



### Proč je alkohol u dospívajících větší problém než u dospělých

Alkohol je pro dospívající rizikový zejména proto, že jejich tělo i psychika se stále vyvíjí. Mozek dozrává až v mladém dospělosti – především oblasti zodpovědné za sebekontrolu, plánování a vyhodnocování rizik. Alkohol může krátkodobě i dlouhodobě zhoršovat paměť, soustředění, kvalitu spánku a schopnost regulovat emoce. Zároveň u dospívajících častěji dochází k epizodickému pití „do opilosti“ (binge drinking), které je pro tělo nebezpečné a výrazně zvyšuje pravděpodobnost úrazů a rizikového chování.

Důležité je, že v období dospívání se návyk na užívání alkoholu vytváří rychleji než v dospělosti. Čím dřív dítě začne pít a čím častěji se opíjí, tím vyšší je riziko, že se u něj v budoucnu rozvine problémové užívání alkoholu nebo jiné závislostní chování. Alkohol navíc funguje jako „spouštěč“ dalších rizik. Může vést ke konfliktům, agresi, nechráněnému sexu, řízení pod vlivem. Často dochází ke kombinaci alkoholu s nikotinem, energetickými nápoji nebo dalšími látkami.



### Rizika konzumace alkoholu

#### Akutní rizika:

- Otrava alkoholem: silná ospalost až bezvědomí, opakované zvracení, zpomalené nebo nepravidelné dýchání, podchlazení. Největší nebezpečí je vdechnutí zvratků a zástava dechu.
- Úrazy: pády, zlomeniny, úraz hlavy, pořezání, v zimě i podchlazení.
- Zvýšené riziko zneužití a násilí: dospívající obtížněji vyhodnocuje situaci, hůř se brání, může být snadněji zmanipulován/a.
- Rizikové rozhodování: konflikty, rvačky, vandalismus, nechráněný sex, účast v nebezpečných „výzvách“ na sociálních sítích.

#### Střednědobá a dlouhodobá rizika:

- zhoršení spánku, nálady, depresivních nebo úzkostných potíží
- zhoršení výkonu ve škole, ztráta zájmů, častější absence
- postupné zvyšování tolerance: pití většího množství alkoholu a častější pití
- zvýšené riziko rozvoje závislosti a kombinování alkoholu s dalšími látkami (nikotinové sáčky, vaping, konopí apod.)

**Riziko se výrazně zvyšuje při kombinaci alkoholu s energetickými nápoji;** kofein maskuje pocit únavy a opilosti, dospívající toho pak vypije víc. Nebezpečné jsou také kombinace s jinými látkami nebo léky.



## Čeho si všímat:

Jednorázová zkušenost s alkoholem ještě nemusí znamenat problém. Varovným signálem je, když se pití opakuje a postupně se mění chování nebo fungování dospívajícího.

### Změny v režimu a chování:

- výrazné výkyvy nálady, podrážděnost, uzavírání se do sebe, tajnůstkářství
- časté pozdní příchody, vyhýbavé vysvětlování („nevím, kde jsem byl/a“), vypínání telefonu, změna party kamarádů
- náhlý pokles školního výkonu, potíže se soustředěním, výpadky paměti, zvýšená absence
- časté žádosti o peníze bez jasného důvodu, mizení alkoholu v domácnosti

### Fyzické projevy

- zápach alkoholu, zarudlé oči, nejistá chůze, zpomalené reakce
- nevolnost, zvracení, silná únava, bolesti hlavy, neobvyklé modřiny na těle
- „okna“ – pokud si dospívající nepamatuje část večera, jde se o varovný signál rizikového pití

### Sociální a digitální stopy

- fotky, videa nebo zprávy spojené s pitím alkoholu, konflikty s vrstevníky



## Jak s dospívajícími o alkoholu mluvit

### Kdy a jak začít

- Mluvte v klidu, ne uprostřed hádky, ne ve chvíli, kdy je dospívající pod vlivem. Ptejte se otevřeně a bez obviňování. Cílem by mělo být zjistit, co se stalo a zajistit bezpečí dospívajícího.
- Zvolte jednoduché sdělení: „Záleží mi na tom, aby se ti nic nestalo. Potřebuju vědět, co se dělo.“
- Ptejte se otevřeně a konkrétně: „Co jsi pil/a a kolik?“, „Za jak dlouho?“, „Kdo byl s tebou?“, „Jak ses dostal/a domů?“ „Stalo se něco, co ti bylo nepříjemné?“

### O čem mluvit:

- o konkrétních rizicích: otrava alkoholem, úraz, consent a sexuální bezpečí, řízení pod vlivem
- o tom, že „pocit pohody“ často znamená jen krátkodobou úlevu od stresu nebo snahu zapadnout do party a existují jiné způsoby, jak to řešit
- o tlaku vrstevníků a o tom, jak se dá pití odmítnout bez zbytečného vysvětlování: „Dneska nechci“, „Ráno mám trénink“, „Beru léky“, „Řídím.“

### Co většinou nefunguje:

- moralizování, ponižování, vyhrožování nebo nálepkování („jsi alkoholik“)
- dramatizace nebo naopak zlehčování tématu
- tresty bez vysvětlení a domluvy, jak situaci příště zvládnout jinak



## Hranice a dohody:

- jasně stanovte pravidla: např. žádný alkohol do určitého věku; nebo nulová tolerance opilosti, řízení pod vlivem a kombinacím s jinými návykovými látkami
- domluvte se na „bezpečnostní pojistce“: dospívající může kdykoli zavolat, že potřebuje vyzvednout, a vy řešíte výchovnou část až s odstupem, ne v tu chvíli
- nastavte jednoduché a kontrolovatelné podmínky: s kým a kde bude, do kdy, jak dá vědět, jak se vrátí domů



## Co dělat, když zjistíte, že dospívající je pod vlivem alkoholu

### Prioritou je zdraví a bezpečí

- Zajistěte dohled a bezpečí. Nenechávejte dospívajícího samotného, nedovolte mu odcházet ven bez doprovodu nebo řídit.
- Zhodnoťte stav: je při vědomí, reaguje na oslovení, dýchá pravidelně, opakovaně zvrací?

### Kdy jednat ihned

Volejte 150/122 pokud:

- dospívající jde jen těžko probudit, upadá do bezvědomí, je zmatený/á
- opakovaně zvrací a je velmi zesláblý/á (hrozí vdechnutí zvratků)
- má zpomalené nebo nepravidelné dýchání, modrá kolem rtů, má křeče
- došlo k úrazu hlavy, silnému krvácení, výraznému podchlazení
- je podezření na kombinaci alkoholu s jinou látkou (léky, konopí, „něco v pití“)

### Základní první pomoc:

- pokud dospívající zvrací, položte ho/jí do stabilizované polohy na boku a zůstaňte u něj/ní
- tekutiny podávejte jen při plném vědomí a po malých doušcích
- káva, studená sprcha ani „vychození se“ opilost neřeší a mohou naopak stav zhoršit



## Co dělat druhý den

- Nejprve v si v klidu ujasněte fakta, bez ironie a urážek: co se pilo, kolik, kde, s kým, jak se dostal/a domů, zda došlo k výpadku paměti, zvracení, úrazu, rvačce, sexu.
- Pokud došlo k úrazu hlavy, přetrvává zvracení nebo silné bolesti, nebo máte podezření na kombinaci s jinými látkami, zvažte lékařské vyšetření.
- Domluvte se na opatřeních, která pomohou předejít problémům: třeba omezení večerních akcí, domluvený odvoz, dohled nad penězi. Smyslem není trestat, ale snížit riziko.



## Co dělat, když se pití opakuje nebo zhoršuje

Pokud se pití alkoholu stupňuje, je lepší vyhledat pomoc dřív, než se problém rozvine.

Zvažte odbornou konzultaci (pediatr, dětský psycholog, adiktolog) pokud:

- se pití opakuje, zvyšují se dávky, objevují se výpadky paměti
- dospívající pije potají, sám/a, nebo v nevhodných situacích (ráno, před školou)
- všimáte si výrazných změn nálad, spánku, prospěchu ve škole
- dospívající se dostává do konfliktů s okolím nebo se izoluje
- alkohol kombinuje s nikotinem, THC, léky na předpis nebo jinými látkami



## Krátké shrnutí pro rodiče

- Užívání alkoholu může vést k otravě alkoholem, úrazům nebo rizikovému chování.
- Opakované užívání může vést k rozvoji závislosti.
- Zpozorněte, pokud dospívající pije opakovaně, má výpadky paměti, potíže se spánkem, výkyvy nálad nebo má potíže ve škole.
- Mluvte klidně a konkrétně, s jasnými hranicemi a domluvte se na pravidlech bezpečného návratu domů.
- Při těžké opilosti, poruše vědomí, opakovaném zvracení nebo potížích s dýcháním ihned volejte 155/112.
- Opakované pití řešte včas s odborníkem – cílem je prevence a pomoc.



## Prostor pro Vaše poznámky

---

---

---

---

---

---



[www.iprev.cz](http://www.iprev.cz)

