



O ABSTINENCI A ABSTINUJÍCÍCH

O abstinenci se na poli duševního zdraví hodně mluví a ještě více se lidem (klientům, pacientům) doporučuje. Co o ní však doopravdy víme? Jak vypadá? Jak můžeme abstinence docílit a jak se s ní nakonec žije? Těmto a dalším otázkám se věnuje aktuální číslo Zaostřena s fokusem na proces vzniku abstinence, kdy se zaměřujeme na poznatky o abstinenci u mladých dospělých lidí. Přehledy publikovaných studií a výzkumů realizovaných v českém i mezinárodním kontextu jsou doplněny o poznatky pilotního kvalitativního výzkumu mezi (mladými) abstinujícími v České republice.

Abstinence a její základní vymezení

Úvod

> Prevalence užívání návykových látek a trendy konzumace společnosti jsou poměrně dobře a pravidelně mapovány (Chomynová et al., 2023; Chomynová et al., 2022; Csémy et al., 2021). Záměrem mnoha opatření z oblasti společenské, politické a zdravotní je také snižování míry užívání návykových látek v populaci, jelikož nadměrná konzumace má rozsáhlé negativní dopady nejen na samotného jedince, ale i na celou společnost (Nováková & Mravčík, 2020). Abstinence jako fenomén se všemi svými přesahy je přesto málo probádanou oblastí. Podle některých autorů byla pozornost dlouhodobě upírána k převládající kultuře konzumace alkoholu, identifikaci prediktorů škodlivého pití a jejích dopadů (Conroy & de Visser, 2014; Herring et al., 2014). V posledních letech se proto především v zahraničí postupně začíná rozšiřovat základna literárních pramenů, které svou pozornost obrací právě na zkušenosti těch, kteří se návykových látek zříkají nebo jejich užívání výrazně omezují (Nairn et al., 2006; Piacentini & Banister, 2009; Bartram et al., 2017).

Poznatky abstinujících lidí mohou být klíčové při utváření účinných politik v oblasti závislostí, plánování preventivních programů i při budování zdravějších přístupů ke konzumaci návykových látek (Conroy & de Visser, 2014; Herring et al., 2014; Conroy & de Visser, 2015). Porozumění zkušenostem jedinců, kteří se rozhodli abstinovat, může pomoci nabourat zavedený předpoklad, že všichni (mladí) lidé konzumují alkohol a experimentují s dalšími psychoaktivními látkami (Herring et al., 2014; Griffin et al., 2009; Piacentini & Banister, 2006).

Obsah

Abstinence a její základní vymezení
Abstinence jako fenomén
Typologie abstinentsů
Závěr
Zdroje informací

Co je abstinence?

Nazírání na abstinenci se mezi odbornou i laickou veřejností liší. Existují na ni různé pohledy a různá kritéria jejího vymezení. Podle Kaliny (2001) jde o jednání vedoucí ke zdržení se užívání alkoholu nebo jiné drogy z důvodů, které lze rozdělit na dobrovolné (osobní přesvědčení) a vnucené (určuje je víra, právní normy, společnost). Na vymezení abstinence jako určité zdrženlivosti především od alkoholu, ale i cigaret, drog či hazardních her se shodne většina odborné veřejnosti (Provazníková & Nešpor, 1999). Světová zdravotnická organizace (WHO, 1994) pod pojem abstinence zařazuje celoživotní abstinenty, kteří se distancují od konzumace návykových látek po celý život, a současně abstinenty, kam spadají jedinci, kteří neužívali návykové látky v období posledních 12 měsíců. Za abstinenta tak nemusí být považován pouze ten, kdo nemá žádnou zkušenost s návykovou látkou, lze sem řadit i jedince s předchozí zkušeností, kteří již nějaký čas návykové látky neužívají (Conroy & de Visser, 2014).

V tom, jak dlouho by odmítání návykových látek u jedince mělo trvat, aby mohl být považován za abstinujícího, už nepanuje mezi odbornou veřejností tak jednotný názor. V některých výzkumných studiích je doba, po kterou jedinec neužívá návykové látky, stanovena na tři nebo šest měsíců či počtem příležitostí užití návykových látek za rok (Kalina, 2001). Jiní autoři nastavili přísnější kritéria pro abstinenci, např. Skála (1988) považuje za abstinenta pouze osobu, která nepožila alkohol v žádném množství po dobu minimálně tří let. Definice abstinence se také shoduje s tím, že se jedinec sám identifikuje jako abstinent (WHO, 1994). Dále je vhodné rozlišovat mezi celoživotními abstinenty, abstinenty s předchozí zkušeností a bývalými uživateli, kteří se pro abstinenci rozhodli spontánně či po léčbě po určitém období rizikového užívání návykových látek (Kalina, 2001).

Podíváme-li se na uživatele tabákových a nikotinových výrobků a uživatele alkoholu, v celosvětovém měřítku převažuje populace abstinujících nad lidmi užívajícími návykové látky. Zatímco v případě tabákových a nikotinových výrobků platí převaha abstinujících ve všech regionech světa, v případě konzumace alkoholu najdeme tři oblasti, kde konzumuje alkohol více než polovina populace – jedním z regionů je Evropa, kde konzumující tvoří 60 % populace a abstinující zbylých 40 % (WHO, 2019).

se v literatuře objevuje jako jeden z významných individuálních faktorů resilience (International Resilience Project, 2006).

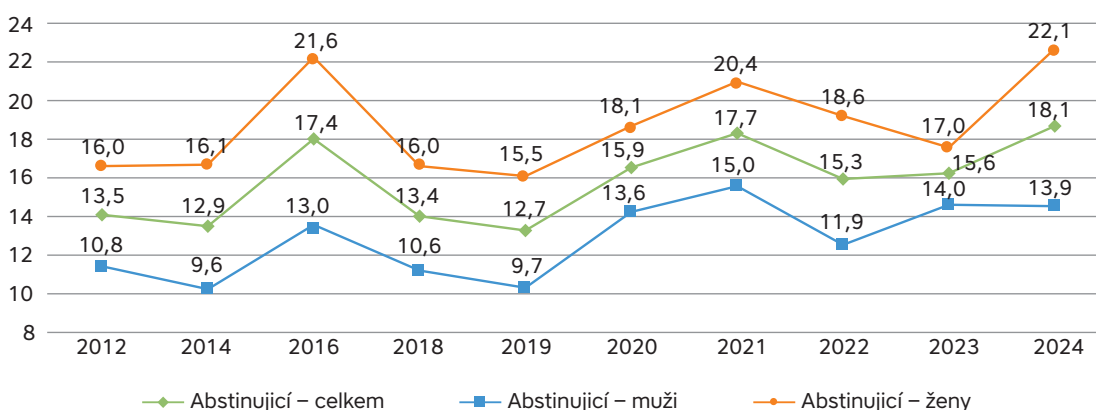
Individuální faktory

Mezi významné protektivní faktory užívání návykových látek na úrovni jedince patří pozitivní vztah k sobě samému – sebevědomí, sebeúcta, zvýšená míra frustrační tolerance, sebekontrola, schopnost řešit problémy přiměřeným způsobem, adekvátní sociální kompetence, odolnost vůči skupinovému tlaku či schopnost zapojit se do pozitivní skupiny vrstevníků (Ostaszewski & Zimmerman, 2006; Brooks et al., 2012; Miovský, 2015).

Preventivní opatření často podporují budování pozitivního sebeobrazu, důvěry ve vlastní účinnost, kritického myšlení či cílí na uvědomování si rizik spojených s užíváním návykových látek (Miovský, 2015; Kalina, 2003). Podle Kaliny (2003) je důležité zvyšovat u jedinců nejen kvantitu informací o drogách, ale napomáhat k dostatečnému upevnění pozitivních přesvědčení, která se zakotví do žebříčku hodnot a následně budou mít vliv na chování. V rámci preventivního působení je tedy nutno cílit na rozvoj adekvátních sociálních dovedností, jako je nácvik asertivity, schopnost odmítnat návykové látky i čelit případnému sociálnímu tlaku (Kalina, 2003; Kabiček & Hamanová, 2005).

GRAF 1

Vývoj abstinence v ČR mezi lety 2012 a 2024 (Csémy et al., 2025)



Česko se dlouhodobě řadí k zemím, ve kterých je podíl abstinentů celosvětově i vzhledem k evropskému průměru nejnižší (EUDA, 2025). Podle Národního výzkumu užívání tabáku a alkoholu (NAUTA) uvedlo celoživotní abstinenci v roce 2024 celkem 4,9 % populace a v posledním roce ji uvedlo 18,1 % osob. V posledních 5 letech je pozorován nárůst abstinence v populaci (graf 1) (Csémy et al., 2025). Podle údajů Eurostatu (2022) tvořil podíl všech abstinentů v ČR podle studie EHIS 2019 přibližně 15,2 % populace, přičemž stejně nízký výskyt se objevil v Norsku a nižší podíl abstinentů evidovalo v rámci evropského regionu pouze Dánsko (9,4 %) (Eurostat, 2022).

Protektivní faktory a budování abstinence

Mezi výzkumníky roste zájem o identifikaci protektivních faktorů užívání alkoholu a o způsoby, kterými lze přispívat u jedinců k přijetí zdravého životního stylu a podporovat péči o tělesné, duševní a sociální zdraví (Ostaszewski & Zimmerman, 2006; Graber et al., 2016). V širším kontextu zde hovoříme o konceptu *resilience*, který zahrnuje participaci individuálních, vztahových, společenských i kulturních faktorů (Novotný, 2014; Arrington, Wilson, 2000). Abstinence jako taková

Vrstevnické prostředí

Referenční skupiny vrstevníků mají významný vliv na formování postojů k návykovým látkám i na samotné chování jednotlivců. To, jaký má určitá skupina vztah k drogám, do velké míry predikuje užívání jedince. Tlak vrstevníků také ovlivňuje míru užívání návykových látek u adolescentů, neboť příslušnost k určité skupině je v tomto období obzvlášť důležitá (Bergh et al., 2011; Kokkevi et al., 2007; Nairn et al., 2006; Kalina, 2003; Aura et al., 2016). Autentická a loajální přátelství a především podpůrné sociální sítě přátel, kteří sami užívají návykové látky střídavě nebo vůbec, se jeví jako významný protektivní faktor v prevenci užívání návykových látek (Graber et al., 2016; Conroy & de Visser, 2014).

Rovněž trávení volného času má souvislost s výskytem rizikového chování včetně užívání návykových látek. Protektivní faktory představují smysluplné a tvořivé zájmy. Organizované volnočasové aktivity mají ochranný účinek před rizikovým chováním, jelikož jsou mnohdy monitorovány dospělými (Kohútová & Almašiová, 2018; Chomynová & Kázmér, 2019). Opačný efekt mají nestrukturovaná setkání vrstevníků, kteří již drogy užívají (Medrut, 2015; Caldwell & Darling, 1999).

Vliv tlaku vrstevníků a nudy ve volném čase zvyšuje riziko zneužívání návykových látek adolescenty (Hendricks et al., 2015). Chomynová a Kázmér (2019) se zabývali posledními trendy volnočasových aktivit u české mládeže, u nichž byl zaznamenán významný pokles neorganizované socializace, např. chození večer ven s přáteli. Tento pokles staví autoři do vzájemného vztahu se snížením spotřeby alkoholu mezi českými studenty. Jestli bude vrstevnické prostředí preventivním faktorem užívání drog, závisí na více okolnostech – na dané vrstevnické skupině, tlaku vrstevníků, schopnosti jedince nátlaku ke konzumaci návykových látek vzdorovat i na jeho schopnosti vybrat si pozitivní referenční skupinu s přiměřenými zájmy (Caldwell & Darling, 1999; Kalina, 2003).

Rodinné prostředí

Pozitivní rodinné prostředí může sehrát důležitou roli v oddálení počátku konzumace návykových látek i v následné míře jejich užívání (Čablová & Miovský, 2013; Bergh et al., 2011). Ryan et al. (2010) analyzovali longitudinální studie zabývající se dopady rodičovského chování na konzumaci alkoholu u dospívajících a vytvořili přehled protektivních rodičovských strategií. Nízká míra a frekvence konzumace alkoholu rodiči, pozitivní rodičovské vzory a zvýšený dohled nad aktivitami dítěte přispívají k oddálení časné konzumace alkoholu u dospívajících. Roli hraje také společné trávení času, nízká dostupnost alkoholu, kvalita vztahů a emočních vazeb a otevřená komunikace v rodině. Pozdější umírněnější konzumace alkoholu souvisí s obdobnými rodinnými prediktory. K účinným faktorům patří také jasně komunikovaný nesouhlas s pitím adolescentů, dodržování určitých nastavených pravidel a podpora rodičů.

Livingston et al. (2010) vyvracejí názor, že umožnění dospívajícím pít pod dohledem rodičů se jeví jako účinná strategie pro snížení pozdějšího nadměrného pití. Výsledky studie naznačují, že dospívající, kterým rodiče umožňují pít doma, vnímají větší souhlas rodičů s konzumací alkoholu, což je následně neodrazuje od nadměrného pití mimo rodinné prostředí. Engels a Van der Vorst (2003) doplňují, že pozitivní vzory rodičů mohou mít vliv na výběr vrstevníků, kteří také nekonzumují návykové látky.

Mnoho studií dokládá vliv soudržnosti, struktury rodiny, výchovného stylu, chování rodičů, komunikace, kontroly a typu vazby při predikci prevalence míry a frekvence užívání drog (Čablová & Miovský, 2013; Nash et al., 2005; Thorlindsson et al., 2007). Za zmínku stojí i sourozenecké konstelace. Především starší sourozenci ovlivňují užívání legálních a nelegálních látek i jejich přístup k nim (Kokkevi et al., 2007). Starší sourozenci, a především rodiče, fungují jako vzory, na základě kterých si jedinci osvojují postoje i konkrétní chování k užívání návykových látek. Proto je klíčové, aby si rodiče byli vědomi své nezastupitelné role v prevenci a vlivu na chování svých dětí. V tomto kontextu je budování pozitivních hodnot rozhodující – má větší váhu než samotná komunikace o drogách nebo zavádění zákazů (Ennett et al., 2001).

Společnost

I širší společnost může zásadním způsobem přispět ke změně přístupu mladistvých k návykovým látkám. Mezi protektivní faktory na úrovni komunity a společnosti patří převažující pozitivní normy a hodnoty, vyvážený systém zákonů a sankcí, dostatečná finanční podpora preventivních programů, vzdělávání či celková péče o životní prostředí (Martanová et al., 2007; Miovský et al., 2015; NIDA, 2003). V celé Evropě můžeme v posledních letech pozorovat klesající míru užívání

návykových látek, především mezi dětmi a mládeží klesá míra užívání alkoholu a cigaret (Chomynová & Kázmér, 2019; Chomynová et al., 2020; Inchley et al., 2020). Tato změna v chování mladistvých je v mnohých zemích mimo jiné dávana do souvislosti se zaváděním restriktivnějších protidrogových politik (Bendtsen et al., 2014).

V rámci České republiky byla opakovaně potvrzena klesající míra užívání alkoholu (Chomynová & Dvořáková, 2025). Tento pokles vzbudil zájem některých autorů, jelikož v rámci České republiky nebyly zaznamenány žádné výraznější změny ohledně restrikcí alkoholu a Česká republika se dlouhodobě řadí k zemím s velmi liberálním přístupem ke konzumaci alkoholu (Hnilicová et al., 2017). Výsledky Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) z roku 2024 upozorňují na to, že mezi mladistvými v České republice přetrvává vysoká subjektivně vnímaná dostupnost návykových látek (Chomynová & Dvořáková, 2025). Hnilicová et al. (2017) uvádějí, že je vhodné implementovat ověřená opatření alkoholové politiky, jako jsou vysoké daně, omezení dostupnosti alkoholu nebo zákaz reklamy. Existují důkazy, které dokládají, že cena alkoholu má u dospívajících vliv na objem alkoholu, který konzumují; např. Seaman a Ikegwuonu (2010) ve své studii přicházejí s výsledky, že cena alkoholu představuje pro mladé lidi účinnější ochranný faktor než zdravotní hledisko.

Je potřeba zmínit, že postoje k návykovým látkám jsou mezi mladými lidmi ovlivňovány postoji dospělých v jejich okolí (Nairn et al., 2006). Pro účinnou změnu kulturních a sociálních postojů je nutno vyvinout celospolečenské strategie (Herring et al., 2014) a dospívajícím a mladým dospělým poskytnout dostatek pozitivních vzorů. Vnímání širší komunity dospělých jako komunity podpůrné posiluje pocit bezpečí a představuje ochrannou funkci při prevenci rizikového chování (Brooks et al., 2012). Společnost by měla přispět k vytvoření takového sociálního klimatu, které podpoří zdravý životní styl a nabídne mladistvým dostatek příležitostí a aktivit, jež jim umožní žít zdravě, smysluplně a produktivně. Takové prostředí přispěje k proměně hodnot a díky tomu nebude užívání drog považováno za společensky akceptovanou formu chování mladých lidí (Herring et al., 2014).

Školní prostředí

Významný vliv na formování pozitivních hodnot a snižování míry užívání návykových látek má také školní prostředí. Ochranný faktor představuje pozitivní školní klima, vhodně nastavené školní normy, pravidelná školní docházka, pocitová sounáležitost se školou i zavádění účinných preventivních programů (Ellickson et al., 2003; Kokkevi et al., 2007; Brooks et al., 2012). V rámci všeobecné prevence se v praxi potvrzuje účinnost peer programů. Ty fungují na principu zapojení proškolených vrstevníků, kteří mají vliv na utváření postojů k užívání návykových látek či jinému rizikovému chování. Ztotožnění s vrstevníkem je pro mladistvé jednodušší díky shodnému věku i sociální situaci (Kalina, 2003).

Preventivní působení by mělo pokračovat i v případech, kdy jednotlivci již dosáhli abstinence. Rinker a Neighbors (2013) upozorňují, že existuje pouze málo programů zaměřených na prevenci pití u studentů, kteří již abstinují. Doporučují, aby se preventivní programy zaměřovaly na posilování důvodů, proč nepít a nadále se vyhýbat návykovým látkám, které si jednotlivci již vytvořili. Cílem těchto programů by měla být podpora udržování abstinence a zdraví i navzdory tomu, co schvaluje okolí, a také pomoc při rozvíjení zájmů o jiné aktivity. ✕

Abstinence jako fenomén

> Procento mladých lidí rozhodujících se pro abstinenci začíná v posledních letech vzrůstat, přesto je tato volba stále vnímána jako „mimo normu“ (de Looze et al., 2015; Ng Fat et al., 2018). Tento jev je obzvláště patrný u mladých lidí a studentů, pro které je nadměrné užívání alkoholu a experimentování s návykovými látkami běžnou součástí prožívání dospívání a vnímání svobody (Seaman & Ikegwuonu, 2010).

Proto je otázkou, jak mladí lidé konstruují své sociální identity v rozporu s nastavenou společenskou normou konzumace alkoholu, která je posilována nejen vrstevníky, ale i celkovou výchovou v mnohých rodinách a školách a posilována médií (Conroy & de Visser, 2014; Herring et al., 2014). Důležitou úlohu při tvorbě sociální identity abstinenta a toho, jak bude uplatňována, má daná vrstevnická skupina, sociální síť a to, zda očekávají, že se budou s pijícími stýkat, či nikoliv (Nairn et al., 2006). Pro některé se stává rozhodnutí nepít (nebo pít málo) ústředním bodem jejich identity a abstinence se stává vysoce ceněnou osobní hodnotou, na kterou jsou jedinci hrdí (Rinker & Neighbors, 2013; Seaman & Ikegwuonu, 2010). Pro jiné je volba abstinence pouze jedno z mnoha rozhodnutí, které ve svém životě učiní, a nepřikládají mu příliš velkou váhu (Herring et al., 2014). Nairn et al. (2006) zkoumali, jak mladí lidé konstruují svou identitu mimo normu konzumace, a identifikovali čtyři zastřešující způsoby, kterými nepijící konstituují své identity v opozici převládající normě.

Jak okolí vnímá člověka, který abstínuje?

Diskurzy kolem mladých lidí, kteří nepijí alkohol nebo ho užívají střídavě, jsou mnohdy zatíženy určitými stereotypizujícími postoji ze strany konzumujících společnosti (Herring et al., 2014). Častěji se o těchto reakcích dozvídáme ze strany těch, kteří jsou touto většinovou skupinou marginalizováni. Regan a Morrison (2011) naopak přinesli poznatky konzumentů o postojích k abstinentům. Autorům se potvrdily jejich předpoklady, že ti, kteří konzumují alkohol ve vyšší míře a mají tendenci se více opíjet, uvádějí negativnější postoje k těm, kteří alkohol nepijí. Negativnější postoje k abstinentům také pozitivně korelovaly s vyšší potřebou někam patřit.

Conroy a de Visser (2013) popsali tři hlavní diskurzy, které konstruují běžní uživatelé alkoholu kolem mladých lidí, kteří se alkoholu vyhýbají. První diskurz představuje abstinenci jako něco neobvyklého, co vyžaduje vysvětlení. Nepijící jedinci často vzbuzují zvědavost a vyvolávají spekulace o důvodech svého rozhodnutí, zejména v situacích, kde se konzumace alkoholu považuje za samozřejmost. Naproti tomu Nairn et al.

(2006) konstatují, že pro abstinenty není smysluplné žádat po konzumentech, aby zdůvodnili své rozhodnutí pít. Pijící společnost se tak potýká s ambivalentními postoji k abstinentům. Na jednu stranu vzbuzují nepijící jedinci respekt, na druhou stranu představují minoritní skupinu, od které je potřeba držet si odstup, jelikož odmítají sdílené společenské aktivity.

Druhý diskurz je také tvořen ambivalencí, kdy jsou nepijící nahlíženi jako méně společenští, kvůli jejich nezapojování se do skupinových aktivit zahrnujících konzumaci alkoholu, ale zároveň jsou vykreslováni jako společensky kompetentnější než pijící, protože se dokáží úspěšně socializovat i bez něj.

Třetí diskurz se zaměřuje na rozdílné reakce na abstinenci u mužů a žen. Zatímco ženy se při rozhodnutí nepít častěji setkávají s chápavými reakcemi, mužská abstinence bývá spojována s negativními postoji. Rozhodnutí nepít u mužů představuje riziko ztráty „mužnosti“ a vyšší pravděpodobnost odmítnutí skupinou (Conroy & de Visser, 2013).

Sociální vyloučení a vrstevnický tlak

Opakovaně bylo potvrzeno, že abstinence ohrožuje začlenění mezi vrstevníky a představuje riziko sociálního vyloučení, a to jak pro ženy, tak pro muže. Jedinci, kteří se nechtějí zapojit do převládajícího typu chování, čelí tlaku na přizpůsobení se převládající skupině. Herman-Kinney a Kinney (2013) zprostředkovávají zkušenosti abstinentů, z nichž mnoho má zkušenosti se stigmatizací. Abstinenci čelí přímým i nepřímým, verbálním i fyzickým útokům kvůli svým protikonzumním postojům.

Conroy a de Visser (2014) zkoumali zážitky vysokoškolských studentů, kteří se rozhodli pro abstinenci. Z výpovědí jejich respondentů vyplývá, že společenské akce, které jsou doprovázeny nadměrným pitím, vzbuzují u abstinentů pocity odcizení od svých vrstevníků. Nepijící studenti stojí před nelehkým úkolem odmítnat sociální apely ke konzumaci alkoholu, aniž mají pro své nepití přesvědčivé vysvětlení. Dotazovaní popisovali rozmanité reakce okolí na zjištění, že nepijí. Od mlčení přes zavalení množstvím otázek, přesvědčování, přímého nátlaku až po snahu „napravit“ jejich chování a přimět je ke konzumaci alkoholu. Abstinenci mohou být také názíráni jako lidé, kteří jsou nudní či sociálně málo angažovaní (Herring et al., 2014).

Dostupné studie také dokládají, že většímu tlaku čelí jedinci, kteří dříve zastávali většinovou identitu uživatele alkoholu,

TABULKA 1

Způsoby konstrukce sociální identity abstinujících podle Nairn et al. (2006)

Vytváření alternativních legitimních identit	Jednou z možností je, že si abstinenti zakládají identitu na odlišných normách, jako je například sport, zdravý životní styl nebo náboženství, a ty se pro ně stávají důležitější než konzumace alkoholu.
Vytvoření opoziční identity	Někteří zpochybňují normu alkoholu jako něčeho, co je nezbytnou podmínkou pro zábavu, a vytvářejí identity protikladné k těm mainstreamovým, budují si vlastní hodnoty kulturního kapitálu, kterým se odlišují.
Rekonstrukce normy konzumace alkoholu jako nepřijatelné	Část abstinentů si vytváří kolem konzumace alkoholu negativní diskurzy. Ke konzumaci cítí odpor, nevidí význam v opití se a těmito postoji si potvrzují svou pozitivní identitu abstinenta.
Skrývání identity abstinenta	Určitá část nejčastěji vykonává svou sociální identitu jako pijící a záměrně skrývá svou volbu abstinence.

ale rozhodli se svou konzumaci výrazně omezit. Také jedinci snažící se o střídme pití podléhají většímu sociálnímu nátlaku (Conroy & de Visser, 2014; Piacentini & Banister, 2006). Platné jsou rovněž poznatky, že s přibývajícím věkem klesá význam negativního hodnocení abstinence vrstevníky (Fehm et al., 2005; Steinberg & Monahan, 2007), a ukazuje se, že vrstev-

nický tlak se s přibývajícím věkem snižuje, resp. abstinující vnímali větší tlak spíše v mladším věku (Denscombe, 2001).

Oproti převládajícím netolerantním postojům uživatelů alkoholu k abstinentům uvádí Herring et al. (2014), že většina abstinentů nepovažuje pití alkoholu za nic špatného. Abstinenti



Strategie mezi mladými abstinujícími v ČR

Z médií, průzkumů nebo výročních zpráv lze poměrně rychle zjistit, kolik lidí v české společnosti abstinguje, avšak existuje pouze omezené množství studií, které by hlouběji popisovaly abstinenci jako fenomén. Proto byl v českém prostředí proveden kvalitativní výzkum mezi osobami s abstinčním stylem života a byly realizovány narativní rozhovory zaměřené na jejich zkušenosti.

Vstupním kritériem pro zařazení do studie byla abstinence po dobu minimálně jednoho roku a to, že se respondenti sami jako abstinenti prezentují. Podařilo se získat více než deset různých příběhů o abstinenci, z nichž čtyři jsou od lidí s celoživotní zkušeností s abstinencí. Výsledný výzkumný soubor se skládá z 15 respondentů – 9 mužů a 6 žen, průměrný věk respondentů je 25 let (rozpětí 20–28 let). Obvyklá délka rozhovoru se pohybovala od 30 do 60 minut, během něj respondenti referovali o svých zkušenostech s abstinencí v průběhu svého života. Ve svých výpovědích se často retrospektivně vraceli do dob dospívání a popisovali své zážitky buď jako abstinenti, či jako mladiství uživatelé návykových látek.

Jedním z klíčových zjištění našeho šetření bylo, že všichni respondenti se někdy v životě setkali s nějakou formou nátlaku ke konzumaci alkoholu, v extrémní poloze

i s (téměř) manipulativními způsoby, jako „kvůli mámě to udělej a napij se“ nebo „kvůli lepší známce ze zkoušky“. Zkušenosti dotazovaných s podněcováním ke konzumaci se dají rozdělit na tři hlavní formy:

- > verbální (opakované návrhy, nabídky, přemlouvání),
- > fyzickou (nalévání, kupování alkoholu, sázky, úplatky, podstrkování alkoholických nápojů),
- > emoční (odmítnutí alkoholu považuje okolí za neúctu nebo povyšování se).

Napříč odbornou literaturou se často objevuje strategie záměrného skrývání identity abstinenta, která se však ve vyprávění respondentů našeho výzkumu neprojevovala ani jednou. Respondenti našeho výzkumu se svou abstinencí nechlubí, ale v určitých situacích, kdy vnímají, že je vhodné svůj postoj k návykovým látkám osvětlit, jej otevřeně sdílejí. Někteří záměrně (a i cíleně) vyvolávají diskuze, aby ovlivnili konzumaci druhých a přivedli je k zamyšlení se nad jejich konzumací. Až v případě, kdy jejich okolí není nakloněné diskuzi, uchylují se k jiným strategiím, jako je nevysvětlení pravých motivů, opuštní situace atp.

TABULKA 2

Shrnutí vlastního kvalitativního výzkumu

Zaměření výzkumu	žitá zkušenost mladých dospělých, kteří abstinguje od návykových látek, jejich motivace, reakce okolí, strategie zvládání, výzvy a faktory resilience
Cíl výzkumu	získat výpovědi o životě lidí, kteří se rozhodli pro abstinující způsob života, a vytvořit obraz jejich života v abstinenci
Výzkumný design	kvalitativní výzkum – rozhovor pomocí návodu; doplňkové dotazníky – sociodemografický, prevalenční dotazník
Metody sběru dat	sociodemografický dotazník – pohlaví, věk, bydliště, vzdělání/povolání; prevalenční dotazník – ověření kritéria abstinence, zkušenosti s návykovými látkami; kvalitativní rozhovor podle definované struktury – hlavní metoda sběru dat
Výběr participantů	nepravděpodobnostní metody: účelový a příležitostný výběr, snowball sampling; kritéria: 1) subjektivní označení se za abstinenta, 2) minimálně 12 měsíců abstinence, 3) věk 20–30 let
Počet respondentů	15 respondentů (9 mužů, 6 žen)
Sociodemografické charakteristiky respondentů	průměrný věk 25 let, většina vysokoškolsky vzdělaných, bydliště různé regiony Čech a Moravy
Doba trvání rozhovorů	30–60 minut
Průběh sběru dat	osobní rozhovory, souhlas s audiozáznamem, doslovná transkripce, sběr dat byl ukončen podle stanoveného termínu
Vyhodnocení dat	formální obsahová analýza, tematická analýza, cyklické kódování, tvorba kategorií, hledání centrální kategorie

jsou toho názoru, že alkohol sice není vhodný pro ně, ale to neznamená, že nemůže být vhodnou cestou pro někoho jiného. To podporuje přesvědčení, že abstinenti považují pití alkoholu za osobní, nikoliv morální volbu. Abstinenti zdůrazňují, že důležitá je zodpovědnost a znalost vlastních mezí. Dodává, že většina nepijících by si přála, aby i jejich preference byla respektována a uznána společností za platnou.

Strategie zvládání sociálních situací abstinujícími

Alkohol hraje významnou roli při mnoha společenských příležitostech (Bartram et al., 2017). Sdílení konzumace alkoholu může být prostředkem pro udržování osobních vztahů a může symbolizovat reciprocitu a konformitu se skupinou při pozitivních příležitostech, např. při oslavách. Může však také představovat způsob projevení solidarity po negativní události (Cherrier & Gurrieri, 2013; Emslie et al., 2013).

Seaman a Ikegwuonu (2010) poukazují na to, že pro mladé dospělé představuje alkohol důležitý faktor, který usnadňuje sociální interakci a přispívá k vytváření a udržování přátelských skupin. Ti, kteří se rozhodnou se do takového chování nezapojit, riskují odmítnutí a ostrakizaci sociální skupinou, která alkohol konzumuje (Griffin et al., 2009). Abstinenti tak musejí hledat způsoby, jak se vypořádat s tím, že jsou v sociálních situacích odděleni od hlavního kulturního proudu,

který konzumaci podporuje. Své rozhodnutí jsou často nuceni před okolím ospravedlnit a obhájit (Nairn et al., 2006; Piacentini & Banister, 2009; Bartram et al., 2017).

Někteří abstinující čas od času zažívají pozitivní reakce, jako jsou úcta a respekt od vrstevníků, ale mnohem častěji se většina cítí stigmatizována za to, že se rozhodla nepít (Romo, 2012). Abstinence podněcuje silnou reakci pijících vrstevníků, jejich reakce bývají neakceptující a podřývají rozhodnutí nepijící osoby, která se rozhodla nejít s většinou. Podle zjištění Conroye a de Vissera (2014) stojí všichni dotazovaní o bohatý a pravidelný společenský život, ve kterém by jejich rozhodnutí nepít bylo vrstevníky přijímáno. Abstinenti tak řeší dilema, jak a zda vůbec své postoje ohledně alkoholu s okolím komunikovat. Napříč různými studiemi lze najít různorodé copingové strategie, jak abstinenti řeší napětí vyvolané kolizí vlastního přesvědčení a vnějších sociálních tlaků.

Vyhýbavé strategie

Jednou z možných strategií je aktivní vyhýbání se situacím, kde se pití alkoholu předpokládá, jde například o prostředí barů a domácích večírků (Herring et al., 2014; Piacentini & Banister, 2009). Jedinci volící tuto strategii se snaží nahradit společenské příležitosti spojené s konzumací alkoholu zcela odlišnými

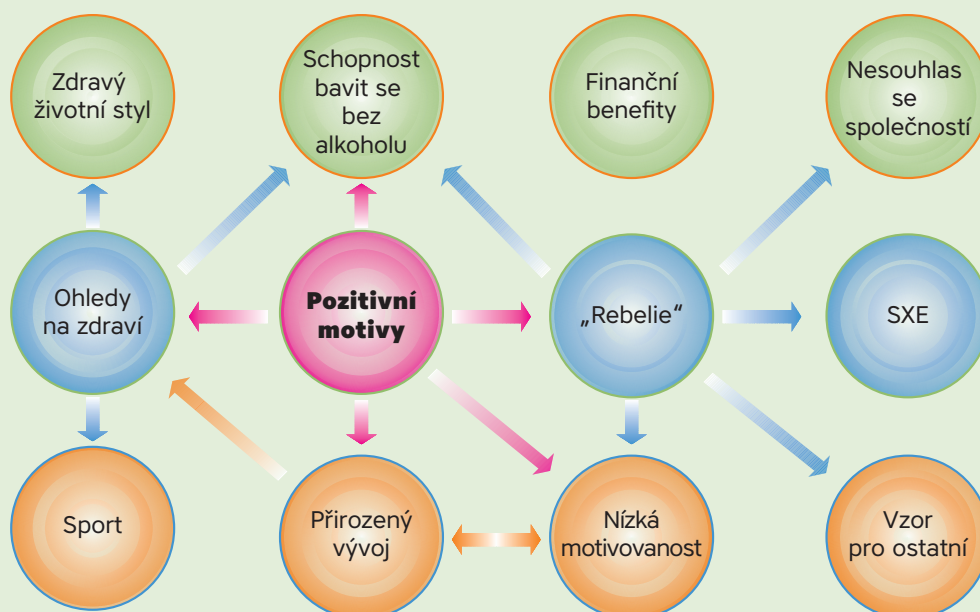
Pozitivní motivy pro abstinenci mezi mladistvými v ČR

Z pozitivních důvodů, které respondenty vedou k abstinenci, jsou nejčastěji vyzdvihovány ohledy na zdraví, zdravý životní styl nebo důležitost sportu. Respondenti postrádají smysl konzumace alkoholu, nikdy nenalezli důvody, proč jej konzumovat, a celkově vykazují nízkou motivaci k jeho užívání. Pro celoživotní abstinenty představuje abstinence přirozené navázání na předchozí vývojová stadia. Na alkohol respondenti nahlíží jako na ztrátu času a překážku děláním toho,

co považují za smysluplné. Rovněž nepotřebují alkohol k zábavě a umějí se bavit bez něj. Nesouhlas se společenským nastavením, ve kterém převažuje vysoká tolerance ke konzumaci návykových látek, představuje další motiv, který se stává popudem k abstinenci. Respondenti se stávají pozitivním vzorem a ukazují společnosti, že i nepít je běžná volba. Finanční benefity jsou jen bonusem nespočtu výhod, které v abstinenci respondenti našeho výzkumu spatřují.

OBRÁZEK 1

Pozitivní faktory vedoucí k abstinenci u mladých dospělých v ČR



Pozn.: SXE – subkultura straight edge (viz dále), která prosazuje abstinenci od alkoholu, drog, kouření a zdůrazňuje zodpovědný životní styl.

aktivitami. Mění své hodnoty a primárně se zaměřují na studium, sport nebo cestování (Bartram et al., 2017). Přijatelnější taktikou se zdá být pro některé abstinenty povzbuzování svých pijících přátel k aktivitám, jež alkohol nezahrnují, a navrhuji trávení společného času jinými způsoby, jako je jít na procházku, navštívit výstavu nebo zhlédnout film (Herring et al., 2014).

Jak uvádí Bartram et al. (2017), plní tyto alternativní aktivity stejný význam jako sociální příležitosti spojené s konzumací alkoholu. Autoři také zjistili, že se tyto nové aktivity daří implementovat mezi skupinu lépe tam, kde má jedinec dostatečný status, který ho opravňuje k tomu, aby mohl měnit a ovlivňovat formu interakcí dané skupiny. Jiným abstinujícím nevádí trávit svůj volný čas mezi lidmi, kteří alkohol konzumují, a nechťejí se o tyto společenské události ochudit. Současně se tak častěji vystavují nátlaku a nabídkám ke konzumaci.

Přímá komunikace abstinence

Romo (2012) ve své studii přináší zjištění, že někteří jedinci prosazují svou pozitivní identitu navzdory hrozbě stigmatizace a vyloučení ze skupiny. Jedinci vnímají určité výhody ze zveřejnění svého postoje k návykovým látkám, ke kterým patří věrnost sobě samému či možnost být vzorem pro ostatní. Herman-Kinney a Kinney (2013) mluví o strategii, kterou nazvali *terapeutické odhalení*, kdy abstinenti sdělují své skutečné motivace o tom, proč nepijí, diskutují o střizlivosti a o negativních důsledcích pití ve snaze ovlivnit postoj ostatních. Někteří abstinenti nepijí právě proto, že se tak rozhodli ostatní (Romo, 2012; Seaman & Ikegwuonu, 2010). I ve studii Conroye a de Vissera (2014) se objevila část respondentů, kteří od počátku přímočaře komunikují svůj postoj ke konzumaci alkoholu a jasně se vymezují, že alkohol pít nebudou. Tato strategie vyžaduje určitou míru sebedůvěry, a když ji abstinenti získají, čelí nižšímu vrstevnickému tlaku.

Někteří jedinci si také nastavují vlastní podmínky účasti na společenských akcích zahrnujících alkohol – odcházejí dříve, přicházejí později a vnímají, že nabídky ke konzumaci alkoholu mohou svobodně a zdvořile odmítnout či mohou nepříjemnou situaci opustit (Piacentini & Banister, 2009; Herring et al., 2014). Někteří jsou méně ochotní proaktivně sdělovat svůj postoj, ale na přímé dotázání nebo nabídku alkoholu svou identitu odhalují. Kvůli obavě ze stigmatizace se snaží být obezřetnější, zdvořile odmítají nabídky a snaží se konverzaci přesunout k jiným tématům. Tato strategie jim umožňuje se alkoholu zdržet, ale zároveň neodmítnout pijící společnost (Romo, 2012).

Zastávání legitimních a zodpovědných rolí

Pro některé abstinenty, kteří proklamují svůj postoj k alkoholu otevřeně, je důležité zaujmout mezi skupinou smysluplnou roli, která jim umožní právoplatně se zapojit do společnosti konzumentů. Jedinci hledají funkce, kde by byla střizlivost výhodou, a obsazují role spojené se zodpovědností – role řidiče nebo pečujících osob. Přijímání těchto rolí jim poskytuje jasný účel, který jim umožňuje nejen zapojit se do společenských událostí spojených s alkoholem, ale především přijetí mezi pijáky (Seaman & Ikegwuonu, 2010; Piacentini & Banister, 2009).

Je nutné zmínit, že ne všichni abstinenti se rádi ztotožňují s takovými rolemi. Některým jednotlivcům je nepříjemná představa a skutečnost péče o podnapilé a taktéž nemají zájem řešit negativní důsledky jejich rozhodnutí. Na druhé straně cítí morální povinnost pomoci lidem, kteří se vlivem alkoholu stávají zranitelnější (Herring et al., 2014). Frustraci přináší i pocit odpovědnosti za blaho opilých přátel, která

někdy může zastínit vlastní radost ze společenské události (Piacentini & Banister, 2009).

Strategie uvádění fiktivních informací

Herman-Kinney a Kinney (2013) zaznamenali mezi účastníky studie strategii, při které jedinci z důvodu obav z odmítnutí vrstevníky preventivně uvádějí platné zdravotní důvody, kvůli kterým nepijí. Někteří kombinují svůj skutečný zdravotní stav s fiktivními zdravotními problémy. Abstinenti občas uvádějí falešné nebo zavádějící zprávy o důvodech, proč nepijí. Sdělují, že nechťejí vybočovat a vysvětlovat svou situaci, že jim alkohol nechutná nebo ho nikdy nepili. Raději uvedou důvod, o kterém si myslí, že bude ostatními lépe přijat. Okolí považuje za legitimnější ty důvody, kdy jedinec pít nemůže z důvodu užívání léků či řízení (Conroy & de Visser, 2014).

Strategie skrývání

U některých abstinujících jsou obavy z vyloučení z vrstevnické skupiny silnější, zároveň mají zájem účastnit se mainstreamových společenských akcí. Tito abstinenti hledají možnosti a strategie, které jim umožní co nejméně vybočovat ze skupiny uživatelů alkoholu. Bartram et al. (2017) identifikovali strategii, kdy jedinci alkohol pouze nahradí nealkoholickým nápojem. Taková malá změna v chování jedince umožňuje se nadále účastnit mezilidských rituálů zahrnujících alkohol téměř beze změny.

Skrývání abstinence může být realizováno ve více podobách. Někteří abstinenti se snaží o naprosté skrytí svých odlišujících postojů a předstírají, že alkohol konzumují, drží kelímky s alkoholem a chovají se, jako by byli opilí (Romo, 2012; Conroy & de Visser, 2014). Herman-Kinney a Kinney (2013) přinášejí poznatky, že zatajování skutečných postojů se jeví pouze jako dočasné řešení. Pro dotazované v jejich studii představuje skrývání abstinence časově náročnou záležitost a přináší jim také zvýšený stres z odhalení. Tyto skutečnosti postupem času vedou k přijímání alternativnějších strategií a postupnému odhalování svého pravého postoje.

Všechny taktiky, ačkoliv pomáhají abstinentům vyrovnat se s tlaky okolí, představují riziko, že budou jedinci vyloučeni ze sociální skupiny složené převážně z uživatelů alkoholu. Důležité je udržování podpůrné sítě lidí, kteří chápou a respektují jejich volbu životního stylu. Tolerance od nejbližších přátel se jeví jako nedílný aspekt sociální pohody. Většina dotazovaných uvádí, že před blízkými přáteli svou abstinenci ani její pravé důvody skrývat nemusí, jelikož praví přátelé jejich volbu přijímají jako součást toho, kým jsou, a nepřijetí jejich rozhodnutí může u některých vést k rozpadu přátelství (Herring et al., 2014; Conroy & de Visser, 2014). ✕

Typologie abstinentů

> Záměrem některých studií je porozumění okolnostem a motivům, které povzbuzují jedince k chování zahrnujícímu výrazné omezení nebo úplné vzdání se konzumace alkoholu. Příčiny a důvody vedoucí k přijetí identity abstinenta jsou velmi různorodé, přesto lze mezi subjektivními zkušenostmi jedinců nalézt častěji se opakující důvody.

Důvody vedoucí k abstinenci

Různé studie odhalily obdobné důvody, proč se jedinci zdržují užívání návykových látek. Van der Meer Sanchez et al. (2005) porovnávali důvody, které vedou k zdržení se konzumace nelegálních látek ve specifické sociodemografické skupině mladistvých a mladých dospělých, kteří žijí v rizikovém prostředí, kde ke konzumaci drog dochází. Klíčovými okolnostmi bránícími počátku užívání psychoaktivních látek se ukázaly informovanost a protektivní rodinné prostředí. Prostřednictvím pozorování negativních dopadů u okolí, kvalitních informací z médií či včasného poučení ze strany rodičů se snižuje pravděpodobnost experimentování s návykovými látkami (Čablová & Miovský, 2013; Livingston et al., 2010).

Pozitivní motivy

Mezi významné důvody, které mají vliv na rozhodnutí o abstinenci, lze řadit pozitivní vzory a pozitivní rodinné prostředí. Jedinec přebírá a internalizuje hodnoty, normy a přání rodičů i jiných referenčních skupin ohledně konzumace alkoholu, kouření a užívání psychoaktivních látek (Herman-Kinney & Kinney, 2013). Pro abstinující tak získávají důležitý význam hodnoty, které se s konzumací

alkoholu neslučují. Abstinující rovněž uvádějí v mnoha oblastech vysoké cíle. Důvodem nepítí se stávají pracovní ambice nebo důležitost studijních výsledků (Piacentini & Banister, 2009; Rosenberg et al., 2008; Bartram et al., 2017).

Sama abstinence se pro abstinující stává vysoce ceněnou osobní hodnotou. Seaman a Ikegwuonu (2010) přináší poznatky, že osoby, které nepijí, jsou na svůj status abstinenta hrdé. Takto významná odlišnost od vrstevníků jim přináší určitý druh sebevědomí a propůjčuje jim vysokou míru individuality. Zájem o fyzické a duševní zdraví představuje další motivující faktor směrem k abstinenci. Jedinci přejímají pozitivní alternativní identity, sportují a zastávají zdravý životní styl (Herman-Kinney & Kinney, 2013; Piacentini & Banister, 2009; Conroy & de Visser, 2014). Roli hrají i náboženské, politické a kulturní důvody, jejichž zásady vylučují konzumaci alkoholu a jiných drog. Také pochybnosti o alkoholu a postrádání smyslu konzumace alkoholu bývají důvodem jeho neužívání (Rinker & Neighbors, 2013; Herman-Kinney & Kinney, 2013; Piacentini & Banister, 2009; Conroy & de Visser, 2014). Naopak finanční náklady, špatná dostupnost drog či strach z právních následků představují slabší odrazující faktory a mají

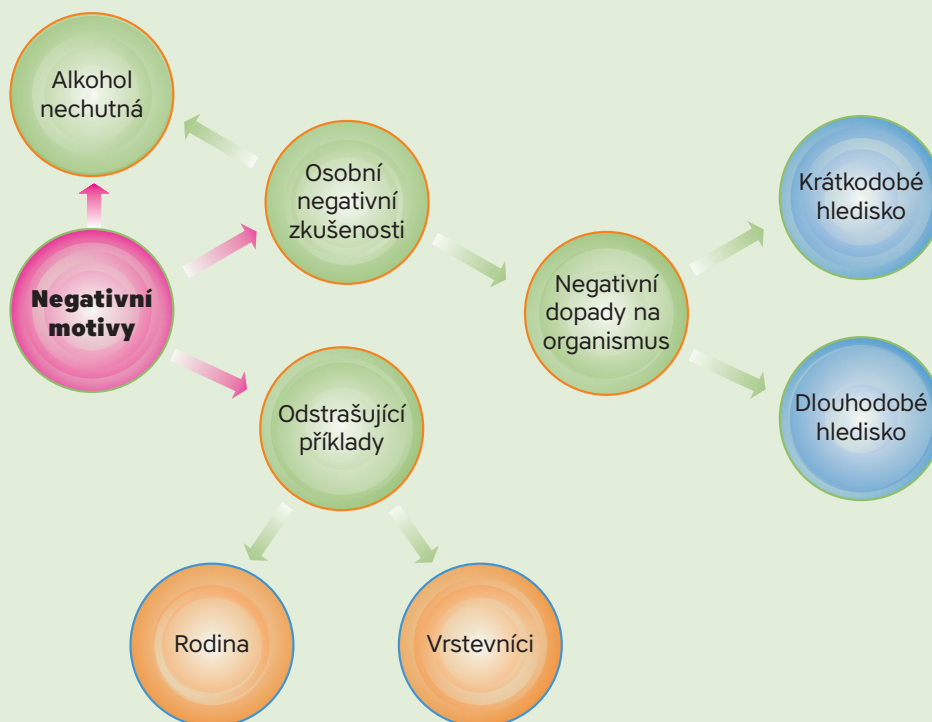
Negativní motivy pro abstinenci mezi mladistvými v ČR

Nejčastějšími důvody se ukázaly osobní nebo zprostředkované negativní zkušenosti s užíváním návykových látek, především alkoholu. Dotazovaní sami na sobě nebo v okolí pozorovali mnoho negativních dopadů, které má alkohol na myšlení a chování. Respondenti se chtějí nejenom vyhnout stavům intoxikace, ale i jejím bezprostředním dopadům, které pro ně představují kocovina, stud a výčitky svědomí. Zásadní pro ně je zachování racionálního úsudku

a představa ztráty sebekontroly v nich vyvolává strach. Alkohol respondentům často nechutná, nikdy na něj nepociťovali chuť nebo předpokládají, že nechutná dobře (což zmiňovali i jedinci z řad celoživotních abstinujících). Z dlouhodobého hlediska jsou ve vyprávěních nejčastěji uváděny zdravotní benefity abstinence, resp. obavy z negativních dopadů alkoholu na lidský organismus.

OBRÁZEK 2

Negativní faktory vedoucí k abstinenci u mladých dospělých v ČR



na rozhodnutí o neužívání malý vliv (Rosenberg et al., 2008; Rosansky & Rosenberg, 2019).

Negativní motivy

Častěji než pozitivní důvody uvádějí jedinci negativní pohnutky, které se pro ně stávají popudem k abstinenci. Silnými motivy se ukázaly osobní nebo zprostředkované negativní zkušenosti s alkoholem. Zkušenosti s nadměrnou konzumací alkoholu jsou spojovány s negativními dopady a vedou ke vzniku averzivního postoje k alkoholu. Zásadní vliv představuje narušení rodinných vztahů v důsledku pití rodičů nebo jiných blízkých příbuzných. Také pozorování nadměrného pití u přátel a vrstevníků posiluje vlastní rozhodnutí nepít alkohol nebo pít

výrazně omezit. Mnozí disponují vlastními negativními zkušenostmi s alkoholem, které následně vedou k abstinenci. Významným motivem je také skutečnost, že alkohol abstinujícím nikdy nechutnal (Piacentini & Banister, 2009; Herman-Kinney & Kinney, 2013; Herring et al., 2014; Conroy & de Visser, 2014).

De Visser a Smith (2007) mapovali motivy mladých nepijících mužů, kteří mezi důvody uváděli možný rozvoj závislosti, finanční zátěž i řadu negativních důsledků intoxikace alkoholem, jako je antisociální chování, např. agrese a násilí, zvýšené riziko nehod a úrazů, negativní zdravotní důsledky krátkodobého i dlouhodobého charakteru, laciný útěk od problémů a povin-

Rozšíření typologie na základě kvalitativního výzkumu abstinujících v ČR

Mezi respondenty našeho výzkumu (Krejčí & Dočkalová, 2023; Dočkalová, 2023) se v chování, které lze zahrnout pod fenomén abstinence, ukázala větší variabilita než pouze výlučné odřikání všech návykových látek po různě dlouhou dobu. Abstinenci lze tedy prezentovat jako heterogenní škálu chování od celoživotní abstinence až po příležitostné užívání návykových látek.

Celoživotní abstinenty (4 respondenti) lze tak v rámci výzkumného souboru považovat za výjimečné případy, jejichž zkušenost byla v mnoha ohledech specifická. Ostatních jedenáct respondentů mělo osobní zkušenosti s návykovými látkami, kterých se po určité době z určitých důvodů rozhodli vzdát.

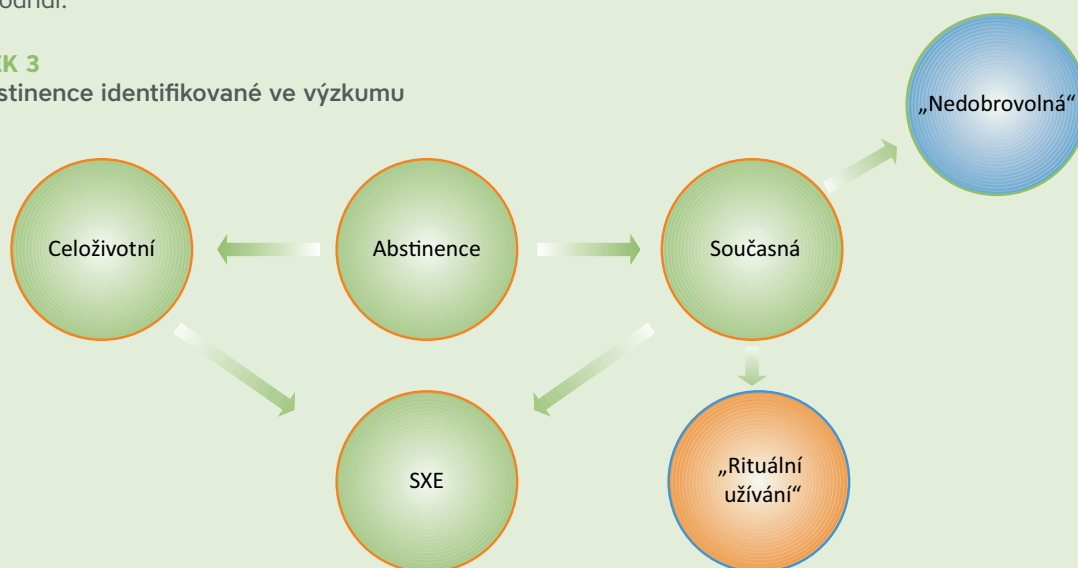
Zaznamenali jsme dva respondenty, kteří se potýkali se zdravotními obtížemi, jež se neslučovaly s užíváním návykových látek, především s konzumací alkoholu. Oba tyto respondenty by uvažovali o ukončení abstinence od alkoholu, kdyby zdravotní obtíže neměli. Zahrnuli jsme je pod kategorii „nedobrovolná“ abstinence a rozhodli jsme se je do našeho výzkumu zařadit, jelikož zdravotní obtíže či doporučení lékaře nemusejí nutně znamenat, že se jim člověk podřídí.

Další typ abstinence jsme nazvali „rituální užívání“ a zastupují jej jedinci, kteří při určitých příležitostech, většinou jde o významné společenské události, vystupují z role abstinenta, jednorázově a v malé dávce užijí alkohol, případně jinou návykovou látku, a navrací se zpět k abstinenci. Třetí respondent z této kategorie se po dlouholetém neužívání jakýchkoliv návykových látek rozhodl pro příležitostné užívání halucinogenů za účelem seberozvoje a rozšiřování vlastního vědomí.

Tři respondenti spojovali svou abstinenci s hnutím straight edge. Straight edge (SXE) představuje sociální hnutí, které se konstitovalo jako antiteze k základům punkové scény. Komunita SXE nabízí svým příslušníkům kolektivní identitu abstinenta, tedy abstinenci od kouření, alkoholu, drog nebo promiskuity. V širším pojetí jde o životní styl, který propaguje zodpovědný přístup jedince k sobě i ke svému okolí. Zahrnuje vyzdvihování lidských i zvířecích práv, antirasistických myšlenek, levicových postojů, protest proti konzumerismu a mnoho dalšího (Irwin, 1999; Haenfler, 2006; Wood, 2006).

OBRÁZEK 3

Typy abstinence identifikované ve výzkumu



ností. Dotazovaní se chtějí vyhnout tomu, aby ve stavu změněného vědomí dělali či říkali něco, čeho by později mohli litovat.

Herring et al. (2014) považují za zásadní ty zkušenosti, které předcházejí volbě abstinence. Z vyprávění mladých lidí souhrnně identifikovali tři typy zážitků, které předcházejí tvorbě postoje jedinců k neužívání alkoholu.

- > **Konzistentní typ** – jedinci, u kterých se postoj k užívání alkoholu v průběhu času nemění. Postupně se mohou přidávat další zkušenosti, které potvrzují předchozí volbu.
- > **Přechodný typ** – jedinci, kteří na základě osobních nebo zprostředkovaných zkušeností svou konzumaci výrazně omezí. Nestanou se však absolutními abstinenty, v jejich vzorcích užívání alkoholu se objevují výkyvy.
- > **Zlomový bod** – jedinci, kteří v průběhu života získají významné negativní zkušenosti s alkoholem, ty začnou fungovat jako odrazující faktor a přimějí je k abstinenci.

Představení typologie

Autoři zájímající se o zkušenosti abstinentů přinášejí poznatky, že ani mezi samotnými jedinci, kteří se zdržují užívání psychoaktivních látek, nepanuje jednotný názor na to, co je to abstinence. V různých studiích lze následně vysledovat odlišné profily abstinentů. Z návykových látek se odborné články nejčastěji zaměřují na abstinenci výhradně od alkoholu.

Piacentini a Banister (2009) na základě výpovědí respondentů identifikovaly abstinenci jako kontinuum chování,

které se výrazně odlišuje od převládající normy pijící společnosti. I podle dalších autorů zahrnuje abstinence mimo absolutní zříkání se alkoholu i příležitostné a střídme pití (Nairn et al., 2006; Romo, 2012; van der Meer Sanchez et al., 2005). Herring et al. (2014) rozlišovali postoje mladých lidí k alkoholu a redukovali je na pět typů:

- > celoživotní abstinent,
- > abstinent s předchozími zkušenostmi s alkoholem,
- > příležitostný uživatel alkoholu, který nikdy nebyl opilý,
- > příležitostný uživatel alkoholu se zkušeností s opilostí v minulosti,
- > příležitostný uživatel alkoholu, který je zvyklý v častějších intervalech konzumovat malé dávky.

Pro střídme pijící respondenty je konzumace alkoholu spojována s výjimečnými příležitostmi, jako jsou narozeniny či Vánoce, kdy si sklenku alkoholu dopřejí (Herring et al., 2014). Conroy a de Visser (2014) odlišují abstinenty podle důvodů, kvůli kterým se pro abstinenci rozhodli. Abstinenty dělí na ty, kteří nepijí z „kulturně neschválených“ důvodů, kam zařazují jedince abstinující primárně z vnitřní motivace, např. alkohol jim nechutná nebo se jim nelíbí účinky alkoholu na ně samé či na okolí. Druhou skupinu abstinentů svazují „kulturně-sankční“ důvody. Jedinci se zdržují konzumace alkoholu z důvodu víry, fyzické nemoci či předchozí závislosti. ✕

Závěr

> Poznatky abstinentů mohou být uplatnitelné při podpoře veřejného zdraví (Conroy & de Visser, 2014; Nairn et al., 2006; Herring et al., 2014). Jednou z oblastí, kde mohou být poznatky abstinentů dobře aplikovány, představuje primární prevence. Podle Graber et al. (2016) mohou poznatky abstinentů napomáhat k identifikaci ochranných mechanismů, které mohou být implementovány do řady intervenčních programů. Prostřednictvím programů primární prevence a peer konzultantů lze předávat mladistvým pozitivní vzory, zprostředkovávat jim informace o tom, že abstinence je běžné chování a představuje pozitivní a svobodnou volbu. Conroy a de Visser (2018) identifikovali mnohé výhody nepítí v kontextu společenských příležitostí, během kterých se alkohol běžně konzumuje, a navrhují, že účinná propagace konkrétních výhod vyplývajících z nepítí, které vnímají samotní nekonzumenti, mohou napomáhat k umírněnějším vzorcům užívání alkoholu u druhých. Podle dalších autorů lze mezi mladistvými rozšiřovat strategie a učit je taktikám, které se nepijícím osvědčují při různých sociálních situacích (Nairn et al., 2006; Herring et al., 2014).

Další možností využití poznatků abstinujících je rozšiřování společenských příležitostí, jejichž primární náplní nebude konzumace alkoholu, ale při nichž bude nabízena i možnost bavit se bez něj. Mohou to být různé doprovodné programy akcí, které budou poskytovat zábavu i jinou formou než popíjením alkoholického nápoje. Autoři taktéž vybízejí k reakci samotné podniky, které by měly více a účinně propagovat nabídku nealkoholických nápojů za příznivé ceny. I reklamní kampaně mohou napomoci rozšiřovat pozitivnější přístupy, které lze zaujímat v rámci užívání návykových látek. Reklamy mohou cílit na podporu zábavy a aktivit bez alkoholu (Nairn et al., 2006; Herring et al., 2014; Conroy & de Visser, 2014). Herring et al. (2014) uvádí, že je možné podobnými kroky postupně měnit zavedený předpoklad, ve kterém se konzumace alkoholu stala nezbytným prvkem dobré zábavy, a podporovat jednotlivce, kteří se rozhodnou změnit své vzorce užívání. Zkušenosti abstinujících a jejich strategie, které sami úspěšně uplatňují při sociálních příležitostech, mohou být příkladem pro jiné, kteří chtějí svou konzumaci změnit. ✕

Pojmová mapa obrazu života v abstinenci



Zdroje informací

Arrington, E. G. & Wilson, M. N. (2000). A re-examination of risk and resilience during adolescence: Incorporating culture and diversity. *Journal of Child and Family Studies*, 9(2), 221–230.

Aura, A., Sormunen, M. & Tossavainen, K. (2016). The relation of socio-ecological factors to adolescents' health-related behaviour: A literature review. *Health Education*, 116 (2), 177–201. <https://doi.org/10.1108/HE-03-2014-0029>

Bartram, A., Elliott, J., Hanson-Easey, S. & Crabb, S. (2017). How have people who have stopped or reduced their alcohol consumption incorporated this into their social rituals? *Psychology & Health*, 32(6), 728–744. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1300260>

Bendtsen, P., Damsgaard, M., Huckle, T., Casswell, S., Kuntsche, E., Arnold, P. & Holstein, B. E. (2014). Adolescent alcohol use: A reflection of national drinking patterns and policy? *Addiction*, 109(11), 1857–1868. <https://doi.org/10.1111/add.12681>

Bergh, D., Hagquist, C. & Starrin, B. (2011). Parental monitoring, peer activities and alcohol use: A study based on data on Swedish adolescents. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 18(2), 100–107. <https://doi.org/10.3109/09687631003649363>

Brooks, F. M., Magnusson, J., Spencer, N. & Morgan, A. (2012). Adolescent multiple risk behaviour: An asset approach to the role of family, school and community. *Journal of Public Health*, 34(SUPPL. 1), 148–156. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fds001>

Čablová, L. & Mioviský, M. (2013). Rizikové a protektivní faktory v rodině, které predikují užívání alkoholu u dětí a dospívajících. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 57(3), 255–270.

Caldwell, L. L. & Darling, N. (1999). Leisure context, parental control, and resistance to peer pressure as predictors of adolescent partying and substance use: An ecological perspective. *Journal of Leisure Research*, 31(1), 57–77. <https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949851>

Cherrier, H. & Gurrieri, L. (2013). Anti-consumption choices performed in a drinking culture: Normative struggles and repairs. *Journal of Macromarketing*, 33, 232–244. <https://doi.org/10.1177/0276146712467805>

Chomynová, P., Dvořáková, Z., Grohmannová, K., Orlíková, B., Galandák, D., Černíková, T., Franková, E. & Lucký, M. (2024). *Zpráva o alkoholu v České republice 2023 [Report on Alcohol in the Czech Republic 2023]*. Úřad vlády České republiky.

Chomynová, P., Csémy, L. & Mravčík, V. (2020). Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. *Zaostřeno*, 6(5), 1–20.

Chomynová, P., Grohmannová, K., Janíková, B., Rous, Z., Černíková, T., Cibulka, J. & Mravčík, V. (2022). *Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2021*. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-293-7.

Chomynová, P. & Kázmér, L. (2019). Leisure-time socializing with peers as a mediator of recent decline in alcohol use in

Czech adolescents. *Journal of Substance Use*, 24(6), 630–637. <https://doi.org/10.1080/14659891.2019.1640304>

Conroy, D. & de Visser, R. (2013). "Man up!": Discursive constructions of non-drinkers among UK undergraduates. *Journal of Health Psychology*, 18(11), 1432–1444. <https://doi.org/10.1177/1359105312463586>

Conroy, D. & de Visser, R. (2014). Being a non-drinking student: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology & Health*, 29(5), 536–551. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.866673>

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>

Conroy, D. & de Visser, R. O. (2018). Benefits and drawbacks of social non-drinking identified by British university students. *Drug and Alcohol Review*, 37, S89–S97. <https://doi.org/10.1111/dar.12610>

Csémy, L., Dvořáková, Z., Fialová, A., Malý, M. & Skývová, M., (2025). *Národní výzkum užívání tabáku a alkoholu v České republice 2024 [NAUTA]*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-466-9.

Denscombe, M. (2001). Peer group pressure: New developments and policy implications. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 8(1), 7–32. <https://doi.org/10.1080/09687630120030881>

de Looze, M., Raaijmakers, Q., ter Bogt, T., Bendtsen, P., Farhat, T., Ferreira, M., Godeau, E., Kuntsche, E., Molcho, M., Pfortner, T. K., Simons-Morton, B., Vieno, A., Vollebergh, W., Pickett, W. (2015). Decreases in adolescent weekly alcohol use in Europe and North America: Evidence from 28 countries from 2002 to 2010. *European Journal of Public Health*, 25, 69–72. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv031>

de Visser, R. O. & Smith, J. A. (2007). Young men's ambivalence toward alcohol. *Social Science and Medicine*, 64(2), 350–362. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.09.010>

Dočkalová, B. (2023). *Abstinence u mladých dospělých [Abstinence among young adults]* (Rigorózní práce). Univerzita Karlova.

Ellickson, P. L., Bird, C. E., Orlando, M., Klein, D. J. & McCaffrey, D. F. (2003). Social context and adolescent health behavior: Does school-level smoking prevalence affect students' subsequent smoking behavior? *Journal of Health and Social Behavior*, 44(4), 525–535

Emslie, C., Hunt, K. & Lyons, A. C. (2013). The role of alcohol in forging and maintaining friendships amongst Scottish men in midlife. *Health Psychology*, 32, 33–41. <https://doi.org/10.1037/a0029874>

Engels, R. & Van der Vorst, H. (2003). The roles of parents in adolescent and peer alcohol consumption. *The Netherlands Journal of Social Sciences*, 39, 53–68.

Ennett, S. T., Bauman, K. E., Foshee, V. A., Pemberton, M. & Hicks, K. (2001). Parent-child communication about adolescent tobacco and alcohol use: What do parents say

and does it affect youth behavior? *Journal of Marriage and Family*, 63, 48–62.

European Union Drugs Agency (EUDA) (2025). European Drug Report 2025. https://www.euda.europa.eu/publications/european-drug-report/2025_en.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A. et al. (Eds.) (2020). Spotlight on adolescent WHO Regional Office for Europe; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings.

Eurostat (2022). Frequency of alcohol consumption by sex, age and educational attainment level.

Fehm, L., Pelissolo, A., Furmark, T., & Wittchen, H.-U. (2005). Size and burden of social phobia in Europe. *European Neuropsychopharmacology*, 15, 453–462. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2005.04.002>

Graber, R., de Visser, R., Abraham, C., Memon, A., Hart, A. & Hunt, K. (2016). Staying in the 'sweet spot': A resilience-based analysis of the lived experience of low-risk drinking and abstinence among British youth. *Psychology & Health*, 31(1), 79–99. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1070852>

Griffin, C., Bengry-Howell, A., Hackley, C., Mistral, W. & Szmi-gin, I. (2009). The allure of belonging: Young people's drinking practices and collective identification. In M. Wetherell (Ed.), *Identity in the 21st century: New trends in new times* (pp. 213–230). London: Palgrave.

Haenfler, R. (2006). Straight Edge. Clean-living youth, hard-core punk and social change. Rutgers University press: New Jersey.

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>

Hnilicova, H., Nome, S., Dobiasova, K., Zvolsky, M., Henriksen, R., Tulupova, E., & Kmecova, Z. (2017). Comparison of alcohol consumption and alcohol policies in the Czech Republic and Norway. *Central European Journal of Public Health*, 25(2), 145–151. <https://doi.org/10.21101/cejph.a4918>

Hendricks, G., Savahl, S. & Florence, M. (2015). Adolescent peer pressure, leisure boredom, and substance use in low-income Cape Town communities. *Social Behavior and Personality. International Journal*, 43(1), 99–110. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.1.99>

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>

International Resilience Project. (2006). *Project report*. http://www.resilienceproject.org/documents/2006_reports/main-report.pdf

Irwin, D. D. (1999). Straight edge subculture: Examining the youths' drug-free way. *Journal of Drug Issues*, 29(2), 365–380.

Kalina, K. (2003). *Drogy a drogové závislosti: Mezioborový přístup*. Praha: Rada Evropy – Skupina Pompidou. ISBN 80-86734-05-6.

Kalina, K. (2001). *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. Praha: Filia-Nova. ISBN 80-238-8014-4.

Kabíček, P. & Hamanová, J. (2005). Prevence rizikového chování v dospívání. Preventivní pediatrie – manuál pro provádění preventivních prohlídek. *Postgraduální Medicína*, 7(suppl 2), 57–60.

Kokkevi, A., Richardson, C., Florescu, S., Kuzman, M. & Stergar, E. (2007). Psychosocial correlates of substance use in adolescence: A cross-national study in six European countries. *Drug and Alcohol Dependence*, 86(1), 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2006.05.018>

Krejčí, J. & Dočkalová, B. (2023). Abstinuj a máš hotovo? AT konference – Padesát odstínů prevence. Seč: 4.–8. 6. 2023.

Livingston, J. A., Testa, M., Hoffman, J. H. & Windle, M. (2010). Can parents prevent heavy episodic drinking by allowing teens to drink at home? *Addictive Behaviors*, 35(12), 1105–1112. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.08.005>

Martanová, V., Skácelová, L., Slavíková, I., Braun, R., Valentová, K., Heider, D. et al. (2007). *Učební texty ke specializačnímu studiu pro školní metodiky prevence*. Praha: Centrum adiktologie, Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze.

Medrut, F. P. (2015). Extracurricular and leisure activities as predictors of adolescent substance use. *Revista De Asistentă Socială*, XIV(3), 153–162.

Miovský, M., Adámková, T., Barták, M. et al. (2015). *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. ISBN 978-80-7422-391-4.

Nairn, K., Higgins, J., Thompson, B., Anderson, M. & Fu, N. (2006). "It's just like the teenage stereotype, you go out and drink and stuff": Hearing from young people who don't drink. *Journal of Youth Studies*, 9(3), 287–304. <https://doi.org/10.1080/13676260600805655>

National Institute on Drug Abuse (NIDA) (2003). *Preventing drug use among children and adolescents: A research-based guide for parents, educators, and community leaders* (2nd ed.). Maryland, Bethesda: National Institute on Drug Abuse.

Nash, S. G., McQueen, A., & Bray, J. H. (2005). Pathways to adolescent alcohol use: Family environment, peer influence, and parent. *Journal of Adolescent Health*, 37(1), 19–28. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.06.004>

Ng Fat, L., Shelton, N. & Cable, N. (2018). Investigating the growing trend of non-drinking among young people: Analysis of repeated cross-sectional surveys in England 2005–2015. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5995-3>

Nováková, E. & Mravčík, V. (2020). Alcohol's harms to others. *Hygiena*, 65(1), 10–16. <https://doi.org/10.21101/hygiena.a1730>

Novotný, J. S. (2014). Resilience versus „resilientní jedinec“: Co vlastně zkoumáme? *Psychologie a její kontexty*, 5(1), 3–14. ISSN 1805-9023.

Ostaszewski, K. & Zimmerman, M. A. (2006). The effects of cumulative risks and promotive factors on urban adolescent alcohol and other drug use: A longitudinal study of resiliency. *American Journal of Community Psychology*, 38(3–4), 237–249. <https://doi.org/10.1007/s10464-006-9076-x>

Piacentini, M. G. & Banister, E. N. (2006). Getting hammered? Students coping with alcohol. *Journal of Consumer Behaviour*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/cb.41>

Piacentini, M. G. & Banister, E. N. (2009). Managing anti-consumption in an excessive drinking culture. *Journal of Business Research*, 62(2), 279–288. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2008.01.035>

Provazníková, H. & Nešpor, K. (1999). *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami: Pro rodiče a pedagogy* (3rd ed.). Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-123-X.

Regan, D. & Morrison, T. G. (2011). Development and validation of a scale measuring attitudes toward non-drinkers. *Substance Use & Misuse*, 46(5), 580–590. <https://doi.org/10.3109/10826084.2010.518748>

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>

Romo, L. K. (2012). “Above the influence”: How college students communicate about the healthy deviance of alcohol abstinence. *Health Communication*, 27(7), 672–681. <https://doi.org/10.1080/10410236.2011.629409>

Rosenberg, H., Baylen, C., Murray, S., Phillips, K., Tisak, M. S., Versland, A. & Pristas, E. (2008). Attributions for abstinence from illicit drugs by university students. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 15(4), 365–377. <https://doi.org/10.1080/09687630701428976>

Rosansky, J. A., & Rosenberg, H. (2019). Self-reported reasons for abstinence from illicit drugs. *Substance Use & Misuse*, 54(8), 272–285. <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1566364>

Ryan, S. M., Jorm, A. F. & Lubman, D. I. (2010). Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: A systematic review of longitudinal studies. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(9), 774–783. <https://doi.org/10.1080/00048674.2010.501759>

Seaman, P. & Ikegwuonu, T. (2010). *Drinking to belong: Understanding young adults' alcohol use within social networks*. This report explores young adults' decision-making around alcohol against a cultural backdrop of historically high levels of consumption, affordability, and availability in the UK. Retrieved from www.jrf.org.uk

Sekretariát Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky. (2019). *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027*. Praha: Úřad vlády České republiky.

Skála, J. (1988). *Až na dno!?: Fakta o alkoholu a jiných návykových látkách*. 4. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Avicenum.

Steinberg, L. & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531–1543. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531>

Thorlindsson, T., Bjarnason, T. & Sigfusdottir, I. D. (2007). Individual and community processes of social closure: A study of adolescent academic achievement and alcohol use. *Acta Sociologica*, 50, 161–178. <https://doi.org/10.1177/0001699307077657>

van der Meer Sanchez, Z., Garcia De Oliveira, L. & Nappo, S. A. (2005). Main reasons for non-use of illicit drugs by young population exposed to risk situations. *Revista de Saúde Pública*, 39(4), 599–605. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000400013>

Wood, R. T. (2006). *Straight edge youth: Complexity and contradictions of a subculture*. Syracuse: Syracuse University Press.

World Health Organization. (2019). *Global status report on alcohol and health 2018*. World Health Organization.

World Health Organization. (1994). *Lexicon of alcohol and drug terms* (1st ed.). Geneva: World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/39461>

Agentura Evropské unie pro drogy (EUDA)

V červenci 2024 se Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost (EMCDDA) stalo Agenturou Evropské unie pro drogy (EUDA) s novým mandátem a silnější rolí. Internetové stránky agentury: <https://euda.europa.eu>. Podrobnější informace o průběhu transformace EMCDDA na EUDA: https://www.emcdda.europa.eu/about/euda-2024_cs (stránka je v češtině).

Poslání agentury s novým širším mandátem je popsáno v brožuře *Jednáme dnes, předvídáme zítřek*: https://www.euda.europa.eu/about/mission_cs. Celkovým posláním EUDA je posílit připravenost EU v oblasti drog prostřednictvím čtyř klíčových vzájemně propojených kategorií služeb: předvídat, varovat, reagovat a učit se.

Primárními poskytovateli údajů zpracovávaných EUDA jsou tzv. vnitrostátní kontaktní místa v členských státech EU,

Turecku a Norsku (national focal points; v ČR je pro ně vžitý výraz „národní monitorovací střediska“), která společně tvoří evropskou informační síť o drogách a drogové závislosti (síť Reitox). Tato síť zajišťuje komplexní a harmonizovaný přístup k podávání zpráv o drogách v Evropě. Vnitrostátní kontaktní místa jsou rovněž nedílnou součástí řídicí struktury agentury a ve svých zemích plní funkci vyslanců agentury EUDA. Českým partnerem v síti Reitox je Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (https://euda.europa.eu/about/partners/reitox_en).

Ke změně došlo na základě Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2023/1322 ze dne 27. června 2023 o Agentuře Evropské unie pro drogy (EUDA) a zrušení nařízení (ES) č. 1920/2006 (<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/?uri=CELEX:32023R1322>).

NMS je držitelem certifikátu EMCDDA certified Reitox national focal point

V roce 2025 prošlo Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (NMS) procesem certifikace ze strany Agentury EU pro drogy (EUDA), jehož cílem bylo ověřit, zda jako pracoviště plní kvalitně svou funkci (sběr, analýza a distribuce dat o závislostech).

Certifikace je proces formálního uznání kompetencí národního kontaktního místa (tzv. National Focal Point, NFP) k provádění konkrétních úkolů spolehlivým, důvěryhodným a přesným způsobem – zejména kompetencí ke shromažďování a vykazování konzistentních, harmonizovaných a standardizovaných informací o drogové problematice v Evropě – a potvrzuje tak, že národní kontaktní místo splňuje kritéria pro plnění úkolů NFP, jak jsou stanovena v článku 5 Nařízení o EMCDDA (Nařízení (ES) č. 1920/2006 o Evropském monitorovacím centru pro drogy a drogovou závislost) a článku 35 Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2023/1322 ze dne 27. června 2023

o Agentuře Evropské unie pro drogy (EUDA). Rovněž zvyšuje míru jistoty na úrovni Evropské unie, že národní kontaktní místo kvalitně plní svou úlohu jako národní partner agentury EUDA.

NMS certifikačním procesem úspěšně prošlo, dosáhlo hodnocení odpovídající vysoké úrovni schopností (*strong capability level*) a nyní je certifikovaným národním partnerem agentury (EUDA National Focal Point). NMS obdrželo certifikát a značku „EMCDDA certified“ platné k 31. červenci 2025, a to na období následujících 5 let. Certifikát je vázaný na institucionální začlenění Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti do Odboru protidrogové politiky Úřadu vlády České republiky.

Jako národní partner v rámci sítě Reitox používá NMS pro prezentaci zapojení do struktur EUDA také vizuální identitu EUDA National Focal Point.



Příprava tohoto čísla Zaostřeno byla podpořena z programu institucionální podpory UK Progres č. Q06/LF1 a projektu Specifického vysokoškolského výzkumu (SVV), č. grantu: 260500.
Obrázky jsou použity se souhlasem autorů/klientů služeb.

Doporučená citace

Krejčí, J. & Dočkalová, B. (2025). Abstinence v adiktologii. Zaostřeno 11 (2): 1–16.



Národní monitorovací
středisko pro drogy
a závislosti

OZNÁMENÍ / ODKAZY

Informace o situaci v oblasti závislosti v ČR:

<https://www.drogy-info.cz/>.

Veškeré publikace vydané Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti, včetně všech čísel Zaostřeno, jsou v elektronické podobě ke stažení na:
<https://www.drogy-info.cz/publikace/seznam-publikaci/>.
Případné objednávky tištěných publikací zasílejte na e-mail: drogyinfo@vlada.gov.cz.

Mapa pomoci

<https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/> – změny kontaktních údajů zasílejte na e-mail: drogyinfo@vlada.gov.cz.

Kalendář akcí

<https://www.drogy-info.cz/kalendar-akci/> – informace o vzdělávacích akcích a seminářích v adiktologii nebo zajímavých pro obor adiktologie, které je možno v kalendáři zveřejnit, zasílejte na e-mail: drogyinfo@vlada.gov.cz.

Rada vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislosti:

<https://vlada.gov.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/rada-vlady-pro-koordinaci-politiky-v-oblasti-zavislosti-196551/>.

Projekt Systémová podpora rozvoje adiktologických služeb v rámci integrované protidrogové politiky (Projekt RAS):

<https://www.rozvojadiktologickychsluzeb.cz/>.

Aplikace AdiData k evidenci klientů a intervencí v adiktologických službách včetně uživatelské podpory:

<https://www.adidata.cz/>.

Internetová stránka Agentury Evropské unie pro drogy (EUDA):

<https://euda.europa.eu>.

Portál dobré praxe EUDA:

https://www.euda.europa.eu/best-practice_en.

Evropská zpráva o drogách 2025: Porozumění drogové situaci v Evropě v roce 2025 – klíčová data:

https://www.euda.europa.eu/publications/european-drug-report/2025/drug-situation-in-europe-up-to-2025_cs.

Národní stránky na podporu odvykání kouření:

<https://www.koureni-zabiji.cz/>.

Národní stránky pro snížení rizik hazardního hraní:

<https://www.hazardni-hrani.cz/>.

Národní stránky pro podporu omezení konzumace alkoholu:

<https://www.alkohol-skodi.cz/>.

Národní linka pro odvykání: 800 35 00 00

<https://www.chciodvykat.cz>.