

„První pomoc“ pro lidi s návykovými nemocemi

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Svépomocné materiály jsou užitečným prvkem krátké intervence. Předání takového materiálu zabere lékaři, zdravotní sestře nebo jinému odborníkovi minimum času. V případě počínajících problémů může být efektivní, dokonce i účinnější než důkladnější léčba poskytnutá později. Z tohoto důvodu jsme této problematice věnovali značnou pozornost a zpracovali jsme svépomocné materiály pro závislé na alkoholu, jiných návykových látkách i patologické hráče. Tyto materiály jsou zdarma ke stažení z www.drnespor.eu (Nešpor, 2006, Nešpor a Müllerová, 2004). Jedná se o poměrně obsáhlé texty, v nichž jsou i kapitoly pro příbuzné a další relevantní informace.

Lidé s návykovými nemocemi ovšem často trpí poruchami soustředění a paměti a jejich duševní výkonnost je zhoršena, byť většinou dočasně. To má více příčin. K nim patří mimo jiné craving (bažení), chaotický životní styl a vyčerpání, odvykací i zdravotní obtíže. Kromě důkladnějších materiálů je tedy vhodné zejména na počátku léčby nabízet něco velmi jednoduchého a přímočarého. Navíc zmiňované svépomocné příručky nemusí být k dispozici v tištěné podobě a pacient nemusí mít přístup na Internet.

Z uvedených důvodů jsme zpracovala heslovitá doporučení, která se snadno vejdou na stránku formátu A4 a dají se jednoduše a levně kopírovat. Tyto materiály nemohou nahradit důkladnější pomůcky ani profesionální pomoc, jestliže je potřebná. Mohou je ale doplnit. Řada postupů (např. práce s motivací) je vhodná u většiny návykových nemocí, a proto se i v těchto materiálech opakují.

První pomoc pro problémy vyvolané alkoholem

- q Přiznejte si problém s alkoholem. Uvědomte si nesnáze, které vám pití alkoholu způsobilo, nebo které by mohlo způsobit.
- q Kdy určitě vyhledat nebo volat lékaře: U lidí, kteří přijímali denně vysoké dávky alkoholu, se po jeho vysazení může objevit odvykací stav. Ten se projevuje např. třesem. Může se ale objevit i epileptický záchvat a další komplikace. Těžší odvykací stavy vyžadují lékařskou pomoc. Odvykací stav obvykle nenastává u lidí, kteří pili nárazově a mezi kratšími tahy abstinovali. Lékařskou pomoc je také třeba vyhledat v případě těžké deprese, při sklonu k sebepoškození, při halucinacích, pocitech pronásledování nebo výrazném zhoršení tělesného stavu.
- q Abstinence je pro lidi se zhoršeným sebeovládáním mnohem snazší a bezpečnější než kontrolované pití. To platí po celý život. Je lépe se vyhnout i různým kapkám obsahujícím alkohol, alkoholovým ústním vodám a tzv. bezalkoholnímu pivu.
- q Pomáhá se vyhnout i alkoholizovaným prostředím. Ve výhodě je ten, kdo má tzv. suchý dům, tj. nemá v bytě žádné alkoholické nápoje. Vše, co by dřívější pití připomínalo, je dobré z bytu odstranit.
- q Vyhněte se také rizikovým známým. Jestliže to není možné, odmítněte je.
- q Napít se nealkoholického nápoje je osvědčený způsob, jak zvládnout bažení. Závislí na alkoholu mívají vyšší spotřebu tekutin a žízeň u nich bývá spojena s bažením. Proto je dobré mít u sebe např. láhev s minerální vodou nebo v zimě termosku s teplým nápojem.
- q Problémy, které se v době pití nahromadily, je správně řešit zvolna, postupně a plánovitě. Během prvního roku po léčbě je vhodné se soustředit především na udržení abstinence.
- q Závislí na alkoholu by se měli vyhýbat drogám, hazardu i návykovým lékům. Předejdou tak souběžnému nebo následnému vzniku jiné závislosti.
- q Nadměrný stres zhoršuje sebeovládání. Dobrá organizace času, přiměřený odpočinek a relaxační techniky sebeovládání usnadňují. Pomáhá střední míra zátěže, tedy ani nuda, ani vyčerpání. Ve stresu a při bažení nedělejte zásadní rozhodnutí. Odložte je na dobu, kdy budete v lepším stavu.
- q Nevhodná jsou zaměstnání se snadným přístupem k alkoholu, vysokou mírou stresu a trojměnným provozem. Je zdravotně i finančně výhodnější si najít bezpečné zaměstnání, i kdyby bylo méně placené
- q Součástí zdravého životního stylu by měla být dostatečná tělesná aktivita. Je to prevence řady nemocí a navíc zlepšuje i duševní stav.
- q Pro mnoho lidí je klíčem k úspěchu vhodná společnost lidí, kteří o abstinenci vědí, respektují ji a podporují. Blízké okolí je správně informovat o svém rozhodnutí od alkoholu abstinovat. Sem patří příbuzní, nejbližší přátelé, spolupracovníci, někdy i sousedé.
- q Průběžně je třeba posilovat motivaci. Pomáhá připomínat si špatné zkušenosti a rizika alkoholu a také výhody abstinence. Např. už po krátké abstinenci se často zlepšuje tělesný i duševní stav a výkonnost.
- q Pomáhá také pomoc druhých. Tu může poskytnou profesionální terapeut, tzv. patron ze svépomocné organizace Anonymních alkoholiků i linka telefonické pomoci (např. 284 016 666).
- q Léčba závislosti na alkoholu probíhá obvykle dlouhodobě. Na začátku abstinence nebo při potížích by měla být intenzivnější. Často se osvědčuje kombinovat profesionální pomoc, účast ve svépomocné organizaci Anonymních alkoholiků, doléčovací skupině a klubu abstinujících.

Abstinenci zdar!

První pomoc pro problémy vyvolané drogami

- q Pomáhá už i to si problém s drogami přiznat. Uvědomte si nesnáze, které vám drogy způsobily. Uvědomte si i ty, které by mohly způsobit.
- q Abstinence je pro závislé na drogách z mnoha důvodů mnohem bezpečnější než zkoušet brát kontrolovaně. Obvykle nefunguje to, že se někdo omezuje na určitou drogu. Nejlépe je abstinovat úplně. Vyhněte se i alkoholu. Drogy i alkohol zhoršují sebeovládání. Vy se potřebujete ovládat dobře! Navíc jedna závislost by snadno mohla přejít v druhou. Alkohol také poškozují játra, což platí zejména pro lidi po žloutence typu C. Abstinence je pro vás výhodná a bezpečná.
- q Těžší odvykací stavy, zejména po alkoholu a tlumivých lécích ze skupiny benzodiazepinů, mohou být nebezpečné a vyžadují lékařskou pomoc. Lékařskou pomoc je také třeba vyhledat v případě těžké deprese, při sklonu k sebepoškozování, halucinacích nebo pocitech pronásledování.
- q Pomáhá vyhnout se rizikovým prostředím a rizikovým známým. Nebezpečná prostředí nebo lidé by mohli vyvolat craving (bažení) a zhoršit sebeovládání. Případnou krizi zvládne lépe, když vyhledáte bezpečné prostředí, např. jdete z práce nebo ze školy rovnou domů nebo na doléčování. Odmítejte se bavit s nebezpečnými známými. Jejich příchozí hovory v mobilu zablokujte a jejich čísla vymažte.
- q Nevhodná jsou zaměstnání se snadným přístupem k drogám a alkoholu, vysokou mírou stresu a trojseměnným provozem. Je zdravotně i finančně výhodnější si najít bezpečné zaměstnání, i kdyby bylo méně placené.
- q Je také lépe se vyhnout hudbě nebo jiným podnětům, které měl člověk spojené s braním drog. Máte tolik lepších možností!
- q Problémy, které se v době braní drog hromadily, je správné řešit zvolna, postupně a plánovitě. Během prvního roku po léčbě je správné se soustředit především na udržení abstinence.
- q Sebeovládání zhoršuje nadměrný stres i nuda. Naopak dobrá organizace času, přiměřený odpočinek a vhodná relaxační technika sebeovládání usnadňují. Pomáhá střední míra zátěže, tedy ani nuda, ani vyčerpání. Ve stresu a při bažení nedělejte zásadní rozhodnutí. Odložte je na dobu, kdy budete v lepším stavu.
- q Součástí zdravého životního stylu by měla být dostatečná tělesná aktivita – je to prevence řady nemocí a navíc zlepšuje i duševní stav.
- q Pro mnoho lidí je klíčem k úspěchu vhodná společnost lidí, kteří o jejich abstinenci vědí a kteří ji respektují a podporují. Najděte si přátele, kteří neberou drogy a žijí zdravě. Užitečná bývá i nějaká forma duchovního života. Blízké okolí je správné informovat o svém rozhodnutí abstinovat od drog a alkoholu. Sem patří příbuzní, dobří přátelé nebo přítelkyně, spolupracovníci, někdy i sousedé.
- q Průběžně posilujte motivaci. Pomáhá připomínat si špatné zkušenosti spojené s drogami a jejich rizika. Připomínejte si také výhody abstinence. Už po krátké abstinenci se často zlepšuje tělesný i duševní stav a výkonnost.
- q Zejména v krizi velmi pomáhá pomoc druhých. Tu může poskytnou profesionální terapeut, někdo ze svépomocné organizace i linka telefonické pomoci (např. 284 016 666). Užiteční jsou někdy i příbuzní a přátelé, kteří abstinují od drog a o vašem problému vědí.
- q Léčba probíhá obvykle dlouhodobě, na začátku abstinence nebo při potížích by měla být intenzivnější. Kde nestačí svépomoc, pomůže ambulantní léčba, kde nestačí ambulantní léčba pomůže ústavní, kde nestačí střednědobá léčba, pomůže dlouhodobá léčba v terapeutické komunitě. Mírnění škod (např. substituční léčba) je také užitečné, ale abstinence je lepší. Často se osvědčuje kombinovat různé formy pomoci (např. profesionální pomoc a účast ve svépomocné organizaci).

Abstinenci zdar!

První pomoc pro problémy vyvolané hazardem

- q Prospívá přiznat si problém s hazardem. Uvědomte si nesnáze, které vám hazard způsobil, nebo by mohl způsobit.
- q Vyhněte se jakémukoliv hazardu i prostředím, kde se provozuje. Tím se sníží riziko cravingu (bažení) a lepší sebeovládání. Vyhněte se i lidem, kteří hazardně hrají nebo zneužívají alkohol a drogy. Jestliže to není možné, odmítejte je.
- q Nenoste u sebe větší částky a omezte svůj přístup k penězům na denní minimum. To sníží craving a lepší sebeovládání. Navíc, kdyby došlo k recidivě, podaří si ji zastavit snadněji.
- q Nevhodná jsou zaměstnání se snadným přístupem k penězům, vysokou mírou stresu a trojseměnným provozem. Je mnohem výhodnější si najít bezpečné zaměstnání, i kdyby bylo méně placené.
- q Dluhy je třeba splácet postupně a plánovitě. S věřiteli je lépe jednat otevřeně a slíbit jim je to, co lze opravdu splnit. Během prvního roku po léčbě je správné soustředit se především na udržení abstinence.
- q Nepijte žádný alkohol, zejména ne v rizikovém prostředí. Samozřejmě je správné se vyhnout i drogám. Alkohol a jiné drogy zhoršují sebeovládání, vy ho chcete naopak zlepšit. Abstinence je výhodná a bezpečná. Navíc ušetříte peníze.

- ❑ Svépomocné příručky a speciální zvuková nahrávka desenzibilizace ve formátu mp3 jsou zdarma k dispozici na adrese www.drnespor.eu. Nahrávku si použijte podle návodu, který je na ní namluven. Zlepší se tak sebeovládání.
- ❑ Pomáhá střední míra zátěže (ani nuda, ani vyčerpání). Dobře organizujte svůj čas. Ve stresu a při bažení nedělejte zásadní rozhodnutí. Odložte je na dobu, kdy budete v lepším stavu.
- ❑ Součástí zdravého životního stylu by měla být dostatečná tělesná aktivita. Je to prevence řady nemocí a navíc zlepšuje i duševní stav.
- ❑ Poctivě informovat rodinu je výhodné. Mnohem prozíravější je říci o svých problémech najednou, než dluhy odhalovat po částkách. Otevřenost a takt z vaší strany pomáhají postupně obnovit důvěru. Je prospěšné, když se příbuzní zapojí do léčby např. účastí na skupinové terapii nebo si prostudují materiály, které se týkají léčení.
- ❑ Průběžně posilujte motivaci, tj. vnímejte rizika hazardu a připomínejte si výhody abstinence v různých oblastech života.
- ❑ Využívejte linky telefonické pomoci (např. 284 016 666), profesionální pomoci (lékař, psycholog) i svépomocných organizací. Řada patologických hráčů má prospěch z účasti v organizaci Anonymních alkoholiků, i když nemají problém s alkoholem. Různé návykové nemoci se totiž navzájem podobají.
- ❑ Léčba by měla být dlouhodobá a na začátku abstinence nebo při problémech intenzivnější. Při ambulantním léčení je dobré během týdne absolvovat 2 až 3 aktivity týdně, při obtížích více. Z tohoto důvodu kombinujte různé formy ambulantního léčení a svépomoci.

Abstinenci zdar!

Literatura

(Následující materiály jsou k dispozici volně ke stažení z www.drnespor.eu)

Nešpor K. Zůstat střízlivý. Brno: Host 2006; 238.

Nešpor K. Už jsem prohrál dost. Praha: Sportpropag 2006; 130.

Nešpor, K., Müllerová, M.: Jak přestat brát (drogy). Sportpropag a Ministerstvo zdravotnictví ČR, Praha, 2004, s. 140.

Odkazy na související videa

První pomoc pro problémy s alkoholem: www.youtube.com/watch?v=OQu6ngoEpHI

Pomoc pro problém s drogami: jednoduché kroky: www.youtube.com/watch?v=SknBCEYINdA

První pomoc pro hazard: www.youtube.com/watch?v=3xMbMP-lrK8