

DOMEČEK/ÚNOR 2022



Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.

Aktuality z Psychocentra

- Tým pracovníků Psychocentra projde v následujících týdnech několika změnami. Jednou z nich je nová posila – paní Bc. Barbora Grabcová. Uspěla ve výběrovém řízení na pozici sociální pracovníce v pobytových službách. Setkávat se tak s ní budou zejména uživatelé služeb Chráněné bydlení a Azylový dům. Přejeme vše dobré v nové životní etapě a prožívanou pracovní spokojenost.

Pan Karel vypráví

Jak začít? Můj vztah k alkoholu byl vždy pozitivní. Byla ovšem období, kdy jsem abstinoval, ta trvala i několik let.

Nejhorší stav nastal kolem mých 50 let. To jsem se rozpil k pravidelnosti, moje denní dávka byla 6 piv a půl litru rumu. Stal jsem se na alkoholu závislý. Veškerá snaha o ukončení pití alkoholu ztroskotala. Sám jsem to nedokázal.

Po domluvě s manželkou jsem byl přijat na psychiatrii v Brně Bohunicích k detoxikační léčbě. Pomocí farmak a psychoterapie jsem se pomalu dostával do normálu. Můj pobyt tam trval šest týdnů.

Po návratu domů jsem se už alkoholu vyhýbal. V okamžicích velké chuti na alkohol jsem pil vodu nebo sifon. Bylo také zapotřebí narovnat silně narušené vzájemné manželské vztahy.

Po dohodě s psychologem jsem byl přijat do skupiny anonymních alkoholiků. Seděl jsem a tiše poslouchal osudy ostatních členů skupiny. Nejvíce mě zaujalo kolik let ten nebo onen kolega abstinuje. Bylo pro mě osobně velkým přínosem, když jsem se na začátku své abstinence dozvěděl, že někteří abstinují tři, pět, deset let. Tehdy jsem si řekl, že když to dokázali oni, můžu to dokázat i já.

V těchto dnech je to už jedenáct let, co abstinuji, mnoho věcí se změnilo, hlavně k lepšímu. Vztahy v manželství se normalizovaly, na alkohol už nemám vůbec chuť a cítím se dobře.

V případě problémů s alkoholem všem vřele doporučuji pravidelně navštěvovat Skupinu anonymních alkoholiků.

Závěrem jen vzpomenu naše loučení po ukončení každého sezení.

Až opadá listí z dubu.

Váš Karel.

Děkujeme panu Karlovi za sdílení jeho příběhu a souhlas jej otisknout v časopisu Domeček.

Pokud byste se i vy chtěli podělit o svou zkušenost s náročným životním obdobím jakéhokoliv druhu, obraťte se na nás osobně, telefonicky - 603 289 960, nebo emailem - rehabilitace@psychocentrumdomecek.cz. Rádi vás příspěvek zveřejníme.

Závislost na alkoholu

Alkohol je jednou z u nás nejsnáze dostupných drog, často už během rodinných oslav dáváme ochutnat alkohol dětem a pomáháme v nich vypěstovat pozitivní vztah k alkoholu od raných let. Závislost na alkoholu je ale vážný stav, který výrazně narušuje život člověka, zasahuje do jeho psychického i tělesného zdraví, práce, každodenních návyků a mezilidských vztahů. Některé následky alkoholové závislosti jsou nevratné a přetrvávají, i když člověk závislost překoná a začne abstinovat. V důsledku pití alkoholu ročně v ČR umírá asi 6500 lidí. V roce 2018 užívalo rizikových způsobem alkohol více než 1,5 milionu dospělých Čechů, z toho více než půl milionu pije způsobem, který má výrazně negativní dopad na psychické a fyzické zdraví. Roční spotřeba čistého alkoholu na osobu je u nás asi 12 litrů, což je druhé nejvyšší množství na celém světě.

V posledních letech probíhá osvětová akce „Suchej únor“, kdy se lidé připojují do výzvy k měsíční abstinenci.

Webové stránky s množstvím zajímavých informací o užívání alkoholu, s kalkulátorem spotřeby, finanční zátěže pití, s možností otestovat svůj vztah k alkoholu: <https://www.alkohol-skodi.cz/>

Ohledně bezpečného množství vypitého alkoholu není jednoznačná shoda, jakékoliv pití je potenciálně rizikové, záleží na více faktorech. Pro orientaci uvádíme následující rozdělení:

Zdravotně přípustná dávka alkoholu:

Muži – 40 gramů alkoholu denně – 2 piva nebo 2 sklenice vína,

Ženy – 20 gramů alkoholu denně – 1 pivo nebo 1 sklenice vína,

Škodlivé pití:

Muži – 40 - 60 gramů alkoholu denně – 3 piva nebo 3 sklenice vína,

Ženy – 20 - 40 gramů alkoholu denně – 2 piva nebo 2 sklenice vína,

Rizikové pití:

Muži – 60 a více gramů alkoholu denně – 4 a více piv, 4 a více sklenic vína,

Ženy – 40 a více gramů alkoholu denně – 3 a více piv, 3 a více sklenic vína.

Dříve užívaná typologie závislosti dle Jellinka:

Typ alfa: tito lidé požívají alkohol jako sebededikaci, aby odstranili špatnou náladu, úzkost či depresi, pro typ alfa je charakteristické, že většinou pijí o samotě.

Typ beta: příležitostné požívání alkoholu, výrazné ovlivněno sociokulturně, tj. častým pitím ve společnosti, tito lidé mají často tělesné poškození.

Typ gama: také označován jako anglosaský typ, typický preferencí piva a destilátů, závislost na alkoholu, postupně roste tolerance k vypitému množství.

Typ delta: také označován jako románský typ, typický preferencí vína. Je to trvalé udržování hladiny alkoholu v krvi, bez výraznějších projevů opilosti či ztráty kontroly.

Typ epsilon: epizodické zneužívání alkoholu, období nadměrné konzumace, střídané abstinencí. Tento typ není příliš častý.

Jellinek dále vypracoval popis **vývoje závislosti** na alkoholu do 4 fází:

- 1) Počáteční (symptomatické) období
- 2) Varovné (prodromální) období
- 3) Rozhodné (krucální) období
- 4) Konečné (terminální) období

Znaky závislosti:

- touha, bažení, craving – uvědomovaná nebo maskovaná touha po užití alkoholu, provázená výroky typu: teď bych se napil/ mám to pod kontrolou, jsem v pohodě... Projevy sebelítosti nad tím, že druzí můžou a já ne, vzpomínky na časy, kdy bylo pití možné. Touha může být psychického i fyzického rázu. Psychická se může objevit i po mnoha letech abstinence, fyzická je spojená s obdobími, kdy odeznívá účinek drogy a mozek volá po dalším užití,
- ztráta kontroly,
- nárůst tolerance – k dosažení účinku je postupně potřeba stále většího množství alkoholu, počáteční množství už nestačí,
- tlumení odvykacích příznaků – člověk pije, aby necítil negativní účinky alkoholu,
- zanedbávání jiných zájmů – alkohol postupně vytlačuje vše, co bylo pro člověka důležité, maximum energie je věnováno myšlenkám na alkohol,
- pokračování v pití i přes zřejmé důkazy škodlivosti – člověk pokračuje v pití, i když jsou zřejmé důsledky pití v jeho životě – zhoršuje se zdraví, vztahy s okolím, člověk si nepřiznává vážnost stavu.

Výskyt alespoň tří příznaků značí závislost na alkoholu. Léčba alkoholismu může být ambulantní nebo pobytová, doprovázená psychoterapií, svou kladnou roli hrají i svépomocné skupiny, ve kterých lidé se závislostí sdílejí své zkušenosti a vzájemně se podporují.

Zdravotní komplikace pití alkoholu:

- nemoci trávicí soustavy - záněty žaludku, střev a slinivky břišní, vředy, cukrovka, rakovina (dutiny ústní, jazyka, hrtanu, žaludku, slinivky břišní, tlustého střeva, atd.).
- onemocnění jater - cirhóza, rakovina, zánět.
- onemocnění srdce - infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, kardiomyopatie (onemocnění srdečního svalu), arytmie.
- poruchy spánku, chronická únava, epileptické záchvaty, oslabení imunity.
- poškození mozku, neschopnost učit se a zapamatovávat si nové informace.

Psychické dopady užívání alkoholu:

- úzkosti,
- deprese,
- psychotické poruchy,
- alkoholová demence,
- závislost.

Pokud na následující otázky odpovíte alespoň jednou kladně, měli byste uvažovat či se zamyslet sami nad sebou a svým pitím. Jakmile zaznamenáte dvě pozitivní odpovědi, měli byste vyhledat odborníka.

1. Cítil(a) jste v uplynulém roce, že byste měl(a) omezit svoje pití?
2. Vyčítal vám někdo vaši spotřebu alkoholu?
3. Měl(a) jste kvůli svému pití pocit viny?
4. Měl(a) jste někdy druhý den ráno po pití potřebu se napít, abyste vyrovnal(a) hladinu a zklidnil(a) se?

Zdroj informací: <https://nemoci.vitalion.cz/alkoholismus/>, <https://www.pnhb.cz/co-je-alkoholismus>, <https://www.alkohol-skodi.cz/>, <https://magazin.aktualne.cz/alkoholicke-cesko/r~7bb2cb52361411eab1410cc47ab5f122/>

Únorové pranostiky

Únor bílý - pole sílí.

Únor - úmor: kdyby mohl, umořil by v krávi tele a v kobyle hříbě.

Únorová voda - pro pole škoda.

Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.

Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.

Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.

V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.

Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.

Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky.

Když únor vodu spustí, ledem ji březen zahustí.

Když tě v únoru zašimrá komár za ušima, poběhneš jistě v březnu ke kamnům s ušima.

Teplý únor - studené jaro, teplé léto.

Co si únor zazelená - březen si hájí; co si duben zazelená - květen mu to spálí.

Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.

Můžeš-li se v lednu vysléci do košile, připravuj si na únor kožich.

Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí.

Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky.

V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.

Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.

Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen.

V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.

Zdroj: <https://www.pranostika.cz/unor.html>

Tvoření slov

Z následujících slov vytvořte co nejvíc nových slov, použijte pouze písmena, která již jsou ve slově obsažena:

Př. LEDOBOREC – obr, clo, dobro....

STRUKTUROVANOST

.....

.....

ZAPAMATOVATELNOST

.....

.....

SLOVOTVORBA

.....

.....

Skrývačky

V následujících větách jsou ukryté názvy vybavení domu, dokážete je najít?

Nesahej mi na kůži, dle mého názoru, se to nesmí.

Polí, cena této šály je jaká?

Včera jsme viděli hodně lam, Pavel říkal, že nic takového nezažil.

Je připravená káva, nalijte si, jestli chcete.

Volala mi Katka a ptala se, jestli půjde Karel ven?

Zabal si velký tlumok, Norskem budeme cestovat dlouho.

Akce v Hodoníně

26. 2. | 15:00 | Kulturní dům Hodonín

MALÝ HODONÍNSKÝ FAŠAŇK

Zabijačkové speciality, tradiční masopustní pečivo a folklorní muzika.

Aktuální informace sledujte na

www.kulturakhodonin.cz.