, sme spolu už třicet pět let a snad nám konečně začínají lepší časy*.“ Do svých plánů zahrnuje hlavně vnuka: „*Jezdím*

k dceři, ten její je moc hodný, myslím, že mu nevadím, nekdy tam pobudu pár dní, pomožu s malým, no a když už můj nechal toho pití, tak až malý trochu odroste bude mět kde jezdit na soboty a neděle.“ A obrat k lepšímu se projevil i ve vztazích s tchýní: „*…tchyně je celkem uklidněná, teď bych i řekla, že je ráda, že mě má. Uvařím dohromady, vyperu dohromady, podělám kolem baráku*.“ Renata cítí úlevu, že už má období závislosti za sebou: „*Jsem ráda, že už je to za mnou*.“ Přiznává, že se ze své chyby poučila: „*Jak se říká špatná zkušenost – taky zkušenost*.“ I ona v současnosti pociťuje spokojenost se svým životem a má plány do budoucna: „*Já jsem teď hodně spokojená a šťastná… Teď mám dceru, manžela, věnuju se domácnosti, paní na úklid co se nám narodila dcera už nemáme, protože chci dělat všechno jako ostatní maminky, a až malá odroste chci si najít nějakou práci. Mým největším přáním je, aby dcera vyrůstala ve šťastné rodině*.“ Obdobně to cítí i třetí respondentka: „*...jsem na sebe pyšná…*“ a tvrdí: „*…už nechci pít. Nikdy*.“ Má svoje plány do budoucna: „*Teď bych si chtěla uspořádat život, začít úplně znovu, už vím, kde jsem dělala chyby, jsem starší, snad i chytřejší, vyškolená špatnými zkušenostmi*.“ Vlasta vidí v budoucnosti možnost druhé šance u manžela: „*Teď jsem byla párkrát na kávu s bývalým manželem, stále nemá přítelkyni, je sám, chová se ke mně pěkně, takže si říkám, že mám možná ještě naději. Ale nechci to zakřiknout.*“ Je tady určité riziko, že realita může být jiná, že pochopila manželovo slušné chování k ní jinak, než tomu doopravdy je. Otázka je, jak vkládání nadějí do obnovení vztahu mezi ní a jejím bývalým manželem a případné zklamání, zvládne.

9 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Výzkumná část bakalářské práce je zaměřena na zjištění příčin užívání alkoholu u žen.

Mou snahou bylo nalézt příčiny užívání alkoholu v souvislosti se soužitím s alkoholikem ve vlastní rodině a taktéž nalézt příčiny užívání alkoholu v souvislosti s životními situacemi.

Přesto, že nebylo možné v rozsahu tohoto výzkumného šetření určit obecné příčiny, které vedou ženy k patologické závislosti na alkoholu, přinesl výzkum některé zajímavé závěry. Výzkumné šetření potvrdilo, že se u jednotlivých respondentek vyskytovaly problémy stejného rázu, ať už to byly traumatické zážitky s alkoholikem v dětství, ztráta dítěte, problémy s partnerem, nespokojenost v zaměstnání, absence přátel, koníčků a zálib.

Všechny tři respondentky uvádí, že se s alkoholismem setkaly již v dětství. Ať to byl už jeden z rodičů - otec, který alkohol užíval, nebo z prarodičů - dědeček. Dotazované shodně vypověděly, že si z dětství odnášely díky svému, na alkoholu závislému členu rodiny, velmi negativní zážitky. Své emocionální stavy popisovaly jako pocity strachu, nenávisti, napětí z očekávání, úzkosti, obavy, strachu o druhého rodiče, či prarodiče, sebeobviňování. Děti ve většině případů nechápou, proč dospělý pije. Může se stát, že za závislost svého příbuzného obviňují samy sebe a hledají chybu u sebe. Děti alkoholiků strádají nejen psychicky. Závislost blízkého člověka jim může způsobovat i tělesné újmy, jako třeba Vlastě, když v noci místo spánku a odpočinku hlídala matku, aby jí otec neublížil. Velmi často dochází v rodinách, kde je rodič závislý na alkoholu a neplní tak svou funkci rodiče, k přebírání jeho povinností dětmi. Ty potom suplují jeho roli a starají se o domácnost, o sebe nebo i o svého závislého rodiče, zkrátka plní úkoly, které neodpovídají jeho věku. Dítě takového alkoholika potom většinou nemá nárok na bezstarostné dětství. Svůj život, si potom takové dítě plánuje jako pravý opak toho, co zažívalo ve své primární rodině. Když se to nepodaří a život potom není takový, jaký si žena představovala a nenaplňuje ji, přidají se další problémy. Pak může, nevědomky převzatými vzorci chování z původní rodiny, použít alkohol jako berličku. Každé dítě si bere vzorce chování v prvé řadě z rodiny, ve které žije. Když žije v rodině, kde je pití každodenní rutinou, nemůže nikoho překvapit, že jednou jako dospělý, bude následovat příkladu některého ze svých rodičů. Nebo právě naopak, jako dospělý bude pít výjimečně nebo vůbec, protože bude odmítat žít jako rodiče. Pro děti alkoholiků může představovat alkohol větší nebezpečí, než pro děti abstinentů.

Jedním z důvodů, proč to tak je, je i snazší dostupnost alkoholu nebo menší pozornost věnovaná dítěti ze strany pijících rodičů. Následky soužití s alkoholikem se přenáší i do dalšího života žen. Bývá to většinou zhoršené sebevědomí, pocity méněcennosti a jak dokázal tento výzkum, i problémy s udržením si partnera. V dětství si vytvořily jakýsi ochranný krunýř, který jim pomáhal, aby tolik netrpěly. A právě tento krunýř jim teď v dospělosti brání navazovat a udržovat milostné a partnerské vztahy. Bojí se pustit toho druhého víc do svých pocitů a myšlenek ze strachu, že se dočká zklamání. Tam může být i problém s komunikací mezi partnery. Neschopnost říct tomu druhému, co cítí, co ho trápí, může mít následek ten, že vymění slova za láhev alkoholu.

Výzkumem byly potvrzeny fakta známá z odborné literatury o účincích alkoholu na člověka. Zpočátku jsou to účinky pozitivní. Opilost dává pocit pohody, je to však pouhá iluze, která maskuje úzkosti a každodenní problémy. Zdá se, že hned je vše krásnější a alkohol se jeví jako příjemný společník. Zatím se ještě neprojevují jeho zhoubné následky. Potřeba dát si nějakou skleničku sice narůstá, ale dotyčný si s tím starosti nedělá. Člověk se často dostává do závislosti z důvodu toho, že si neuvědomuje nebezpečí, do kterého se častou konzumací alkoholu vrhá. Tam vzniká závislost. Dříve než on sám, si může všimnout varovných příznaků začínající závislosti jeho nejbližší rodina. Jsou jimi izolace, nedostatečná péče o domácnost, snížený zájem o rodinu a práci, kterými procházely i respondentky z výzkumného vzorku. I tyto ženy, potvrdily výše uvedené obecné předpoklady pro počátky užívání alkoholu. Všechny shodně vypověděly, že alkohol na ně zpočátku působil velmi pozitivně, i když z výzkumu vyplývá, že u jedné z respondentek vyvolával alkohol hádavou náladu a do určité míry agresivitu, což jen dokazuje, že se podvědomí cítila smutek a samotu. Důvody, pro které začaly s užíváním alkoholu, úzce souvisí s nespokojeností s životem, který je nenaplňoval. Neshody v partnerském životě, smrt dítěte, bezdětnost a s tím spojené nenaplněné přání mít dítě, nuda, vyžadování si pozornosti u manžela, nespokojenost se zaměstnáním, odrůstající děti, to všechno byly kritické momenty v životě, které ženy z průzkumného vzorku řešily pomocí alkoholu. Nelze samozřejmě obecně říci, že všechny ženy, které musí v životě řešit některé z těchto situací, podlehnou závislosti na alkoholu. Tady sehrává roli i vliv okolí nebo osobnost ženy, výchova. Pokud se od dětství připravuje dítě na to, že život nejsou jen radovánky a je vychováváno k zodpovědnosti za svůj život, je vyrovnávání s obtížnými životními situacemi rozhodně snazší. Jsou však životní situace, které zlomí i toho

nejvyrovnanějšího člověka. Jako právě u Marie, které tragicky zahynula dcera. Tam je potom důležitá podpora partnera nebo rodiny, která v těchto případech přebírá úlohu utěšitele.

Jak vyplynulo z výzkumu, pro ženy byl problém naplánovat si a zorganizovat volný čas. Pracovní povinnosti a domácí práce byly tím, co zaplňovalo jejich obvyklý den. Pro každého člověka je nutné, aby si dovedl psychicky i fyzicky odpočinout. Způsob a kvalita trávení volného času může být závislá na finanční situaci v rodině, také na rozdílném trávení volného času u mužů a u žen. Obstát v dnešní době nárokům, které jsou kladeny na ženy jako na matky, zaměstnankyně, hospodyně, manželky, může taktéž způsobit, že je ženy nezvládnou a podlehnou lákající úlevě, kterou pod vlivem alkoholu pociťují. Ještě víc platí umět využívat volného času u matek, kterým odrůstají děti a již je tolik nepotřebují, jako když byly malé, nebo u matek, které zažívají odchod dětí z domova za svým životem, a které se jen těžce smiřují s jejich osamostatněním. Matky se mohou cítit osamělé, nevyužité, a pokud nemají žádnou zálibu, kterou by vyplňovaly vzniklý volný čas, není nikdo, s kým by si popovídaly a ulevily si, začnou se nudit a mohou lehce podlehnout počátečním euforickým účinkům alkoholu.

Cílem výzkumu bylo zjistit, co bylo spouštěčem pití u respondentek, co bylo primárním problémem, kvůli kterému začaly pít. U všech respondentek to byl především rozdíl mezi jejich představami o svém životě a životem skutečným. Spouštěcím faktorem tedy můžeme nazvat nespokojenost s tím, jakými se jejich vlastní život ubíral směry, které nekorespondovaly s původními představami. I další názory vyplývající z rozhovorů vyjadřovaly fakt, že pokud žije žena v harmonickém vztahu a je s životem spokojená a naplňuje ji, nemá touhu hledat obveselení a zapomnění ve sklenici alkoholu. Z výzkumu vyplynulo, že ženy i v dnešní době cítí potřebu plnit hlavně úlohu matky a manželky. Pokud se jim nepodaří zakotvit ve šťastném manželství, nebo se v životě žen nakumuluje několik krizových situací najednou, dělí je pak od zrodu alkoholismu jen malý krůček.

I když hlavní cíl výzkumu byl nalézt příčiny užívání alkoholu v souvislosti se soužitím s alkoholikem ve vlastní rodině a taktéž nalézt příčiny užívání alkoholu v souvislosti s životními situacemi, odkrylo výzkumné šetření velmi důležitou oblast lidského chování, kterou je motivace. Ženy jsou obecně označovány jako „slabé pohlaví“, přesto ženy z výzkumného vzorku dokázaly, že jsou silnými osobnostmi, neboť dovedly s alkoholem skoncovat téměř ze dne na den a to samy, bez odborné pomoci. Hybnou sílu, která

jim pomohla odpoutat se od alkoholu, našly v touze mít pro koho žít, ať už to bylo pro partnera, děti nebo vnoučata. V krátkém čase se rozhodly, co je pro ně důležitější, zda život prožitý v opojení z alkoholu, nebo s těmi, které mají nejraději. Dobrovolné rozhodnutí respondentek svědčí o jejich pevném přesvědčení s alkoholem skoncovat. U alkoholika je totiž úspěch abstinence podmíněn jeho rozhodnutím přestat pít. I nucená léčba je možná, ovšem pak je otázkou, zda se alkoholik, který přijde z léčení domů, nevrátí k pití zpět.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo nalézt a pojmenovat problémy užívání alkoholu v souvislosti se soužitím s alkoholikem ve vlastní rodině a v souvislosti s životními situacemi. Teoretická část, která se opírá o odbornou literaturu, je zasvěcena odborné terminologii související s alkoholismem a jsou zde vymezeny pojmy jako: historie alkoholu, faktory a příznaky vzniku alkoholismu, vývojové fáze alkoholismu, stádia působení alkoholu, vliv alkoholu na jednotlivé skupiny obyvatel, vliv alkoholu na tělesnou a duševní stránku člověka.

V praktické části prostřednictvím kvalitativní metodologie, technikou rozhovoru, byly zkoumány za prvé - příčiny užívání alkoholu v souvislosti se soužitím s alkoholikem ve vlastní rodině. Byly zjišťovány fakta a s tím spojené témata, jak byly ženy jako děti ovlivňovány alkoholismem blízkého člena rodiny, jak se s tím vyrovnávaly a jak se cítily. Za druhé byly zkoumány příčiny užívání alkoholu v souvislosti s životními situacemi. Zda může být rizikem pro vznik alkoholismu nespokojenost s vlastním životem, nebo může ke zrodu alkoholismu přispět nakumulování problémů, které ženy nejsou schopny samy vyřešit a které je stresují.

Z výzkumných závěrů vyplynulo, že se odborné poznatky citovaných autorů uvedené v teoretické části plně shodují s praktickou částí, tedy s tím, co vypovídaly jednotlivé respondentky. Výsledky provedeného výzkumu se shodují především v tom, že přítomnost alkoholika v rodině má negativní dopad na všechny její členy, kteří strádají jak po stránce duševní, materiální nebo fyzické. Snad nejvíce jsou ohroženy tímto patologickým jevem děti. Ty si potom odnášejí z primární rodiny do života různé, mnohdy dlouhotrvající následky, které jim nedovolí žít plnohodnotný život. Způsoby chování, s jejichž pomocí v dětství v traumatizujícím rodinném prostředí přežívaly, představují totiž v dospělém věku skutečný handicap.

Teoretická část koresponduje s praktickou i v tom, co uvádí odborná literatura o účinku alkoholu na člověka. Zpočátku jsou jeho účinky euforické, změna špatné nálady na veselou, člověk snáze zapomíná na běžné starosti. Zdá se, že je alkohol příjemným společníkem. A tak se k němu bez váhání začnou uchylovat stále častěji, z potěšení se stává potřeba a zároveň si dotyčný neuvědomuje, že pomalu vzniká závislost na alkoholických nápojích, bez kterých se po nějaké době už nedokáže obejít.

Pokud bych chtěla zhodnotit přínos práce z metodologického hlediska, shledávám, že se ve spojitosti s tématem mé práce kvalitativní výzkum a metoda strukturovaného rozhovoru jako prostředku vědeckého zkoumání v porovnání s jinými metodami, osvědčil. Jako výhodu bych uvedla, že díky strukturovaným a přesně formulovaným otázkám poskytl výzkum respondentkám stejné podmínky k odpovědím a zmapoval život od dětství, které bylo poznamenáno soužitím s alkoholikem v rodině až po vlastní závislost na alkoholu.

Ráda bych zmínila, že závěry, které vyplývají z výsledků výzkumu, jsou odvozeny ze tří rozhovorů, které se mě podařilo s ženami závislými na alkoholu uskutečnit. Tady jsem zaznamenala určitý problém, který spočíval v získání důvěry s oslovenými ženami. Přesto, že jsem ženy ubezpečila o existenci etických hranic souvisejících s jejich výpovědí, a taktéž o možnosti na citlivé a pro ně nepříjemné otázky neodpovídat, bylo znát nervozitu a určitý odstup. Tyto pocity pramení z citlivosti tématu této bakalářské práce, což ostatně dokazují i jejich výpovědi, kde respondentky uvádí, že se za svou závislost na alkoholu stydí.

Praktický přínos výzkumu této práce vidím ve zmapování života žen závislých na alkoholu. Výzkumné šetření odkrývá osudy žen, které nedokázaly čelit problémům, se kterými se během svého života setkávaly a tím se dostaly pod vládu alkoholu. Práce je podložena subjektivními názory, prožitky a zkušenostmi závislých žen. Tyto autentické výpovědi by mohly být radami pro jiné ženy, ať už pro ty, které si uvědomují, že po sklence alkoholu sahají při každé příležitosti stále častěji a jsou v počátcích závislosti, tak i pro ty, které již se svou závislostí bojují a potřebují povzbuzení prostřednictvím pozitivních příkladů jiných alkoholiků a důkaz, že pokud člověk s alkoholem skoncovat chce, pak to dokáže i bez odborné pomoci. Tím ovšem nechci banalizovat společenskou potřebu odborné pomoci a důležitost práce odborníků, jen chci poukázat na jeden ze závěrů výzkumného šetření, a to, že se dokázaly ženy s alkoholismem poprat a skoncovat samy.

V tomto množství není samozřejmě možné dojít, díky širokému výzkumnému problému, k obecným závěrům v problematice příčin užívání alkoholu. Jedná se o orientační závěry, které jsou podloženy rozhovory s jednotlivými ženami a rozhodně tak nebudou platné pro všechny ženy, které alkoholismu propadly.

Bakalářská práce je díky svým získaným informacím z autentických výpovědí respondentek přínosem v poznání života alkoholika, počátků jeho závislosti, fázích

závislosti i motivací, které přiměly dotyčné k abstinenci. Práce pomáhá zorientovat se v problematice závislosti, upozorňuje na dopady závislosti, které sužují nejen dotyčného, ale i jeho rodinu a celou společnost. Domnívám se, že výzkumné cíle, tedy hledání klíčových problémů užívání alkoholu v souvislosti se soužitím s alkoholikem ve vlastní rodině a v souvislosti s životními situacemi, byly zodpovězeny. Smysl výzkumu vidím v tom, že pokud najdeme důvody, které člověka vedou k závislosti na alkoholu, můžeme snadněji jedné z nejrozšířenějších závislostí ve společnosti předcházet.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie:

[1] GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6

[2] HENDL, Jan**.** *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2

[3] KRCH, F. *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 2002. 280 s. ISBN 80-7178-598-9.

[4] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

[5] MEČÍŘ, J. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Praha: Avicenum zdravotnické nakladatelství n.p., 1990. 160 s.

[6] MARHOUNOVÁ, J., NEŠPOR, K. *Alkoholici, feťáci a gambleři.* Praha: EMPATIE, 1995. 112 s. ISBN 80-901618-9-8.

[7] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2003. 151 s. ISBN 80-7178-831-7.

[8] NEŠPOR, K. *Středoškoláci o drogách, alkoholu, kouření a lepších věcech*. Praha: Portál, 1995. 126 s. ISBN 80-7178-086-3..

[9] NEŠPOR, K. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. 157 s. ISBN 80-7178-515-6.

[10] NEŠPOR, K. *Zůstat střízlivý*. Brno: Host, 2006. 121 s. IBSN 80-7294-206-9.

[11] NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Léčba a prevence závislostí. Příruška pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.

[12] SKÁLA, J. *Alkohol a jiné (psychotropní) drogy: abuzus a závislost*. Praha: Avicenum, 1986.

[13] SOVINOVÁ, H., CSÉMY, L. *Kouření cigaret a pití alkoholu*. Praha : SZÚ, 2003. 92 s. ISBN 80-7071-230-9

[14] ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĎOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

[15] ŠEDIVÝ, V., VÁLKOVÁ, H. *Lidé, alkohol, drogy*. Praha: Naše vojsko, 1998. 158 s.

[16] ÜHLINGER, C., TSCHUI, M. *Když někdo blízký pije*. Praha: Portál, 2009. 144 s. ISBN 978-807367-610-0.

Internetové zdroje:

[17] Alkoholik.cz – Historie [on- line]. [cit. 10.7.2009]. URL: <http://www. alkoholik.cz/zavislost/historie/index.html>

[18] Dějiny alkoholu [on- line]. [cit. 15.10.2007]. URL: <http://www. dejinyalkoholu. blogspot.com/2007_10_01_archive.html>

[19] Prevence a léčba závislosti na alkoholu [on- line]. [cit. 23.4.2007]. URL:<http://www.alkohol-alkoholismus.cz/prim-mudr-karel-nespor-csc/organizace-anonymni-alkoholici-prestavuje-efektivni-pomoc-zavislym>

[20] Demografie.info *Analýza: Zvyklosti spotřeby alkoholu v České republice*. [on- line]. [cit. 12.10.2005]. URL:<http://demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=182>

[21] Vrozené vady. *Fetální alkoholová syndrom*. [on- line]. [cit. 12.1.2008]. URL: <http://www.vrozenevady/index.php?co=fetální_alkoholovy_syndrom>

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 **Spotřeba alkoholických nápojů v České republice na osobu a rok lirech)……..……..23**

.

Tabulka č. 2 **Průměrná roční spotřeba alkoholu (v litrech čistého alkoholu) na 1 osobu 15+ v roce 2001…….23**

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR S OTEVŘENÝMI OTÁZKAMI

PŘÍLOHA P II: PŘEPIS ROZHOVORU S RESPONDENTKOU Č. 1

PŘÍLOHA P I: STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR S OTEVŘENÝMI OTÁZKAMI

Kolik je Vám let?

Jaké je Vaše vzdělání?

Jaký je Váš rodinný stav?

Kolik máte dětí?

Bydlíte společně s rodiči nebo máte vlastní bydlení?

Kdo z Vaší rodiny má nebo měl problémy s alkoholem?

Jak jste se jako dítě cítila, když jste viděla, jak alkohol ovlivňuje Vašeho otce (dědečka)?

Když jste si hledala partnera, bylo pro Vás důležité, aby byl abstinent?

Vstoupila byste do manželství s partnerem, který by měl problémy s alkoholem?

Z jakého důvodu jste po zkušenostech z dětství se závislými příbuznými, sama začala s nadměrným pitím?

Co Vám alkohol dával?

Co Vám alkohol vzal?

Jak jste řešila finanční stránku Vaší závislosti na alkoholu. Musela jste omezit některé výdaje na domácnost?

Neměla jste kvůli alkoholu problémy v zaměstnání?

Zanedbávala jste kvůli závislosti domácnost a rodinu?

Zanedbávala jste kvůli závislosti svůj zevnějšek, sama sebe?

Jak jste trávila svůj volný čas?

Myslíte, že přibývá žen závislých na alkoholu a proč?

Myslíte si, že Vás nějak poznamenal fakt, že jste se v dětství setkávala s alkoholem a jeho konzumací?

Jak reagovali Vaši nejbližší na to, když viděli, že máte problém s alkoholem?

Souhlasíte s tím, že děti z rodin alkoholiků častěji s alkoholem experimentují a proč?

Co byste poradila lidem, kteří s užíváním alkoholu začínají?

Proč jste se rozhodla řešit Vaši závislost na alkoholu sama a nevyhledala jste raději odbornou ústavní léčbu?

Jak dlouho trvala Vaše závislost a jak intenzivně probíhala?

Projevovaly se u Vás některé zdravotní problémy spojené s nadměrným pitím?

Co je podle Vás nutné udělat proto, aby nepřibývalo lidí závislých na alkoholu?

Jak se díváte na svou závislost dnes?

PŘÍLOHA P II: PŘEPIS ROZHOVORU S RESPONDENTKOU Č. 1

MARIE

Kolik je Vám let?

Letos je mě 53 let.

Jaké je Vaše vzdělání?

Vyučila sem se švadlenou.

Jaký je Váš rodinný stav?

Jsem vdaná.

Kolik máte dětí?

Narodily se mě dvě dcery, ale jedna z dcer tragicky zahynula, mladší Maruška...(delší pauza), takže abych odpověděla, mám jednu dceru.

Bydlíte společně s rodiči nebo máte vlastní bydlení?

Bydlíme společně s manželovýma rodičema, vlastně už jen s tchyní, před časem ovdověla.

Jak spolu vycházíte dnes a jak jste spolu vycházeli dříve?

Já pocházím ze Slovenska, z dost chudé rodiny, takže jsem si myslela, že jdu do Čech za štěstím. Byla jsem přísně vychovávaná, takže sem nebyla žádná cukrová panenka, ale tím, že sem si myslela, že si polepším, byl pro mě příchod sem dost zklamáním. Tchýni jsem od prvopočátku do oka nepadla, možná proto, že sem nedonesla do baráku žádné věno, trochu peněz jsem sice měla, ale to nestálo za řeč. Doma otec dost popíjel a tchán taky pil, takže sem utekla z blata do louže, ale aspoň se do mě nijak nenavážal. Zezačátku se mě manžel zastával. Musela sem dělat za dva, vařit, prát, uklízat a to sobě i tchánům. No a pak když začal pít i můj, tak to už byli na mě tři. Nekolikrát sem chtěla utéct zpátky dom, ale jak s děckama, nemít kde bývat, kde bych tam sehnala nejaké zaměstnání nebo měnit holkám školu. Tak sem to vždycky vzdala, smiřovala sem se s tým. Teďko je to lepší, můj má nějaké zdravotní potíže, to jako není to lepší, ale že už skoro nepije, no a tchyně je celkem uklidněná, teď bych i řekla, že je ráda, že mě má. Uvařím dohromady, vyperu dohromady, podělám kolem baráku.

Jak jste se jako dítě cítila, když jste viděla, jak alkohol ovlivňuje Vašeho otce?

Pokud mám být upřímná – nenáviděla jsem otce za to. Už z dálky jsem poznala, že je opilý, měl takovou divnou chůzi. Když byl opilý hodně, bývalo mi nekdy i špatně od žaludku a úplně mě mlátilo srdce. Nadával mamičce i nám, nevím, co proti nám mohl mít, když já i sourozenci jsme museli doma hodně pomáhat. Museli jsme poslouchat na slovo! Nechápala jsem to, mamička byla strašně hodný člověk, hrozně mě jí bylo líto, dřela se a nic z toho neměla. Vždycky jsem se potom snažila jí pomáhat ještě víc a nějak jí to za otce vynahradit. Pokaždé sem si dělala hlavu, jestli sem neco neprovedla, že je takový.

Když jste si hledala partnera, bylo pro Vás důležité, aby byl abstinent?

Jedno z nejdůležitějších! Manžel v té době nepil a já byla moc ráda, nechtěla jsem žít v takovém vztahu, jako musela moje mamička, věčně bez peněz a sama. Stejně to tak nakonec dopadlo. (delší pauza) No jo.

Vstoupila byste tehdy do manželství s partnerem, který by měl problémy s alkoholem?

Určitě ne, musím přiznat, že jsem všechny alkoholiky z duše nenáviděla a stačilo se jenom podívat na nějakého mužského, který měl něco v sobě a hnedka sem v něm viděla otce. Takže vstoupit do manželství s nekým takovým bych v žádném případě nemohla.

Z jakého důvodu jste po zkušenostech z dětství se závislými příbuznými, sama začala s nadměrným pitím?

Já nevím, přitom jsem musela vypadat stejně hrozně jako otec. Neco jiného je to vidět u druhých a neco jiného, když pijete vy. Pořád si říkáte, že pijete s rozumem, že to máte pod kontrolou, že přeci nejste tak hloupá, aby ste se stala závislou. Navíc sem byla tak sama. Bylo mě pořád smutno. Děti odrůstaly, manžel pil, tcháni škoda mluvit. Vím, že je normální, že děti rostou, ale moje holky byly moje všechno, kvůli nim jsem to všechno trpěla, a pak najednou ony měly svoje zájmy a já čím dál víc sama. Tak jsem tu prázdnotu vyplňovala pitím. Nejdřív jen tak dvě, tři skleničky vína a až časem jsem přešla na tvrdý alkohol, no a tehdy podruhé tam už z toho nešlo ven. Nejvíc mě teda vadily vždycky smutné obličeje dětí, ale při první skleničce jsem i na ně zapomínala, a to je to, co si nikdy nepřestanu vyčítat.

Co Vám alkohol dával?

Teď už vím, že nic. Tehdy jsem si myslela, že mě zachraňuje od všeho. Díky němu sem se odprostila od všeckých problémů doma, zdálo se mi všechno jednodušší, sama sobě sem si namlouvala, že je mě dobře. V tom je to jeho nebezpečí, ste mimo realitu, ste sice zase sama, manžel pořád pije, tchýně je pořád stejně vzteklá, ale vy to všechno míň pociťujete, žijete tak trochu v jiném světě.

Co Vám alkohol vzal?

No hlavně střízlivý pohled na svět, vzal mě všechny chvíle, které jsem mohla strávit s holkama, kdybych nebyla pila. Hlavně s Maruškou. Už to nikdy nebudu moct dohnat. (Marie se rozplakala, na chvíli byl rozhovor přerušen). Předtím, než se to stalo, sem měla už jedno pijácké období za sebou, ale to nebylo tak hrozné. Když mě pak Maruška umřela, tak to se mnou bylo dost zlé. Já nevěděla pomalu co piju, jak dlouho, kde piju, bylo mě to tehdy všecko jedno. V tu dobu sem nepracovala, takže sem na pití měla celý den. To bylo nejhorší období v celém mém životě, nikomu bych toto nikdy nepřála (opět byl rozhovor na nějakou chvíli přerušen).

Jak jste řešila finanční stránku Vaší závislosti na alkoholu. Musela jste omezit některé výdaje na domácnost?

No to byl u nás dost problém, peněz moc nebylo a není, ale závislý člověk si vždycky na svou závislost peníze najde. To si potom člověk klidně i na pití půjčí. Taky sem nekdy peníze žádné neměla a byla bych v té chvíli schopná vyměnit lahvu vodky klidně třeba za televizi. Vůbec by mě nepřišlo, že je to hodně nepoměr.

Neměla jste kvůli alkoholu problémy v zaměstnání?

Nééé, tam se na to tak nehledělo, navíc jsem byla mezi lidma, tak mě to zas ani tak k pití nebralo, sice sem během dne neco vypila, ale tak v normě, no, nevím jak to říct, nebyla sem tam sama, kdo si rád vypil, udělat sem si svoje povinnosti udělala, takže se nikdo nepídil, jestli sem neco pila nebo nepila. Na druhé straně, kdyby to tam bylo nejaké přísné, no nevím, jestli bych nepřišla o místo. Tehdy by mě to asi bylo jedno, že kvůli pití mám výpověď. No a potom nás stejně pár propustili, ale to nebylo jako kvůli pití.

Zanedbávala jste kvůli závislosti domácnost a rodinu?

Částečně. Že bych nedělala nic se říct nedá. Já sem byla vždycky zvyklá dělat, asi by mě nedalo, abych nechala všechno tak. Sice některé povinnosti sem odkládala, až už nebylo zbytí. Ale i když sem popíjela, tak sem se pokaždé donutila podělat. A taky holky mě pomohly, když už viděly, že mě není dobře, tak pomohly.

Zanedbávala jste kvůli závislosti svůj zevnějšek, sama sebe?

Já sem na parádu nikdy nejak nebyla, když sem byla mladá, tak na to peníze nebyly, a já si zvykla bez líčidel. A za oblečení toho taky moc neutratím, jsem zvyklá žít skromně, určitě neměním šatník podle módy, tím nechcu říct, že chodím jako trhan, to snad ne, ale módní výstřelky pro mě nejsou. Takže jsem chodila jako předtím, pořád stejně nenalíčená, stejné oblečení, možná sem mohla působit jen víc unaveně a vyčerpaně, nevím, těžko povědět.

Jak jste trávila svůj volný čas?

Hodně sem pracovala, dokonce i když sem pila, tak domácnost visela na mě. Taky děti mě pomohly. Neměla sem žádné své koníčky, vlastně ani žádnou větší kamarádku sem si nikdy nenašla……Možná i to částečně způsobilo, že sem se dala na pití, chyběla mě nečí podpora, sourozence mám daleko, nešlo s každou bolístkou jezdit domů.

Myslíte, že přibývá žen závislých na alkoholu a proč?

Myslím, že ano. Přemýšlím často nad tím, že pokud by tehdy můj nepil a žili jsme spolu a s dětmi tehdy před lety sami, mohlo všechno dopadnout jinak. Měla sem takový sen. Manžel, děti, domeček, zahrádka, klid. Podle mě to všechno záleží jenom na tom. Sice otec taky pil a mamička, přesto, že žila životem plným trápení s alkoholikem, s pitím nikdy nezačla. Možná proto, že bylo hodně práce na poli, měla na starosti hodně dětí. Asi neměla čas na alkohol ani pomyslet. Navíc v dnešní době sou ženy postavené na stejnou úroveň s mužskýma a taky se tak chovají, kouří, pijí, chodí do zaměstnání, na pracovní schůzky, chodí do baru, dříve to tak nebylo. Já teda do baru nechodila, já sem pila potají, pokud to šlo, protože sem se vlastně za sebe styděla, za to že piju, že sem slaboch.

Myslíte si, že Vás nějak poznamenal fakt, že jste se v dětství setkávala s alkoholem a jeho konzumací?

Nevím, jestli poznamenal mě, to bych začala asi pít dřív, ale určitě poznamenal moje bratry, kteří měli doma k alkoholu přístup už jako dospívající. Takže jak to asi mělo potom

v budoucnu vypadat. Jediná sestra, teda co vím, nikdy s alkoholem žádný problém neměla. Ona je šťastně provdaná.

Jak reagovali Vaši nejbližší na to, když viděli, že máte problém s alkoholem?

Když už se to doma vědělo, tak tcháni do toho moc nemluvili, domácnost jakžtakž fungovala, asi bylo tchyni blbé mě neco říkat, když i její manžel i syn byli alkoholici, a navíc já se to opravdu snažila tajit co to šlo. Nejdřív na to vlastně přišla dcera, potom to věděla i ta mladší, od té doby mě podporovaly v tom, abych už nepila, mluvili sme o tom často, snažily se se mnou byt co nejvíc to šlo, no ale stejně sem to neustála. Myslím, že se opravdu hodně snažily, abych se k pití nedostala, ale znáte to, když potřebujete, tak se prostě napijete. No a manželovy řeči, tak ty mě nechávaly úplně chladnou, ty sem vůbec nebrala na vědomí, protože se do mě navážal stejně jen když byl sám napitý.

Souhlasíte s tím, že děti z rodin alkoholiků častěji s alkoholem experimentují a proč?

Souhlasím, důkazem sou můj manžel a moji bratři. A našli by se i jiní. Jestli experimentoval s alkoholem v dětství i můj otec to nevím, nikdy sem se ho na to neptala, my sme si vůbec málo povídali a já o to ani nějak nestála. Ale bráchové, ti když dospívali vypili každou kapku, která kde ve sklence zbyla. U abstinentů by těžko alkohol našli, u nás se povaloval všude. No všude néé, ale pokud bych ho chtěla najít, tak bych nějakou otcovu skrýš našla vždycky.

Co byste poradila lidem, kteří s užíváním alkoholu začínají?

Vůbec nezačínat, protože pak se může stát, že si už člověk sám nepomůže. Nebo aspoň pití netajit, spíš to s nekým, komu věříte probrat. Nekdy stačí se nekomu vyzpovídat. Nejhorší je zůstat na to sama. Spolehlivý recept neznám, to bych ho tehdy použila.

Proč jste se rozhodla řešit Vaši závislost na alkoholu sama a nevyhledala jste raději odbornou ústavní léčbu?

Hlavním důvodem byl strach z odsouzení tady v okolí. Vím, že to hodně lidí ví, že sem pila, ale pokud je to od doktora černé na bílém, že ste alkoholik tak to nikomu člověk nevyvrátí, že už problém nemáte. Další důvod byl možná ten, že jsem si neuvědomovala, jak je to moje pití moc vážné.

Jak dlouho trvala Vaše závislost a jak intenzivně probíhala?

Jak dlouho? Já měla problém s alkoholem dvakrát. Před smrtí dcery sem pila možná tak rok. Tehdy jsem pila kratší dobu a míň než podruhé. To nemuselo být úplně každý den, ale vlastně skoro bylo. No a po smrti Marušky sem se úplně zhroutila. To bylo pití na doraz. Pila sem, až sem měla dost. A potom znova a znova. Každý den, a když nebylo co, byla sem schovaná v posteli, v křeči, a nepřemýšlela sem nad ničím jiným, než kdo mě zachrání a dá mě neco k pití. To trvalo tak dva roky, možná něco přes.

Projevovaly se u Vás některé zdravotní problémy spojené s nadměrným pitím?

Ty křeče, bývalo mě zle od žaludku, protože sem toho někdy moc nepojedla, hrozné deprese, pokud bych tehdy mohla z postele nevylézt, tak nevylezu. Vylezla sem enom proto, že sem musela neco podělat. Aspoň neco málo.

Co je podle Vás nutné udělat proto, aby nepřibývalo lidí závislých na alkoholu?

Nevím, jestli sem ta pravá, kdo by měl radit. Začít u mladých, teď mě ale napadá, dozvěděla sem se nedávno, jak se snaží dospělí hlídat podávání alkoholu mladistvým na různých společenských akcích. Na ruky jim dávají barevné pásky, aby pořadatelé věděli, kdo je nezletilý a komu se nesmí alkohol nalévat. To se mě zdá jako dobrý nápad, i když děcka si zase asi nejak poradí, když budou chtít.

Jak se díváte na svou závislost dnes?

Chvála bohu, že sem to zvládla. A to jen kvůli dceři a vnukovi. Hrozně sem se na něho těšila, to pro mě byla nejhezčí událost od doby, kdy se mě narodily dcery. A já sem nechtěla dopustit, aby mě vnuk vidíval opilou, nebo se dcera bála mě ho dát hlídat. Taky jsem jí nechtěla přidělávat starosti. Můj už také tak nepije, teda skoro vůbec, jestli si dá to pivo, kořalku sem u něho neviděla. A i kdyby pil, nevím, stejně bych od něho neodešla. Teď už ne, přeci enom, sme spolu už třicet pět let a snad nám konečně začínají lepší časy. Jezdím k dceři, ten její je moc hodný, myslím, že mu nevadím, nekdy tam pobudu pár dní, pomožu s malým, no a když už můj nechal toho pití, tak až malý trochu odroste bude mět kde jezdit na soboty a neděle.