



Alkoholismus - typy, stadia, znaky

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

k tomuto tématu viz též článek o souvisejících syndromech a příběh alkoholika na tomto webu

Alkohol je nejčastěji užívanou psychoaktivní látkou (tj. látkou, která ovlivňuje psychické funkce). V malém množství má povzbudivý účinek, ve větším pak působí tlumivě; snižuje úzkost, u většiny lidí zlepšuje celkové naladění a poměrně často zvyšuje pravděpodobnost agresivního jednání.

Podle **Jellinekovy typologie** existují tyto druhy pití, resp. pijáků:

- > problémové pití - člověk užívá alkohol pro úlevu od nepříjemných emocí
- > příležitostné nadužívání - v hospodě, ve společnosti...
- > epizodické nadužívání - jednou za čas, tzv. kvartální piják
- > anglosaský typ - postupné zvyšování dávek
- > románský typ - udržuje hladinku, chronická lehká opilost

Stadia vývoje závislosti:

- > počáteční - zatím nejsou problémy, pije proti úzkosti nebo ve společnosti a postupně, nenápadně se zvyšují dávky i frekvence pití
- > prodromální neboli varovné - stoupá tolerance - člověk "víc snese" a také víc pije, nedokáže si poručit a začíná pít tajně a o samotě; uvědomuje si, že něco není v pořádku
- > kruciólní neboli rozhodné - ztráta sebeovládání, objevují se palimpsesty - "okna", konflikty v rodině i práci, mění se hodnoty, vztahy k lidem; dotýčný si však namlouvá, že by dokázal kdykoli přestat, potřebuje nicméně alkohol denně a nemá-li jej, trpí abstinenčními příznaky
- > terminální neboli konečné - tolerance se najednou sníží, tj. opilost přichází po minimálním množství alkoholu, člověk pije trvale, má přidružené tělesné i psychické problémy, uvědomuje si, že konzumaci již neovládá; typické je celkové chátrání a dotýčnému zůstává jediný zájem - alkohol

Závislost je charakteristická zejména ztrátou kontroly, změnou tolerance (člověk snese víc, pak méně), neschopností abstinovat, ztrátou jiných zájmů a zanedbávání rodiny a práce. S konzumací alkoholu má problémy 25% mužů a 5% žen (patří sem problémové pití - abúzus i závislost). Závislosti předchází tzv. škodlivé užívání (abúzus) alkoholu, během něhož se vyvíjí poškození tělesných systémů (všech složek zažívání, jater, centrální nervové soustavy aj.).

Online testy na
www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neseháváte v pozornosti?

Online testy na
www.psychotesty.psyx.cz

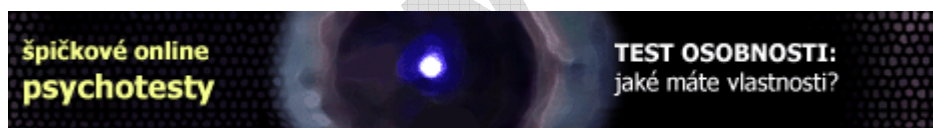
Vznik závislosti je ovlivněn genetickými faktory (metabolismus je nastaven tak, že člověku pití přináší příjemné pocity bez negativních následků), osobnostními vlastnostmi (nedostatek sebekontroly, impulzivita) a nápodobou (rodičů, vrstevníků...). Závislost se vyvíjí u mužů několik let, u žen a mladistvých mnohdy jen několik měsíců.

Problémové pití i závislost mají mnoho negativních důsledků ve všech oblastech života - má ničivý vliv na rodinu postiženého i mezilidské vztahy obecně, klesá výkonnost i schopnost pracovat, mizí motivace k čemukoliv kromě zajištění dávky alkoholu, devastuje si osobnost. Rodina buď závislého vyobcuje nebo se naopak kolem něho semkne (vztahy jsou nastaveny tak, že potřebují roli provinilce a selhávajícího jedince a dále jakoby oběť, která odpouští, kritizuje, vyhrožuje...), případně začnou pít i další její členové.

Nejdůležitějším aspektem léčby je **trvalá abstinence**. Je nutno nejprve zvládnout abstinční příznaky, dále se pracuje na zvýšení odolnosti vůči stresu, sebedisciplíně a zlepšení rodinných vztahů. Kromě léčení a ambulantní péče fungují i skupiny tzv. anonymních alkoholiků, kde se abstinující jedinci navzájem podporují. Podstatná je tedy úloha psychoterapie, která se doplňuje dalšími postupy (např. známý Antabus, který blokuje metabolismus alkoholu, takže je dotyčnému po požití velice špatně, účinná jsou i antidepresiva).

k tomuto tématu viz též článek o souvisejících syndromech a příběh alkoholika na tomto webu

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



www.psychotesty.psyx.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy
www.psyhoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih
www.psyhonet.cz > inteligentní testy osobnosti
www.profi.psyhonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku
www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti
www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet
www.relaxace.psyhoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení
www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbytek se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku
* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psyhonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psyhoweb.cz

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psyhonet.cz