

Abstinuj, a máš hotovo..?

Barbora Dočkalová a Josef Krejčí

7. 6. 2023 AT konference

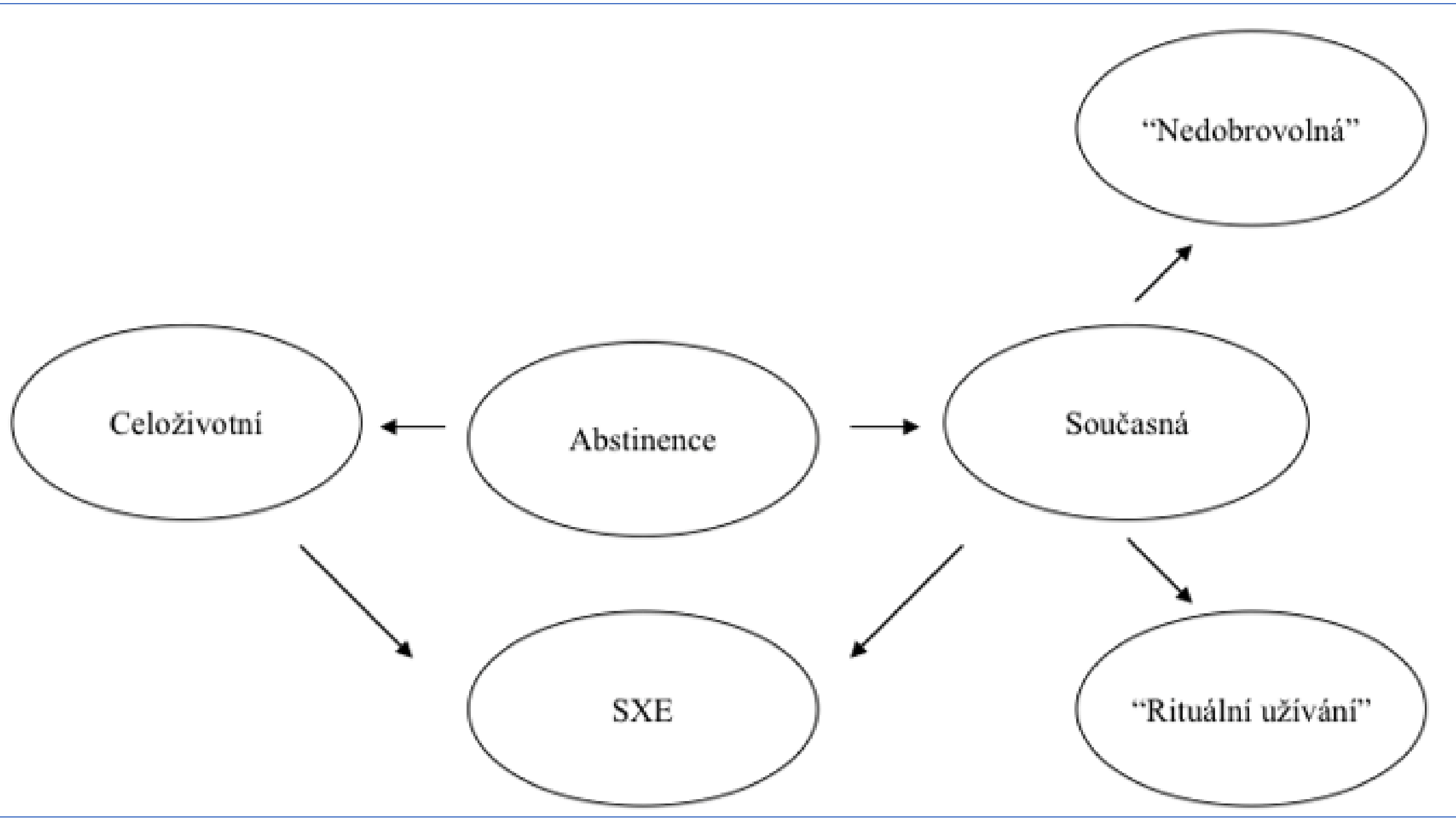


Výzkum v kontextu dat

- Celosvětově převažují abstinující nad uživateli NL
- V Evropě je 60% konzumujících
- ČR: Častá konzumace nadměrných dávek alkoholu byla nejvyšší ve věkové kategorii 25-44 let
- ČR: v roce 2019 uvedlo celoživotní prevalenci alkoholu **95,1 %** českých studentů ve věku 15-16 let
- Abstinujících jako “skrytá populace”, na kterou se výzkum začíná zaměřovat více až v posledních letech (Herman-Kinney, Kinney, 2013, Herring a kol., 2014, Conroy, de Visser, 2014)

K našemu výzkumu

- Mladí dospělí (do 30 let věku)
- Minimálně rok abstinence (zdrženlivosti od NL)
 - Nakonec min. 2+ let
- Dotazník, rozhovor s návodem (30-60minut)
 - „co vám abstinence přináší?“; „jak moc je pro Vás důležité aby ostatní věděli, že jste abstinující?“
- 15 respondentů (9 mužů, 6 žen)
 - „sněhová koule“ bez šance



Celoživotní

Abstinence

Současná

SXE

“Nedobrovolná”

“Rituální užívání”

		Ženy	Muži	Celkově
Počet respondentů		6	9	15
Průměrný věk		24,3	26	25,3
Vzdělání	vysokoškolské	5	5	10
	vyšší odborné	0	1	1
	středoškolské s maturitou	1	2	3
	střední vzdělání s výučním listem	0	1	1
Povolání	student	4	2	6
	zaměstnaní	1	7	8
	mateřská dovolená	1	0	1

Jaké jsou tedy zkušenosti lidí, kteří se rozhodli abstinovat od návykových látek?

V českých rodinách se pije

- X síla prostředí/rodiny když abstinují i oni

*„Já sem vlastně prostě nikdy nezačal pít...**začalo to asi rodinou, protože u nás v rodině se nepije.** ...Z toho okolí tam nebylo žádný takový to, že by mi někdo nalil pivo nebo něco takovýho. ...Byl sem i docela vychovávanej k tomu, že to není jako nic, co by člověk potřeboval.“*

Respondent 7

Přetočení normy – odsuzování nepijících

*„Narozeniny, svatby, to byly z počátku nejvíc nepříjemné situace, protože, **když si nedáte přípitek, panáka "na zdraví"**, hostitel i ostatní se cítí uraženě, možná si myslí, že tím **zpochybňujete jejich přístup k životu, kulturu, tradice**, řekl bych, že to cítí jako útok a povyšování.“*

Respondent 12

Formy nátlaku:

Verbální nátlak	Opakované návrhy, nabídky, přemlouvání.
Fyzický nátlak	Nalévání, koupě alkoholu, sázky, úplatky, podstrkování alkoholických nápojů.
Emoční nátlak	Odmítnutí NL je považováno za neúctu, povyšování, vede k naštvaní a stavění jedince do role, že dělá něco špatně.

Strategie vzdorování tlaku okolí ke konzumaci

Konzistence a kontinuita	Jasně a zřetelně vyjádření odmítavého postoje ke konzumaci návykových látek. Neústupné, pevné a konzistentní odmítání.
Preventivní sdělení postoje	Postoje k návykovým látkám jsou komunikovány předem
Podání falešných informací	Uvádění zavádějících a mylných informací o důvodech neužívání NL
Aktivní obrana	Pokládání protiotázek
Ignorování, opuštění situace	Ignorování a opuštění nepříjemně vnímané situace
Vyhýbání se místům spojených s konzumací	Aktivní vyhýbání se kontextům, kde dochází ke konzumaci NL.
SXE	Identifikace se subkulturou, kde je abstinence považována za "normu".

Nepiju, neužívám, ale přesto se bavím

„Na akce chodím užívám si je a nezaregistroval jsem vůbec, že by mi to nějak chybělo ...Pokud jsou akce vysloveně “pojdme si tady vylít hubu“, tak to je pro mě prostě trapné a nevidím v tom budoucnost. ...To je prostě akce, na kterou já asi nechci jít, je mi divné, že na ní někdo chce jít ...ale pokud ten alkohol není primární, ale je na společenské úrovni, tak mi to nevadí.“

Respondent 5

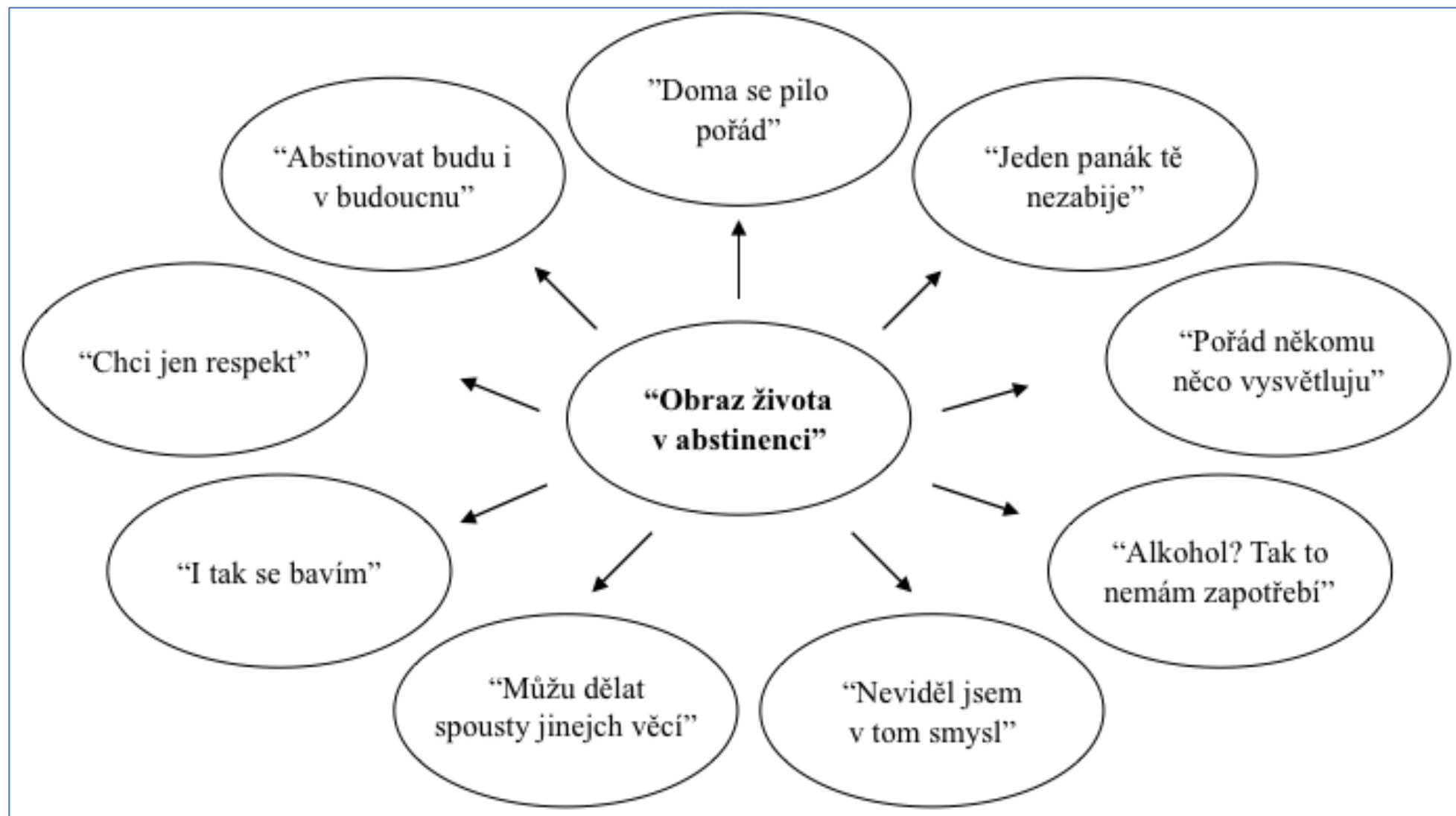
Neřesti

„Celkově jakoby na tom zdravém životním stylu sem byla hodně závislá. Hodně taky na práci, sem hodně workoholická.“ Respondentka 4

- káva
- cukr (aby něco řekli)
- **zdravý životní styl/sport**
- **workoholismus/studium**
- PC hry, sociální sítě
- prokrastinace

		Celkem
Předchozí zkušenost s NL		11 x
	alkohol	11x
	marihuana	10x
	tabák	7x
	LSD, psilocybin	3x
	kokain	1x
	kratom	1x

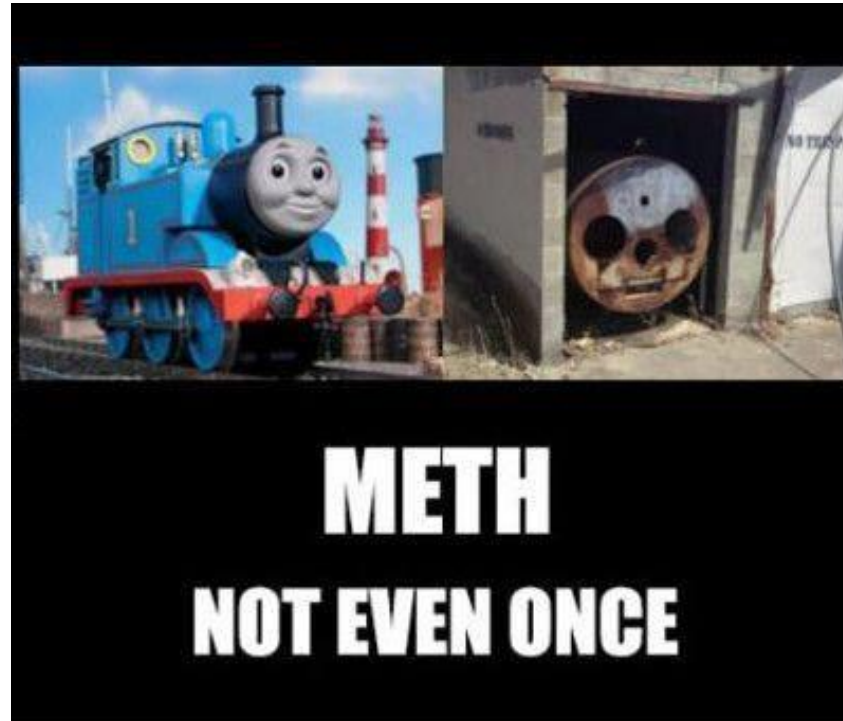
Přesahy dnešního sdělení



Je abstinence účinným nástrojem?

- ANO
 - A záleží na tom od čeho nebo pro koho/co?
- Více abstinenci „propagovat“ v rámci PP (nepodléhat „faktu“ že mladí pijí)
- Rozšiřovat strategie – komunikační tipy
 - Je OK lhát v zájmu abstenenčního stylu života? X rodiče čekající až děti k pití dorostou
- Střízlivost je abstinencí, ale abstinence není jen střízlivost
 - Abstinence = asketický život?
- Méně zkoumat závislost a více abstinenci (=resilienci)..?

Prostor pro diskuzi



krejci.jo@email.cz

Zdroje:

Dočkalová, Barbora. Abstinence u mladých dospělých. Praha, 2022. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Krejčí, Josef.

Conroy, D., & de Visser, R. (2015). The importance of authenticity for student non-drinkers: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology, 20*(11), 1483–1493.

<https://doi.org/10.1177/1359105313514285>

Herman-Kinney, N. J., Kinney, D. A. (2013). Sober as Deviant: The Stigma of Sobriety and How Some College Students “Stay Dry” on a “Wet” Campus. *Journal of Contemporary Ethnography, 42*(1), 64–103.

<https://doi.org/10.1177/0891241612458954>

Herring, R., Bayley, M., Hurcombe, R. (2014). “But no one told me it’s okay to not drink”: A qualitative study of young people who drink little or no alcohol. *Journal of Substance Use, 19*(1–2), 95–102.

<https://doi.org/10.3109/14659891.2012.740138>

Rinker, D. V., Neighbors, C. (2013). Reasons for not drinking and perceived injunctive norms as predictors of alcohol abstinence among college students. *Addictive Behaviors, 38*(7), 2261–2266.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.02.011>