

Svědectví: 124. Máš problém s pitím?



Svědectví



Máš problém s pitím?

Příznaky, důsledky a zvládání poruchy způsobené užíváním alkoholu

Bylo ledové zimní nedělní odpoledne v lednu 1992. Žili jsme v Nové Anglii, když mi manželka dala ultimátum: „Nepokračuj v pití, anebo se odstěhuj!“.

Otevřel jsem dveře kuchyňské ledničky, vytáhl poslední láhev piva a mrštil s ní co nejsilněji do našeho lesa na dvorku. Láhev vydala prudký tříštivý zvuk, když narazila do staré břízy, a drobné kousky skla se rozprskly na studenou zasněženou zem.

Alkohol, který ve mně vyvolával samotu, zoufalství a deprese, se stal nesnesitelným a já si začal uvědomovat své temné myšlenky na sebevraždu. Byl jsem na dně. Byl jsem fyzicky, duševně i duchovně na dně a uvědomoval jsem si, že pokračování v pití znamená jistou smrt, vězení nebo umístění do ústavu. Jako křesťan jsem se za sebe styděl.

Stejně jako mnoho mých přátel jsem rád pil, ale kolik je příliš? Pro mě neexistovalo nic takového jako jeden drink. Jak by někdo mohl vypít jen jednu láhev?

Nezřídká se stává, že lidé popírají, že mají problém s pitím.

Alkoholismus se často označuje jako rodinná nemoc, protože se často geneticky přenáší mezi členy širší rodiny.

Nepoznal jsem – a možná ani vy – příznaky zneužívání alkoholu u sebe nebo u někoho jiného. Pokud se musíte ptát: „Je moje pití problém?“, pravděpodobně to problém je.

Co je to porucha způsobená užíváním alkoholu?

Popis nemoci alkoholismu se změnil a nyní se označuje jako porucha způsobená užíváním alkoholu neboli AUD.

Odborníci na duševní zdraví považují AUD za chronické, recidivující onemocnění mozku, které se vyznačuje zhoršenou schopností přestat užívat alkohol nebo jej kontrolovat navzdory nepříznivým sociálním, pracovním nebo zdravotním důsledkům, jako je smrt, vězení a/nebo umístění do ústavu.

Moje zkušenost se zneužíváním alkoholu

Léta jsem si namlouval, že mohu přestat pít, kdykoli se mi zachce. V raném věku jsem však zjistil, že neexistuje jen jedna sklenička, panák, láhev nebo plechovka čehokoli, co obsahuje alkohol, a jakmile jsem začal, nemohl jsem přestat. Moje sebekázeň a schopnost řídit příjem alkoholu se v podstatě vypařily.

Při příliš mnoha příležitostech, které bych ani nespočítal, jsem sobě i ostatním slíbil, že si dám jen jednu skleničku. Tyto sliby jsem ignoroval a pokaždé jsem ve svých pokusech o jejich dodržení žalostně selhal.

Ve snaze být vtipný a oblíbený mezi svými vrstevníky jsem každému, kdo mě poslouchal, oznamoval: „Mám problém s pitím jen tehdy, když není co pít.“ Vždycky jsem se snažil, aby to bylo vtipné.

Pití se pro mě postupně stalo důležitějším než sbor, práce, manželka, děti, rodina a přátelé.

Mé chování vyvolané alkoholem zahrnovalo účast pouze na těch akcích, kde jsem mohl pít a stýkat se s ostatními, kteří pili stejně jako já. Začal jsem nedůvěřovat lidem, kteří nepijí.

Mé opakované pokusy přestat pít nikdy nevydržely déle než pár dní.

Občas jsem pil jen pivo nebo víno, neochvějně přesvědčen, že nikdo nemůže být alkoholik, pokud pije jen pivo nebo víno.

V užívání alkoholu jsem pokračoval i přes negativní emocionální účinky, jako byly deprese, úzkost a výpadky paměti. Nikdy mě nenapadlo, že alkohol sám o sobě působí depresivně a že deprese se shoduje s mým nadužíváním alkoholu.

Ke konci své pijácké kariéry jsem žil, abych pil, a pil, abych žil, a už jsem měl dost toho, že jsem nemocný a unavený.

Důsledky mého nadměrného pití

Mé nadměrné pití eliminovalo jakoukoli šanci na to, co jsem považoval za zasloužené pracovní povýšení. Místo toho to mělo za následek časté neúspěchy v práci a četné nedobrovolné výpovědi.

Moje činnost způsobovala mé rodině bolestivé finanční problémy a potíže, vytvářela zdánlivě nesnesitelný stres a iniciovala temnější a častější epizody deprese.

Jak se v důsledku mého pití zhoršovalo mé sebevědomí, všiml jsem si jednoduchých věcí, jako je třes rukou a potíže s navazováním přímého očního kontaktu s ostatními ve společenském a obchodním prostředí.

Moje přetrvávající neschopnost dostavit se na naplánované schůzky včas a ztráta soustředění a koncentrace ve společenském a obchodním prostředí se postupně zhoršovaly.

Začal jsem se izolovat a vymlouval jsem se, že nechodím na společenská a rodinná setkání, protože jsem trávil více času izolací a pitím o samotě doma. Všiml jsem si, že mi trvá stále déle, než se mi podaří dosáhnout vytouženého, ale nepolapitelného alkoholového vzrušení.

Neustále jsem porovnával své pití s ostatními. S povděkem jsem si všiml, že mnozí z mých křesťanských přátel pijí více než já. Záviděl jsem lidem, kteří dokázali pít, aniž by se dostali do problémů.

Jak se věci změnily

Začal jsem navštěvovat místní dvanáctikrokové schůzky a dal na radu bývalého spolužáka z přípravné školy, který mi doporučil navštívit 90 dvanáctikrokových schůzek během 90 dnů.

Když se ohlédnu zpět, účast na 90 setkáních 12 kroků během 90 dnů mi zachránila život.

Jsem střízlivý již 28 let – neboli 10 220 dní – a žiji šťastný a zdravý život, který nemá konkurenci. Mám se opět rád.

Pokud se vy, někdo z rodiny nebo přítel může ztotožnit s některým z mých popsaných příznaků a příběhu a chtěl by si se mnou promluvit, zavolejte mi. Nemusíte si projít tím, čím jsem si prošel já, sami.

Lawrence (Laurie) Traynor

Lawrence (Laurie) Traynor



Lawrence (Laurie) Traynor je bývalý vedoucí pracovník národní protidrogové a protialkoholní léčebny s 28 lety střízlivosti, který nyní jako dobrovolník pomáhá křesťanským závislým a alkoholikům a jejich blízkým vyhledávat veřejné a soukromé zdroje pomoci v oblasti drog a alkoholu. Můžete se na něj obrátit telefonicky na čísle (904) 553-1600 a e-mailem na adrese RugbyTrayn5858@gmail.com. Vyjádřené názory jsou výhradně názory autora.

O tom, jak proces odvykání zvládnout, se můžete v České republice poradit s odbornými konzultanty na **Národní lince pro odvykání**, a to každý všední den od 10 do 18 hodin na bezplatném čísle **800 350 000**.

Telefon 800 350 000 po-pá 10-18 hod.

- **Je to pro mne?**

Národní linka poskytuje bezplatné služby dospělým a mládeži (od 15 let), kteří potřebují pomoc s omezením pití alkoholu. O pomoc či radu můžete požádat i když nejde přímo o vás, ale máte starost o blízkou osobu.

- **Jak začnu?**

Zavolejte nebo napište Národní lince e-mail a Linka vám zavolá zpět. Konzultant s vámi provede první mapovací hovor, ve kterém s vámi probere návyky týkající se pití alkoholu a zhodnotíte, jestli se jedná o škodlivé pití či může jít o závislost.

- **Jak to probíhá?**

Po mapovacím hovoru pokračuje odvykání návaznými kratšími hovory, které shrnují průběh odvykání a pomáhají vám vytrvat. Konzultace s Národní linkou pro odvykání jsou bezplatné.

- **Kontakt a další informace**

Národní linka pro odvykání alkoholu má telefonní číslo 800 350 000, e-mail poradte@chciodvykat.cz a webovou stránku chciodvykat.cz

-tep-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)