

alkohol

BEZPEČNÝ KLUB
safe clubbing



obsah

úvod	4
závislost na alkoholu	5
abstinenční příznaky	9
tolerance k alkoholu	10
alkohol a těhotenství	11
kombinace alkoholu s jinými látkami	13
léčba, léčba otravy alkoholem	16
odbourávání alkoholu	18
silniční provoz	20
bezpečnější konzumace	22

úvod

? OTÁZKA:

Co je konzumací alkoholu ovlivněno?

a) vaše tělo b) váš úsudek c) vaše chování d) vaše osobnost e) vaše vnímání

Kromě příjemných účinků alkoholu, jako je např. dobrá nálada nebo uvolnění, může nekontrolované užívání alkoholu způsobovat i řadu obtíží. Tato brožura vám může poskytnout praktické informace o alkoholu, které jste možná dosud nevěděli nebo poskytnout doporučení, kdy alkohol raději nekonzumovat, jak jej konzumovat bezpečněji nebo co dělat v případě, když dojde k problémům s konzumací alkoholu.

V České republice je nekontrolované užívání alkoholu problémem, který je často podceňován. Z dostupných 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 (dále viz kapitola závislost). Jeho nekontrolované užívání souvisí s celou řadou negativních jevů, jako jsou kriminalita, úrazy, rozvodovost, související chronická i smrtelná onemocnění.

! ODPOVĚĎ:

Kteroukoliv odpověď si vyberete, máte pravdu!

Stručné vysvětlení toho, co konzumace alkoholu obnáší za rizika, najdete na dalších stranách této publikace.

+ TIP:

Užívání alkoholu může kromě rizik, které představíme na dalších stránkách, představovat příležitost pro příjemné zážitky, zejména v kolektivu s lidmi, které máte rádi. Touto publikací se Vás nebudeme snažit odstrašit od jeho užívání, protože si nemyslíme, že by to bylo efektivní ani správné. Místo toho se dozvíte, na co si dát při jeho konzumaci pozor a dozvíte se tipy, jak se nedostat do problémů spojených s užíváním alkoholu.

závislost na alkoholu

OTÁZKY: ?

Měl/a jste někdy pocit, že byste měl/a pít omezit?

Vadilo vám, že lidé vaše pítí kritizují?

Měl/a jste někdy pocit viny za vaše pítí?

Napil/a jste se někdy po ránu, abyste se uklidnil/a nebo zbavil/a kocoviny?

Z hlediska vztahu k alkoholu se naše populace dá rozdělit na čtyři skupiny. První, nejmenší skupinou jsou abstinenti. To jsou lidé, kteří z různých důvodů nepijí alkoholické nápoje vůbec. Převažující skupinou jsou konzumenti. Jedná se o lidi pijící alkoholické nápoje, jimž však konzum alkoholu nepřináší žádné zdravotní, rodinné, společenské či pracovní obtíže. Třetí skupinou jsou lidé označováni za pijáky. Pijáci vědomě konzumují alkoholické nápoje, aby dosáhli zejména jejich euforizujících účinků. Čtvrtou skupinou jsou závislí na alkoholu – tzv. alkoholici.

Závislost na alkoholu je dlouhotrvající onemocnění, které postihuje člověka kromě oblasti zdravotní postupně také v dalších důležitých oblastech života. Pokud není závislý adekvátně léčen, jeho stav onemocnění se zhoršuje, v konečném stádiu může dojít k celkovému tělesnému i duševnímu úpadku s nutností trvalého umístění v psychiatrickém zařízení. Naopak při úspěšné léčbě dochází k uzdravění.

SYNDROM ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU

O rozvinutou závislost v pravém slova smyslu se jedná, když má u jedince konzumace alkoholu mnohem větší přednost, než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více (např. koníčky, rodina, práce apod.). Hlavním znakem syndromu je silná, přemáhající touha přijímat alkohol.

► závislost na alkoholu

STUPNĚ ZÁVISLOSTI:

1) Rané stadium

Zpočátku je alkohol jako přítel, který pomáhá vypořádat se s různými nepříjemnými pocity. Lidé mohou začít pít alkohol častěji a ve větším množství, přestat s pitím se pro ně stává čím dál těžším úkolem. Tolerance k alkoholu narůstá, takže alkoholik musí pít stále víc, aby dosáhl stejného účinku. Alkoholik tedy kupříkladu začne pít tajně, první sklenky pije „na ex“, anebo dokonce pije alkohol (startovací dávku) před samotným pitím ve společnosti, aby dosáhl stejného účinku jako dříve.

Fyzické projevy: Následky závislosti na alkoholu se nejdříve projeví v činnosti mozku. Dochází k otupení duševních pochodů, vnímání, koordinace a pohybových funkcí. Rovněž dochází k poškození paměti.

2) Střední stadium

Jak alkohol postupně ovládá jejich život, závislost u alkoholiků narůstá. Stávají se nespolehlivými a postupně se začínají stranit ostatních lidí, opouštějí jiné zájmy, než je alkohol. Někdy pijí denně, často tajně a čím dál namáhavěji se pokoušejí udržet své pití pod kontrolou. Mohou přijmout určitá pravidla, stanovit si v pití jistá omezení, či se dokonce pokusit nějaký čas abstinovat. Alkoholikem nemusí nutně být jen fyzicky závislý člověk. Může jít o člověka, který trpí závislostí psychickou⁴.

Fyzické projevy: Dlouhodobý alkoholismus ničí mozek, srdce, játra a slinivku břišní. Ve spojitosti s dalšími rizikovými faktory, jako je kouření či nezdravá strava, může alkoholismus znásobit riziko vzniku rakoviny a škodlivě zasáhnout do imunitního systému, čímž se tělo stává bezbranným vůči mnoha vážným chorobám.

⁴ Psychická závislost – neodolatelná touha po stavu (pocitech), které nám látka či činnost přináší. Fyzická závislost – po vysazení látky nebo činnosti se objevují abstinenční příznaky, užívaná látka se stane součástí metabolismu.

závislost na alkoholu ←

3) Pokročilé stadium

Závislost na alkoholu se stává dominantní tehdy, když zájem o pití alkoholu zcela převládne ostatní aspekty života. Alkoholici trpí ztrátou cílů a neschopností nést zodpovědnost. Jejich myšlení je zaměřeno především na užívání alkoholu. Trpí rovněž pocitem nedefinovatelného strachu a nedůvěry, vyhýbají se ostatním lidem. V tomto stádiu už pít musí, aby zabránili abstinenčním příznakům, kdy hrozí zdravotní poškození až s možným následkem smrti (tzv. *Delirium*).

Fyzické následky: Konečným výsledkem může být dokonce smrt, způsobená selháním orgánů, rakovinou či běžnou infekční nemocí při poškození obranného systému dlouhodobým užíváním alkoholu. Tento rizikům lze předcházet omezením konzumace alkoholu, případně abstinencí.

4) Kvartální (příležitostné) pijáctví

– je občasné chorobné nutkání k několikadennímu užívání alkoholu až do stavu otravy, které může souviset s jinou duševní poruchou (mánie, schizofrenie apod.).

PSYCHICKÉ NÁSLEDKY:

a) Alkoholické myšlení

Alkoholické myšlení způsobuje, že skrze člověka - alkoholika promlouvá alkohol. Proto od nich můžeme slyšet výroky typu: "Kdybys přestal dělat z mého pití takový problém, nepil bych tak moc. Ve skutečnosti jsem nepil, dal jsem si jen skleničku."

Charakteristickým znakem alkoholického myšlení je zmatenost.

b) Popírání

Popírání je příkladem klamu, kterým alkoholik skrývá pravdu o své závislosti před ostatními i před sebou samým. Jde o chronickou formu alkoholického myšlení. Popírání je příznakem nemoci. Dokonce i tehdy, když alkoholik přizná, že má problém, obvykle obviňuje něco či někoho jiného, než sebe a své pití.

► závislost na alkoholu

c) **Kromě závislosti může užívání alkoholu způsobovat další duševní poruchy nebo poruchy chování (dle mezinárodní klasifikace nemocí):**

- odvykací stav (viz kapitola Závislost na alkoholu)
- psychotická porucha (např. bludy, halucinace, neopodstatněné pocity pronásledování)
- porucha krátkodobé i dlouhodobé paměti

! ODPOVĚĎ:

Pokud jste na otázky položené v úvodu kapitoly odpověděl/a více než třikrát kladně, je zde velká pravděpodobnost vzniklé závislosti.

+ TIP:

Zeptejte se na tyto otázky ohledně užívání alkoholu vašich známých, členů rodiny, kamarádů, spolužáků nebo kolegů v práci. Promluvte si s nimi, jak to mají s konzumací alkoholu, možná tak sami poznáte, jak jste na tom v porovnání s ostatními.

abstinenční příznaky

OTÁZKA: ?

Mohou vás abstinenční příznaky ohrožovat na životě?

Příležitostná nadměrná konzumace alkoholu způsobuje kocovinu (bolesti hlavy z nedostatku tekutin, zhoršení psychických funkcí apod.). Při dlouhodobém intenzivním pití může náhlé přerušení konzumace vyústit v abstinenční syndrom. Abstinenční příznaky zpravidla odezní během dvou nebo tří dnů bez použití medikace, přesto náhlé vysazení vysokých dávek alkoholu může mít závažné zdravotní následky.

OTÁZKA: ?

Co patří mezi abstinenční příznaky?

Užívá-li někdo alkohol dlouhodobě, nervový systém si na přítomnost alkoholu přivykne. Pokud se přísun alkoholu do těla náhle přeruší, nervový systém se tím podráždí, což se projevuje prožitky úzkosti, neklidu, třesem a poruchami rovnováhy. Těžké abstinenční příznaky může doprovázet bezvědomí, křeče, sluchové a zrakové halucinace nebo psychóza (poruchy myšlení a chování). Objevuje se zvracení, běžný je výskyt nadměrně zvýšené tepové frekvence a krevního tlaku, což znamená zvýšené zdravotní riziko.

Nejhorší abstinenční příznaky pominou během týdne, ale některé tlumící léky mohou abstinenční příznaky prodloužit.

TIP: +

Dávejte pozor na lidi ve svém okolí, o kterých víte, že nezvládají kontrolovat konzumaci alkoholu. Rozvoj abstinenčních příznaků představuje riziko ohrožení zdraví a života. Raději volat záchranku (155), i když si nejste jistí, než si později vyčítat, že jste něco zanedbali. Neposkytnutí první pomoci je navíc trestným činem!

tolerance k alkoholu

? OTÁZKA:
Mám pracně vybudovanou toleranci na alkohol na celý život?

Rozvíjející se tolerance k alkoholu znamená, že váš organismus se přizpůsobuje pití alkoholu. Výsledkem pravidelného pití je snižující se opojný efekt alkoholických nápojů. Organismus si na alkohol zvyká velmi rychle, což je patrné již po jediné opilosti. Tolerance není neměnná, klesne vám jakmile přestanete pít nebo pití omezíte. V takovém případě je pokles tolerance signálem úzdravy. Pokud tolerance začne klesat při stabilním pití, pak je to naopak známka rozvoje závislosti, popř. zhoršení stavu vnitřních orgánů (např. jater).

+ TIP:
Čím „méně“ často budete alkohol konzumovat, tím „více“ se můžete bavit. S nárůstem tolerance budete potřebovat čím dál tím vyšší dávky, aby te dosáhli stejného účinku jako dříve. (U rozvinuté závislosti je tomu naopak, ale v tom případě už by vás trápili horší důsledky pití než je omezení příjemných účinků alkoholu)

alkohol a těhotenství

OTÁZKA: ?

Proč se těhotným ženám doporučuje, aby nepily alkoholické nápoje?

- a) nenarozené děti se velmi rychle opijí
- b) alkohol může nejrůznějšími způsoby poškodit vývoj plodu
- c) alkohol a plodová voda se nemísí

Většina žen, jakmile zjistí, že jsou těhotné, přestane pít úplně nebo pití výrazně omezí jen na několik málo skleniček týdně. Jsou však těhotné ženy, které pokračují v pití alkoholu.

Alkohol způsobuje poškození plodu. Pokud matka pije alkohol, rovněž plod v jejím těle je vystaven účinkům alkoholu, který se dostává do jeho organismu skrze pupeční šňůru. Hladina alkoholu v krvi plodu může být dokonce vyšší, než v krvi matky.

Příležitostné mírné užití alkoholu v době, kdy ještě žena neví o svém těhotenství, nemusí většinou 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.

Pití matky v průběhu těhotenství může mít mnoho negativních následků, od většího rizika potratu přes nízkou porodní váhu (což znamená, že dítě je oslabené) až po nejzávažnější postižení, jímž je tzv. fetální alkoholový syndrom (FAS). U dítěte s FAS se kromě charakteristických fyzických rysů a psychického poškození objevuje nejzávažnější projev, kterým je mentální retardace. Navíc ani pití rodičů po narození dítěte jeho zdravému vývoji rozhodně neprospívá. Děti alkoholiků mívají vážné psychické potíže, ať už dědičného charakteru nebo dané špatnou rodinnou situací a výchovou, kdy trpí především nezájmem rodičů a jejich nevyzpytatelností ve výchově.

► alkohol a těhotenství

! ODPOVĚĎ:

b) Alkohol může při průchodu placentou do plodu nenarozené dítě poškodit. Vzhledem k tomu, že nebyla stanovena žádná bezpečná hranice konzumace alkoholických nápojů v těhotenství, nejlepší rada zní: pokud jste těhotná, nepijte vůbec.

+ TIP:

Pokud znáte ve svém okolí těhotnou ženu konzumující alkohol, promluvte si s ní a zeptejte se jí, jestli ví, jaké následky hrozí jejímu dítěti.

kombinace alkoholu s jinými látkami

OTÁZKA: ?

Jsou kombinace alkoholu s jinými drogami bezpečné?

Všechny kombinace drog jsou rizikové a přináší víc nevyzpytatelných nebo nebezpečných účinků než jednotlivá droga samotná. Riziková je tedy i kombinace alkoholu a jiných drog, především těch, které mají tlumivý efekt na centrální nervový systém. Alkohol snižuje zábrany, což může být pro někoho pozitivní efekt, na druhou stranu snížení zábran může mít za následek užití jiné psychotropní látky, kterou by člověk za střízliva jinak neužil nebo většího množství než je pro daného člověka obvyklé. Např. kuřáci vykouří obvykle více cigaret pod vlivem alkoholu (což může být také způsobeno vlivem společenského tlaku kuřáckého prostředí).

Pokud trpíte psychickými potížemi, pamatujte, že užívání alkoholu může vaše problémy ještě prohloubit, obzvlášť pokud současně užíváte léky.

ALKOHOL + OPIÁTY, TLUMIVÉ LÉKY

Alkohol zesiluje tlumivý účinek a může dojít až ke smrtelnému předávkování a útlumu dechového centra.

ALKOHOL + KONOPNÉ DROGY

Kombinace alkoholu a marihuany většinou vede k zesílení negativních prožitků končících zpravidla nevolností a zvláště pak k zesílení nepříjemných stavů po odeznění účinků, v tzv. kocovině. Konopné drogy zesilují účinky alkoholu.

► kombinace alkoholu s jinými látkami

ALKOHOL + NIKOTIN

Kombinace mnoha vykouřených cigaret a alkoholu je „dobrý“ start pro nepříjemné střídání, kouření cigaret totiž zhoršuje kocovinu.⁴

ALKOHOL + STIMULANCIA (PERVITIN, KOKAIN)

Stimulancia (pervitin, kokain) obecně snižují účinek alkoholu, dochází ke zvýšené toleranci na alkohol. Člověk pod vlivem stimulačních drog „vydrží“ více alkoholu než obvykle, aniž by mu bylo špatně nebo se motal. Necítí množství vypitého alkoholu, takže může hrozit až otrava alkoholem.

ALKOHOL + HALUCINOGENY (LSD)

Zvýšené riziko tzv. „bad tripu“ (nepříjemný psychický zážitek způsobený vlivem halucinogenní drogy), protože alkohol může negativně ovlivnit psychické nastavení člověka (tzv. „set“).

ALKOHOL + MDMA (ÚČINNÁ LÁTKA TZV. DROGY „EXTÁZE“)⁵

Kombinace MDMA s alkoholem vede k prodloužení účinků samotné MDMA (empatie se ale mírně sniží) a ke zredukování tlumivých účinků alkoholu, resp. snížení jejich subjektivního vnímání. Nezvrátí však alkoholem reálné zhoršení psychomotoriky (pohybů, držení těla). Popsána byla také zvýšená agresivita při kombinaci těchto látek. Obě látky současně zvyšují riziko dehydratace (odvodnění organismu) a narušení regulace tělesné teploty. Jejich kombinace způsobuje nevolnosti, zhoršení koordinace nebo nepříjemné psychické stavy.

4 Bolest hlavy při kocovině je způsobena odvodněním organismu vlivem účinku alkoholu, kouření navíc snižuje oxysličení mozku

5 Pozor na záměnu extáze s jinými drogami, které se distribuují záměrně ve stejné formě tablet a mohou být ještě více nebezpečné než samotná extáze (např. DOB, atropin apod.)

kombinace alkoholu s jinými látkami ←

ALKOHOL + ENERGY DRINKY, KOFEIN, OSTATNÍ LEGÁLNÍ STIMULANTY

Tato skupina látek snižuje účinek alkoholu. To znamená, že po současném požití různých energy drinků a alkoholu dojde ke zvýšené toleranci na alkohol. Energy drink tedy způsobí, že se cítíte méně opilí, než ve skutečnosti jste, stejně jako v případě stimulancií (pervitin, kokain). Kromě otravy alkoholem při vyšších dávkách stimulantů může hrozit riziko dehydratace, protože alkohol i kofein působí močopudně.

ALKOHOL + AUTOMATY

Vlivem alkoholu se snižují zábrany a člověk si méně uvědomuje rizika svého jednání. Chybí reálný přehled o situaci a může mít větší sklon k riskování. Významný je ve fázi opilosti hypnotizující světlý efekt hracích automatů a zvýšené riziko u gamblerů (chorobné hráčství).

TIP: +

Zkuste si vzpomenout, jestli jste vy nebo někdo z vašich známých konzumovali během večera kromě alkoholu i jiné psychoaktivní látky, v jakém množství a poměru k alkoholu a jaké to mělo účinky přímo večer i následující den. Promluvte si o tom s vašimi kamarády. Sledujte při příštím večírku, jestli se to u vás nebo vašich kamarádů bude nějak měnit.

léčba, léčba otravy alkoholem

? OTÁZKA:

Na čem závisí možnost vzniku otravy alkoholem:

- na množství požitého alkoholu,
- na prostředí ve kterém nápoje konzumujete,
- pijete-li pouze destiláty.

PRVNÍ POMOC PŘI OTRAVĚ ALKOHOLEM

Příznaky otravy alkoholem:

- frekvence dýchání je nižší než dvanáctkrát za minutu nebo dojde k zástavě dýchání na déle než deset vteřin,
- jedinec usne a nelze ho probudit (oslovením, poplácáním, štípnutím),
- pokožka postiženého je studená, vlhká, bledá a promodralá.

Jestliže někdo ztratí vědomí:

- uložte osobu na bok s hlavou otočenou na stranu (stabilizační poloha),
- ujistěte se, že dýchá a má ústa a dýchací cesty volné,
- pokud nedýchá, povolte všechny těsný oděv, který by mohl bránit dýchání,
- zavolejte záchranou službu (155 nebo 112), ale neopouštějte postiženého
- provádějte vnější masáže srdce do příjezdu rychlé záchrané služby,
- udržujte osobu v teple – pomocí přikrývek nebo kabátů.

Pokud dojde ke zvracení:

- pokuste se postiženého posadit,
- pokud si musí lehnout, ujistěte se, že je ve stabilizované poloze a ústa i dýchací cesty jsou volné,
- začne-li se dusit, zařídte neprodleně pomoc.

léčba, léčba otravy alkoholem ←...

NEZAPOMEŇTE!

U osob opilých se nesmí přehlédnout jiné závažné stavy a úrazy jako např. poranění lebky, vnitřních orgánů (z pádu v opilosti nebo napadení útočníkem atd.), snížení cukru u diabetiků apod. Je možné, že by si podnapilá osoba ani nestěžovala na bolest, protože alkohol má analgetický účinek (tlumí bolest).

LÉČBA ALKOHOLISMU

Člověk, který má problémy s alkoholem a má zájem o léčbu, se může obrátit na AT poradnu nebo jiné oddělení (poradna pro obtíže spojené s užíváním či závislostí na alkoholových, nealkoholových návykových látek či gamblerství), kde si může zjistit podrobnosti o léčbě nebo přímo v rámci poradny absolvovat ambulantní léčbu. Léčbu lze dále zvolit i po bytovou na specializovaných odděleních psychiatrických léčeben. Existují také svépomocné skupiny, které v současnosti fungují i v ČR tzv. skupiny Anonymních alkoholiků.

AT ambulance - Psychiatrická klinika Fakultní nemocnice

Alej Svobody 80, Plzeň, 323 10

Telefon: 377 103 157

Anonymní AT linka

Telefon: 235 311 791, 235 311 793, 724 307 775

WWW: www.atlinka.cz

E-mail: atlinka.repy@seznam.cz

Anonymní alkoholici

Farní úřad Českobratrské církve, Němejcova 2, 320 00 Plzeň-Jižní předměstí

Mobil: +420 776 584 813

E-mail: aacesko@seznam.cz

ODPOVĚĎ: !

Otravu alkoholem vyvolá nadměrné množství požitého alkoholu v těle. Závisí na mnoha faktorech mezi něž patří velikost, hmotnost, věk, pohlaví jedince a další. Děti, mladiství a ženy jsou obzvláště zranitelní.

→ odbourávání alkoholu

? OTÁZKA:

Většina alkoholu z nápojů, které vypijete, je odbourána játry. Kolik času vaše játra potřebují na odbourání jedné třetinky piva (dvanáctky), jednoho velkého panáku 40% lihoviny (0,04 l) nebo jedné osminky (0,125 l) vína?

a) Méně než hodinu

b) Více než hodinu a půl

c) Přibližně stejnou dobu, jakou alkoholické nápoje konzumujete

Odbourávání alkoholu začíná okamžitě. Množství alkoholu v krvi se snižuje cca o 0,1 až 0,2 promile za hodinu.

Největší část alkoholu je odbourávána v játrech. Pouze 2-10% opouští tělo dechem, potem nebo močí. Pocení nebo zvracení nemá tedy na střízlivění velký vliv. Zvracení pouze zabrání vstřebání alkoholu, který máte ještě v žaludku.

Neexistuje žádná možnost, jak urychlit střízlivění. Nepomáhá ani pití kávy ani užívání drahých prostředků na vystřízlivění, pouze zmírňují nežádoucí účinky alkoholu.

PROTI KOCOVINĚ POMÁHÁ:

Čerstvý vzduch, čistá voda, doplňky stravy obsahující vitamíny a magnézium, odpočinek. Sluníčku, teplu, vypětí a mastným nebo ostrým jídlům byste se měli raději vyhnout.

odbourávání alkoholu ←...

ODPOVĚĎ: !

Správná odpověď je: více než hodinu a půl. Játra odbourávají většinu alkoholu zkonsumovaného a alkoholických nápojích (95%), na konečné produkty – oxid uhličitý a vodu. Vaše játra potřebují hodinu až hodinu a půl na neutralizování standardní sklenky alkoholického nápoje a neexistuje žádný způsob, jak byste mohli tento proces urychlit.

TIP: +

Sledujte během večera množství a druh alkoholu, které vypijete, a jaké to má na vás účinky. Jak se vám mění nálada, koordinace a kontrola nad vlastním jednáním. Pokud nejdete hned spát po konzumaci, sledujte naopak vlastní střízlivění, co se s vámi děje při odeznívání účinků alkoholu.

silniční provoz

? OTÁZKA:

Proč byste pod vlivem alkoholu neměli usedat za volant?

- a) Protože alkohol má negativní vliv na vaši koordinaci, vnímání a úsudek.
- b) Protože riskujete vysokou pokutu nebo ztrátu řidičského průkazu.
- c) Protože riskujete zničení auta nebo zranění blízkého.

Bezpečné řízení vyžaduje dobrý zrak, posouzení zvuků a co nejrychlejší reakce. Alkohol, jako látka s tlumivým účinkem, zhoršuje všechny tři výše uvedené schopnosti. Vaše schopnost bezpečně řídit auto může být zhoršena i velmi nízkou hladinou alkoholu v krvi.

Řídíte-li pod vlivem alkoholu, ohrožujete zdraví a život svůj i ostatních. Také podstupujete riziko uvěznění a obvinění kvůli alkoholu za volantem.

REAKČNÍ VZDÁLENOST

Vlivem alkoholu na mozek dochází ke zpomalení reakční doby jedince. To znamená, že potřebujete delší dobu, než zareagujete na různé situace a nebezpečí. Například jestliže vběhne kočka před auto, nastane krátká prodleva mezi tím, kdy řidič uvidí nebezpečí, a kdy sešlápně brzdový pedál. Vzdálenost, kterou auto ujede za tuto dobu, je reakční vzdálenost. Odhaduje se, že i pouhá jedna sklenička může zvýšit reakční dobu řidiče o 20%.

Podle českých zákonů řidič nesmí požit alkoholický nápoj během jízdy a řídit vozidlo bezprostředně po jeho požití nebo v takové době po jeho požití, kdy by mohl být ještě pod jejich vlivem. Právě tzv. zbytkový alkohol může být v krvi řidiče z předcházejícího večera bez ohledu na to, zda-li řidič spal, sprchoval se nebo vypil litr kávy.

PŘESTUPEK, NEBO TRESTNÝ ČIN?

Do 0,3 promile – přestupek, pokuta do 20 000 Kč, 3 body, zákaz řízení na 6 měsíců až 1 rok.

0,3 – 1,0 promile – trestný čin s podmíněčným trestem, pokuta do 20 000 Kč, 6 trestných bodů, zákaz řízení na 6 měsíců až 1 rok.

Více než 1,0 promile – trestný čin a nepodmíněný trest až 1 rok vězení, 6 – 7 trestných bodů, 25 000 – 50 000 Kč pokuta, zákaz řízení na 1 – 2 roky.

Odmítnutí dechové zkoušky – 7 trestných bodů, 25.000-50.000 Kč, zákaz řízení na 1 – 2 roky.

Účinkem alkoholu může stoupat sebevědomí a opilý řidič si myslí, že řízení zvládne. Pokud jedete do hospody autem, raději si nechte schovat klíčky od automobilu u známého barmana, jděte domů pěšky, jeďte MHD, zavolejte si taxi nebo jinou službu odvozu.

ODPOVĚĎ: !

Správná odpověď je za a), přestože odpovědi b) a c) jsou také možné důsledky při řízení pod vlivem alkoholu. Obojí jsou následky vyplývající z neakceptování faktorů uvedených v možnosti a).

TIP: +

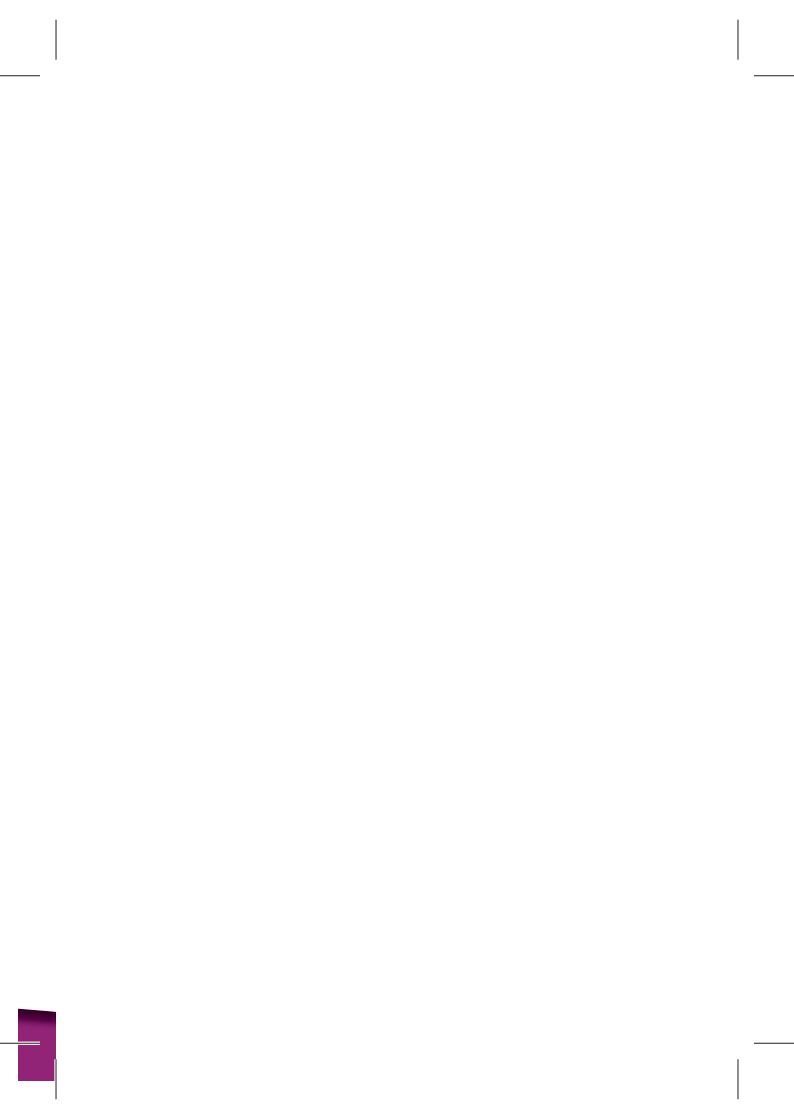
*Pokud jedete za zábavou autem, domluvte se dopředu s přáteli, kdo bude řídit a nebude pít. Pokud je možnost, nechte si preventivně otestovat hladinu alkoholu u policie nebo služeb Harm Reduction (např. testování alkoholu **DANCE-8⁴** nebo **Promile Info⁵** než usednete za volant. Nezapomeňte, že pokud jedete do hospody na kole, jste také účastníkem silničního provozu a policie vás může podrobit dechové zkoušce stejně, jako když řídíte automobil.*

4 Informace o službě zjistíte na tel: 724003934 nebo www.cppt.cz/dance8

5 Službu Promile Info provozuje o.s. Sananim: <http://wap.promile.info/>

→ bezpečnější konzumace

1. Překvapte dnes sami sebe a dejte si jen nealkoholický nápoj.
2. Stanovte si předem hranici, kolik večer vypijete a dodržte to. Třeba tak, že si vezmete peníze jen na to, co si předem naplánujete za večer vypít.
3. Vypijte maximálně jeden alkoholický nápoj za hodinu a pijte po malých doušcích, pomůže vám to neztratit nad sebou kontrolu. Nemíchejte v průběhu večera více druhů alkoholických nápojů (pivo, víno, destiláty). Zvolte jeden druh a u něj zůstaňte. Prokládajte jej pouze vodou či minerálkou.
4. Najezte se před nebo během konzumace alkoholu, nejlépe něčeho mastného.
5. Prokládejte konzumaci alkoholických nápojů pitím čisté vody, zabráníte tak dehydrataci organismu a ranní vstávání bude mnohem příjemnější.
6. Před konzumací alkoholu si zajistěte bezpečný návrat domů. Rozmyslete si, zda pojedete taxíkem, MHD nebo půjdete pěšky. Pokud pojedete autem, domluvte se s přáteli, kdo nebude večer pít, aby mohl řídit a dovézt ostatní bezpečně domů.
7. Když musíte domů pěšky, nechoďte přes neosvětlené a nebezpečné úseky. Pokud možno jděte ve více lidech. Nenechte své opilé přátele odejít samotné.
8. Raději při sobě noste kondom a pokud byste chtěli mít sex, trvejte na jeho použití. Pod vlivem alkoholu může člověk ztrácet nejenom zábrany, ale také rozum a kontrolu nad svým jednáním. Jestli nebudete kondom potřebovat vy sami, tak se může hodit méně zodpovědnému kamarádovi/kamarádce.





alkohol

Pro město Plzeň zpracovala společnost
Centrum protidrogové prevence a terapie, o.p.s

Autorský kolektiv:

Martin Pešek, Mgr. Michal Kandler

Na přípravě se dále podíleli:

Mgr. Jana Kadlecová, DiS.

Jazyková úprava:

Mgr. Michal Kandler

Grafická úprava:

Ondřej Polony

Plzeň, 2009