



centrum adiktologie

PSYCHIATRICKÉ KLINIKY

1. LF A VFN

UNIVERZITA KARLOVA

V PRAZE

VYUŽITÍ INTERNETU V PREVENCI A LÉČBĚ PORUCH VYVOLANÝCH UŽÍVÁNÍM ALKOHOLU

Jaroslav Vacek, Petra Holcnerová (Vondráčková)



Obsah

- Důvody zájmu o využití internetu v prevenci a léčbě
- Typy využití internetu
 - Online informace o alkoholu
 - Online screening a krátká intervence
 - Online setkání svépomocných skupin
 - Online poradenství a psychoterapie
- Výhody a nevýhody využití internetu v prevenci a léčbě



Důvody zájmu o využití internetu v prevenci a léčbě alkoholu

- Rostoucí počet uživatelů internetu:
52% ČR, 60% EU, 72% USA
(ŠMAHEL et al., 2009; TOSSMANN & LEUSCHNER, 2009)
- Vyšší pravděpodobnost zachycení skryté populace rizikových uživatelů:
ženy, mladí lidé, osoby žijící na vesnici,
osoby se škodlivým užíváním alkoholu
- Snížení nákladů na léčbu uživatelů a
zvýšení léčebné kapacity
(TOSSMANN & LEUSCHNER, 2009)



Online informační stránky

- Zvýšení motivace k léčbě, zdroj svépomocných materiálů, harm reduction informace
(HOUSTON & ALLISON, 2002)
- 70% uživatelů internetu někdy vyhledávalo zdravotní informace na internetu
- 8% uživatelů internetu v USA využilo internet k vyhledání informací o alkoholu nebo drogách,
9,7% v Portugalsku (4. nejhledanější téma)
(HOUSTON & ALLISON, 2002; ESPANHA, 2008)



Základní druhy informačního servisu

A) → Jednosměrný informační servis

B) →← Interaktivní informační servis

testy užívání alkoholu

internetové poradenství ve formě
zaznamenaných otázek a odpovědí



Jednosměrný informační servis

- poučení o tom, **jak alkohol funguje** v těle člověka, jaká jsou **rizika**
- **jak poznat** rizikové užívání alkoholu
- jaké jsou **možnosti léčby** abúzu nebo syndromu závislosti na alkoholu
- www.alkoholik.cz, www.pijsrozumem.cz,
www.napivosrozumem.cz
- www.drinkaware.co.uk,
www.alcohol.gov.au, www.niaaa.nih.gov.

News & Resources

Search [GO](#)

- [Home](#)
- [Cancer & Research](#)
- [Healthy Living](#)
- [CancerStats](#)
- [Public Policy](#)
- [Youth & Schools](#)
- [News](#)
- [Our publications](#)
- [Interact](#)

You are here: [News & Resources](#) > [Healthy Living](#) > [Alcohol](#) > [Reasons for cutting down](#)

[Introducing cancer prevention](#)

[Smoking and tobacco](#)

Alcohol

[How does alcohol cause cancer?](#)

[What is a unit?](#)

[Can alcohol be good for you?](#)

Reasons for cutting down

[Track your drinking](#)

[How do we know?](#)

[Diet and healthy eating](#)

[Obesity and weight](#)

[Exercise and activity](#)

[SunSmart](#)

[Cancer screening](#)

[Spot cancer early](#)

[Family history](#)

[Hormones](#)



Reasons for cutting down

Eight million adults in the UK currently drink at risky levels and British teenagers are some of the heaviest young drinkers in Europe.

The more you cut down on alcohol, the more you reduce your risk of cancer. But there are many other benefits of drinking less.

Reduce your risk of several diseases

Aside from embarrassing injuries, alcohol can also cause heart disease, stroke, high blood pressure, stomach ulcers, and pancreatitis. Cutting down can help you reduce your risk of these conditions.

Lose weight

Alcoholic drinks are very high in calories. But these are 'empty calories' with virtually no useful nutrients. Alcohol also increases your appetite, so you might eat



-  [A - Z index](#)
-  [Contact us](#)
-  [Donate now](#)
-  [Glossary](#)
-  [Print this page](#)



Walk, jog or run to help us beat cancer [→](#)

Find out more

Elsewhere on our sites

- [Obesity and weight - hidden calories](#)
- [Detailed statistics on diet, alcohol and cancer](#)

[Unit calculator & drink diary](#)

[DrinkCheck](#)

[Dealing with a hangover](#)

[Are you ready to cut down?](#)

[Tips on cutting down](#)

[Keeping well](#)

[Tools on other sites](#)

Tips on cutting down



[» Printable version](#)



[» Send to a friend](#)



[» Share this link](#)



Keep a record - If your drinking is gradually increasing, but you're finding it hard to gage by how much, use our [Drinks Diary](#) to work out what's passing your lips in an average week. It might be the wake-up-call you need to reduce your drinking, or you may discover you're not drinking in an unhealthy way at all.

Try a new tippie - If your evening meal seems half-baked without a drink on the side, try swapping your favourite tippie for a soft drink a few nights each week. It doesn't have to be boring old orange juice. There are loads of high-end sodas and smoothies now, available from all supermarkets. You may discover something new, and your head will be clearer the next day.

Get hydrated - It's easy to get in the habit of downing a few swift pints at lunchtime or on your way home, but who enjoys a mid-afternoon or early evening hangover? Keep your drinks to a minimum.. And if you do drink, try alternating your drinks so that you have water or juice in between the alcohol. Keeping yourself hydrated will leave you feeling a whole lot better.

Habit forming -Variety is the spice of life, and helps to break bad habits. If you associate a certain activity, such as watching TV, with a drink, listen to your favourite album instead, or cook yourself a nicer meal with the money saved from the wine.

Try something new - Tackle the link in your mind between alcohol and relaxation. If

Did you know?

Alcohol is estimated to be responsible for 33,000 deaths in the UK each year.



Ask an expert

Your health questions answered

Everyday drinking concerns

Whilst not dependent on alcohol, my dad drinks alcohol every day. Should I be concerned?

Our expert says:

The first thing to point out is that advice from the Chief Medical Officer is that you should have at least two alcohol free days per week. This gives your liver a chance to properly metabolise the alcohol and recover from what is a potentially toxic substance. Your dad should therefore try to cut back on the frequency of his alcoholic intake, in order to ensure his liver continues to function well.

Secondly, it very much depends on how much he is drinking each day. The safe daily guidelines for men have been set at 3-4 units; this is the equivalent of 1½- 2 pints of 5%



Interaktivní informační servis

- www.drogovaporadna.cz
problematika závislostí
- www.internetporadna.cz
obecně duševní či somatické zdraví
- www.ambulance.poradna.adiktologie.cz
informační servis pro studenty vysokých škol



Online informační stránky

- **Odbornost**
 - Většina informací prezentovaných na webu neprochází formální ani obsahovou kontrolou, která by po odborné stránce zajistila přesnost a platnost
 - existuje riziko, že informace mohou být pro příjemce potenciálně **nebezpečné**, a to i nezáměrně, v mnoha směrech



Online screening a krátká intervence

- Založené na konceptu krátké intervence, jejíž efektivita byla prokázána ve zdravotnických zařízeních (MOYER et al., 2002)

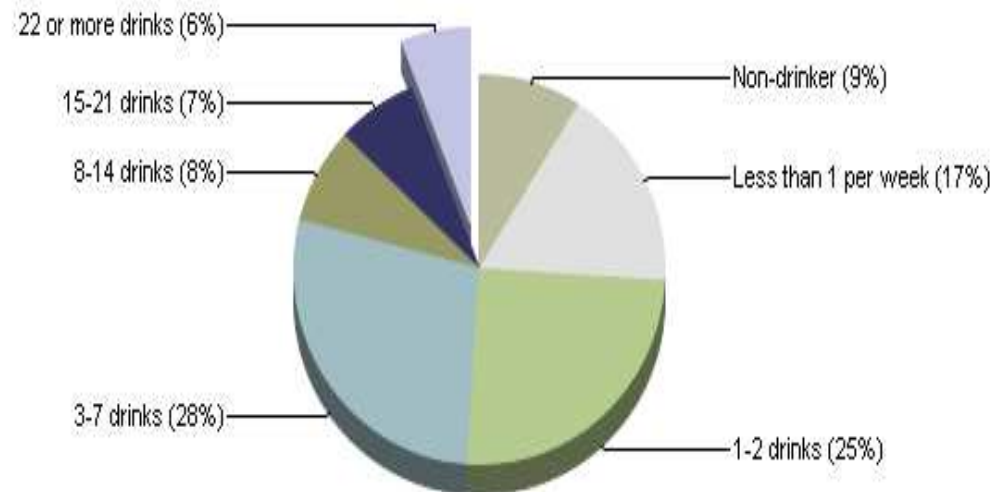
Vždy je tvořena 2 komponentami:

A) Online dotazník (AUDIT)

- Dotazníky na internetu jsou stejně spolehlivé jako klasické metody (tužka a papír, rozhovor) (MILLER et al., 2002)

B) Zpětná vazba založená na výsledku dotazníku

- Personalizovaná, neodsuzující
- Porovnání užívání v poměru k obecné populaci
- Rizika dalšího pokračování
- Doporučení, případně seznam organizací nabízejících odbornou pomoc (SAITZ et al., 2004)



Alcohol Use Identification Test

In conjunction with the University Of Ulster



Questions

1. How often do you have a drink containing alcohol?

- Never
- Monthly or Less
- 2-4 times a month
- 2-3 times a week
- 4 or more times a week

2. How many drinks containing alcohol do you have on a typical day when you are drinking?

- 1 or 2
- 3 or 4
- 5 or 6
- 7 to 9
- 10 or more

3. How often do you have six or more drinks on one occasion?



Screening a krátká intervence na internetu - doplňkové komponenty

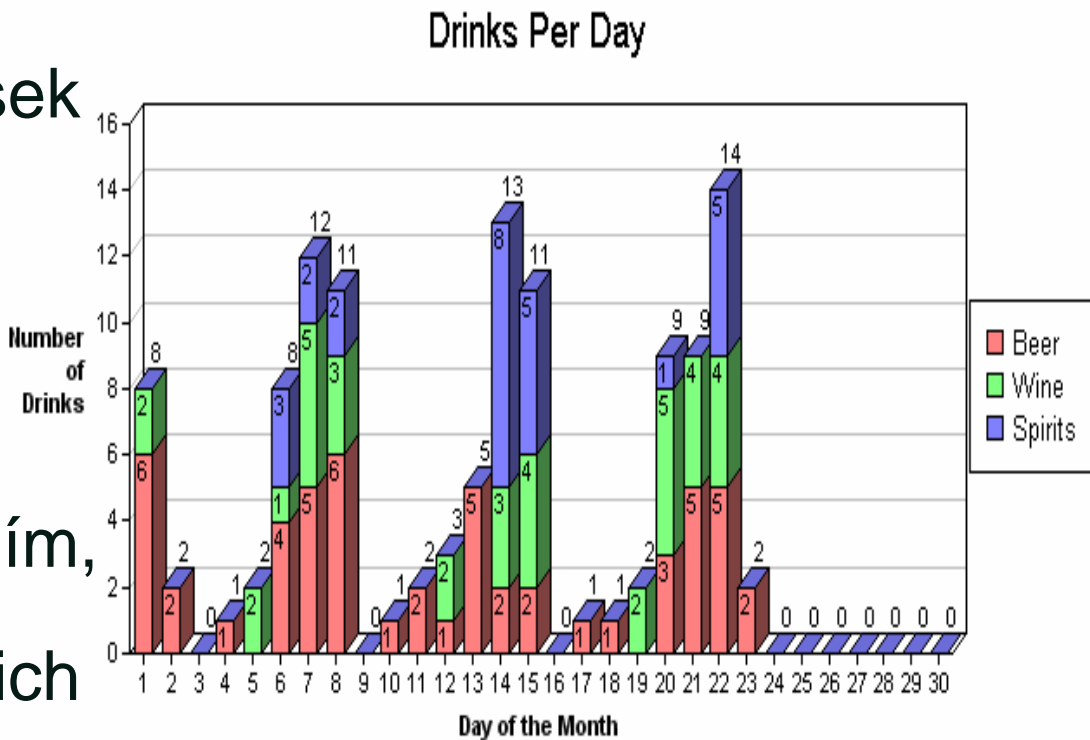
(CUNNINGHAM et al., 2005; www.alcoholhelpcenter.net)

C) Diář

- Sledování vzorce užívání po časový úsek

D) Stanovení cílů

- Abstinance či kontrolované užívání
- Možnost zvolení si vlastních cílů je v souladu s doporučením, jak u ambivalentních uživatelů podpořit jejich motivaci ke změně



- Dealing with Urges
- Health Care Professionals
- Prevalence & Symptoms
- Why Screen?
- Brief Interventions

Your Current Goal

Right now, I'm drinking 6 per day.

My goal is to: Cut down to this many drinks per week: 15

Click [here](#) to change your goal.

Do you want to change your drinking goal?

Once you've decided to change your drinking, the next question to ask yourself whether you want to cut down on your drinking or stop drinking completely.

Cutting down may not be the right goal for you if drinking at low levels causes you problems in other areas of your life. You may be the kind of person who finds it easier not to drink at all rather than having just one or two and then stopping.

We recommend that you **stop drinking completely if...**

- You're breast feeding, pregnant or trying to conceive
- You're taking medications that should not be mixed with alcohol
- You've a health problem that gets worse by drinking, like high blood pressure
- You know from experience that you never stop after one or two drinks
- You've ever experienced severe withdrawal symptoms, like hallucinations or shakes.

Cutting down makes sense if...

- You've been able to control your drinking in the past
- You've never experienced severe withdrawal symptoms
- You're willing to learn to control your drinking.

Change Your Goal

Right now, I'm drinking drinks per day.

My new goal is to:

- Cut down to this many drinks per week:
- Stop drinking altogether
- I'm not sure what my goal is at this point



Online screening a krátká intervence – efektivita

- Výsledky několika studií potvrzují efektivitu tohoto typu intervence u populace problémových uživatelů alkoholu
(WALTERS et al., 2007; DOUMAS et al., 2009)
- Porovnání užívání alkoholu s užíváním v obecné populace často poskytlo neočekávanou informaci a bylo považováno za nejvíce přínosné
(LIEBERMAN, 2003)
- Uživatelé s vyšším stupněm ambivalence ve vztahu k užívání alkoholu označovali program za efektivní oproti těm s nízkým stupněm motivace
(LIEBERMAN, 2003)



Odkazy

- <http://alcoholscreening.org/>
- <http://alcoholism.about.com/>
- <http://alcoholhelpcenter.net/>
- <http://www.e-chug.com/>
- <http://www.mystudentbody.com/>



Online svépomocné skupiny

- Online internetové skupiny jsou atraktivní pro ženy a mladé lidi
- 80% uživatelů nikdy nevyhledalo léčbu
- Nejčastější důvody členství ve skupině
 - a) **Snadný přístup** k internetu
 - b) Důležitost mít možnost přístupu na MM **v kteroukoliv denní dobu**
 - c) Důležitost **soukromí**
 - d) **Absence** klasických svépomocných **skupin v okolí**

(HUMPREYS & KLAW, 2001)



Online setkání svépomocných skupin

Svépomocné skupiny:
AA, Al-Anon, ACOA, MM

A) Synchronní komunikace

- Setkání se odehrávají v reálném čase
- Chatové programy nebo IRC servery

B) Asynchronní komunikace

- Setkání jsou otevřena pro komentáře po nějaký časový interval (týden)
- Email nebo bulletin board (ROTH & TAN, 2007)

stepchat.com

Recovery Chat Rooms

12-STEP MEETINGS AND OPEN FELLOWSHIP CHAT

Get Started

- [Get a Password](#)
- [How to Log On](#)
- [How Meetings Work](#)
- [Change Password](#)
- [Forgot Password?](#)
- [FAQ](#)
- [Service Files](#)
- [Closed Meeting?](#)
- [Java Test Tool](#)

Chat Meeting Schedules

- [A.A. Meetings](#)
- [Al-Anon Meetings](#)
- [ACOA Meetings](#)
- [Combined Meetings](#)
- [NA / CA Meetings](#)

Today's Meetings

- [Sunday](#)
- [Monday](#)
- [Tuesday](#)
- [Wednesday](#)
- [Thursday](#)
- [Friday](#)
- [Saturday](#)
- [Complete Schedule](#)

Extras

- [Alcoholism Info](#)
- [Recovery Books](#)
- [Free Newsletter](#)
- [Bulletin Board](#)
- [Cybriety Medallions](#)
- [ChatBuddies](#)
- [User Agreement](#)
- [Privacy Policy](#)

[Contact Us](#)

[Make a Donation](#)

Welcome!

We welcome everyone whose life has been affected by alcoholism and substance abuse. You will need a password to enter our chat rooms. [Get a Password](#). [Make a Donation](#)

24 HOUR 'OPEN FELLOWSHIP' ROOMS

| | |
|-------------------------------------|---|
| Room 1 Open Recovery Chat | Room 3 Friends & Family |
| Room 9 Quit Smoking Chat | Room 10 Gamblers Anonymous Chat |

MEETING ROOMS

| | |
|--|--|
| Room 6 A.A. Meetings For Times Check the Room Schedule | Room 2 Al-Anon Meetings For Times Check the Room Schedule |
| Room 7 ACOA Meetings For Times Check the Room Schedule | Room 4 Combined Fellowship Open to All 12-Step Members Room Schedule |
| Room 8 NA / CA Meetings For Times Check the Room Schedule | Room 5 Other 12 Step Meetings For Times Check the Room Schedule |

Alcoholism / Substance Abuse Headlines:

- [What Is It Like at Rehab?](#)
- [Methadone Deaths Linked to Pain Prescriptions](#)
- [What Is the Difference Between DUI and DWI?](#)
- [Alcohol in the News](#)
- [Do You Have an Alcohol or Drug Problem?](#)
- [Is Marijuana Really Addictive?](#)
- [Impaired, Not Drunk, Driving Is Dangerous Too](#)
- [Alcohol Awareness - Are Teens Getting the Message?](#)
- [Repeat Drunk Driver Accused in MLB Player's Death](#)
- [MADD Official Nominated to Head NHTSA](#)

Find out [Who Is Chatting Now](#)



| | |
|--|---|
| <p>Doug B Members Profile Find Members Posts</p> <p>Location: Connecticut</p> | <p>Quote Reply Posted: 05 Apr 2009 at 9:40am</p> <p>Hi everyone, Doug, alcoholic here.</p> <p>What comes to mind today for me is the importance of helping others. Not that long ago I really wondered why I even had a cell phone. I never called anyone, and the only calls I got were collectors and dealers. This month I'm way over on minutes and have called my provider to change to an unlimited plan. I call 5-10 people daily and receive at least that many calls. I get so much freedom from being a "part of" again today.</p> <p>So, as a topic, I'd like to suggest the importance of reaching out, keeping it by giving it away.</p> <p>Love you all</p> <p>The Other Doug</p> |
| <p>LeeU Members Profile Find Members Posts</p> <p>Location: New Hampshire</p> | <p>Quote Reply Posted: 05 Apr 2009 at 9:42am</p> <p>RESTORATION TO SANITY: My 25th anniversary is tomorrow. I am sane today. I was not when I was drinking. For me the restoration came in phases, over time. I am grateful for that...a "quick fix" would probably have shocked my system too much LOL! I used to treasure my insanity...the pride of the EGO-edging God out. I wanted no part of GOD-good orderly direction. I was as addicted to chaos and destruction as I was the alcohol that fueled it. I got sober in spite of myself and am very grateful that I have not had to go back out, a day at a time, in so long. That is a miracle. And for anyone with the question on their mind, let me answer that "No, it is not necessarily that much easier with so much continuous time. I practice daily prayer, vigilance, gratitude, step work etc. etc. because I have no doubt whatsoever that I am one drink away from a drunk and I can take that drink at any given moment of any given day. I have a reprieve, I am in remission...but it ain't gone and there is no cure. Thanks for listening.</p> <p>Psalm 91, the ultimate shield for enduring protection. LeeU</p> |



Odkazy

- www.triezvypriestor.net
(slovenská stránka)
- www.stayingcyber.org
- www.stepchat.com
- www.moderation.org/chat
- http://health.groups.yahoo.com/group/AS_OBERREALITY



Online poradenství/psychoterapie

- Skutečný terapeut poskytující poradenství / terapii skutečnému klientovi (ROCHLEN et al., 2004)
- Nejvíce jsou poskytovány KBT a motivační terapie (COPELAND & MARTIN, 2004)

Základní druhy online poradenství/psychoterapie

- 1) Chat
- 2) Emailová korespondence
- 3) Online skupiny
- 4) Videokonference

(GRIFFITHS, 2005)



Online poradenství/psychoterapie

- Online poradenství využívají oproti jeho klasické formě více ženy, mladí, zaměstnaní lidé, většina poradenských sezení proběhla mimo klasickou pracovní dobu (SWAN & TYSSSEN, 2009)
- Klienti substituční léčby využívající psychoterapii prostřednictvím videokonference byli spokojeni s tímto typem léčby především pro pohodlnost a důvěru (KING et al., 2009)



Odkazy

- www.rct.jellinekclinics.com
- www.egetgoing.com
- www.counsellingonline.org.au



Výhody a nevýhody využití internetu v prevenci a léčbě

A) Výhody

- Velmi nízké provozní **náklady**
- **Přístupnost** pro velký počet osob
- Podchycení **skryté populace**
- Časová a prostorová **flexibilita**
- Možnost trvalého **záznamu**
- Větší možnost **anonymity**
- Možnost **přemýšlet** nad odpovědí

B) Nevýhody

- **Nedostatek flexibility** přítomné v klasické „léčbě“
- Omezené možnosti v **akutním** případě
- Omezená identifikace **přidatné psychopatologie**
- Nedostatek zrakových informací může zkomplikovat poznání některých nuancí v komunikaci
- Trvá déle než se zformuje terapeutický vztah
- Prohloubení sociální izolace
- Etické a právní problémy

(LIEBERMAN, 2003; SAITZ et al., 2004; FINFGELD, 2000)



Mějme na paměti, že ...

Internet představuje účinný komunikační kanál, který otevírá nové možnosti, ale samozřejmě **nemůže plně nahradit** tradiční přístup tváří v tvář.



Použitá literatura

- Cunningham, J. A. Humphreys, T. K., Koski-Jännes, A. & Cordingley, J. (2005). Internet and paper self-help materials for problem drinking: Is there an additive effect? *Addictive Behaviors*, 30, 1517-1523.
- Cunningham, J. A. (2007). Internet-Based Interventions for Alcohol, Tobacco and Other Substances of Abuse. In P. M. Miller, Kavanagh, David J. (Ed.): *Translation of Addictions Science into Practice* (pp. 399-416). Oxford: Elsevier.
- Doumas, D. M., McKinley, L. L., & Book, P. (2009). Evaluation of two web-based alcohol interventions for mandated college students. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 36(1), 65-74.
- Espanha, R. (2008). Internet and Health Contents. *Observatorio (OBS*) Journal*, 6, 69-95. Retrieved April 1, 2009 from <http://obs.obercom.pt/index.php/obs/issue/view/12>
- Fingfeld, D.L. (2000). Therapeutic groups online: The good, the bad, and the unknown. *Issues in Mental Health Nursing* .21(3), 241-255.
- Humphreys, K., & Klaw, E. (2001). Can targeting non-dependent problem drinkers and providing internet-based services expand access to assistance for alcohol problems?: A study of the Moderation Management self-help/mutual aid organization. *Journal of Studies on Alcohol*, 62, 528-532.
- Lieberman, D.Z. (2003). Determinants of satisfaction with an automated alcohol evaluation program. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 677-682.
- Miller, E.T., Neal, D.J., Roberts, L.J., Baer, J.S., Cressler, S.O., Metrik, J., et al. (2002). Test- retest reliability of alcohol measures: is there a difference between Internet-based assessment and traditional methods? *Psychology of Addictive Behaviour*, 16(1), 56- 63.
- Monahan, G., & Colthurst, T. (2001). Internet-based information on alcohol, tobacco, and other drugs: issues of ethics, quality, and accountability. *Substance Use Misuse*, 36, 2171-2180.
- Moyer, A., Finney, J. W., Swearingen, C. E., & Vergun, P. (2003). Brief interventions for alcohol problems: a meta-analytic review of controlled investigations in treatment-seeking and non-treatment-seeking populations. *Addiction*, 97, 279 - 292
- Saitz, R., Helmuth, E. D., Aromaa, S. E., Guard, A., Belanger, M., & Rosenbloom, D. L. (2004). Web-based screening and brief intervention for the spectrum of alcohol problems. *Preventive Medicine*, 39(5), 969-975.
- Toll, B.A., Sobell, L.C., D'Arienzo, J., Sobell, M.B., Eickelberry-Goldsmith L. & Toll, H.J. (2003). What do Internet-based alcohol treatment websites offer? *CyberPsychology & Behavior*, 6, 581-584.
- Walters, S.T., Vader, A.M., & Harris, T.R. (2007). A controlled trial of web-based feedback for heavy drinking college students. *Prevention Science*, 8, 83-88.



Děkujeme za pozornost

- vacek@adiktologie.cz
- holcnerova@adiktologie.cz

