

Zůstat střízlivý

Praktické návody pro lidi, kteří mají problém s alkoholem, a jejich blízké

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Host, Brno, 2006

Obsah

Interview s autorem.....	7
Úvod.....	8
Dva pohledy na závislost.....	8
Máte-li problém, nejste sami.....	8
Návod k použití knihy.....	8
Nejdůležitější je první krok: problém si přiznat	10
Rizikové užívání alkoholu.....	10
Škodlivé užívání alkoholu.....	10
Závislost na alkoholu.....	10
Jak chápat výsledky testů.....	12
Závislost a prostředí, závislost a genetika.....	12
Některé souvislosti mezi alkoholem a jinými drogami.....	13
Bludné kruhy závislosti v různých oblastech.....	13
Motivace je mnohem důležitější než vůle.....	14
Spontánní změny motivace.....	14
Motivační přehled.....	15
Negativní motivace – některé nevýhody pití alkoholu.....	15
Pozitivní motivace – některé výhody abstinence, tj. nepítí alkoholu.....	16
Další postupy zvyšující motivaci.....	16
Sebeobrana abstinenta – způsoby, jak odmítat alkohol	18
Rozpoznání rizikových situací a vyhnout se.....	18
Rychlá odmítnutí.....	18
Zdvořilá odmítnutí.....	18
Důrazná odmítnutí.....	18
Královská odmítnutí.....	19
Jak zlepšit sebeovládání ve vztahu k alkoholu	20
Přehled některých možností, jak zlepši sebeovládání.....	20
Práce s motivací.....	20
Pomoc druhých.....	21
Přiznání si problému už je krok k jeho vyřešení.....	21
Změna nebezpečných automatických vzorců myšlení a chování.....	21
Bezpečné prostředí.....	21
Relaxace je skoro všelék.....	21
Vnímání sebe sama (sebeuvědomění) je mnohem důležitější, než si myslíte.....	22
Úprava životního stylu a přiměřený odpočinek.....	23
Cvičení, sport nebo tělesná práce.....	24
Odvedené pozornosti, přeladění a další postupy.....	24
Léky – někdy užitečné, jindy nebezpečné.....	24
Užitečné dovednosti se dají naučit.....	24
Nepřátelé sebeovládání.....	24
Jak zlepšit sebeovládání v kostce.....	25
Zdvojování a ztrojování postupů.....	25
Důležitá je vytrvalost.....	25
Semafor, magické otázky a třístupňová obrana	26
Nezdravé a zdravé automatizmy.....	26
Semafor.....	26
Čtyři magické otázky.....	27
Třístupňová obrana.....	27
Dva neobvyklé postupy.....	28
Kamínek pomocník.....	28
Rituální odhození problému.....	28
Životní styl prakticky	29
Malé kroky nebo velký třesk?.....	29
Časté poruchy životního stylu.....	29
Zásobárna radostí.....	30
Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí – pozor na ně!.....	30

Aktivity, které jsou neslučitelné s alkoholem.....	30
Radikální změna	30
Hodný a zlý stres	32
Hodný stres	32
Je dobré se hýbat.....	32
Protistresová strava.....	33
Jak jíst.....	33
Co jíst a nejíst	33
Krátko o vaření.....	34
Otevřít se.....	34
Smích a humor	34
Relaxace - přirozený opak stresu	35
Jóga.....	35
Dobré mezilidské vztahy.....	35
Opatřit si potřebné informace a zvládnout nutné dovednosti	35
Zájmy a záliby	35
Psychoterapie	35
Co je třeba vědět o recidivě?.....	36
Recidiva – selhání nebo užitečná zkušenost?.....	36
Jak vypadá recidiva?.....	36
Recidivu nepodceňujte.....	36
Recidivu nepřeceňujte.....	36
Recidiva jako tvrdá, ale užitečná zkušenost.....	36
Zastavit a vyhodnotit.....	37
Havarijní plán ke zvládnutí recidivy	37
Sebemonitorování	39
Umět pít s mírou znamená také umět nepít vůbec.....	39
Jak pít kontrolovaně?.....	39
Pít tak, aby se nepřekročila určitá hladina alkoholu.....	40
Jak povzbudit zdravé sebevědomí?.....	42
Rozlišujte mezi sebou a svým problémem	42
Rozpoznejte a pojmenujte silnou stránku své osobnosti	42
Někomu pomoci.....	42
Co umím, co dokážu	42
Péče o zevnějšek	42
Uvědomování si těla	42
Schránka pokladů.....	43
Rozdělit si velké cíle na menší.....	43
Vychytání a zkoumání kritických myšlenek vůči sobě.....	44
Sebevědomí a přizpůsobivost	44
Co vlastně zvyšuje sebevědomí?.....	44
Co když mi vyhovuje, když mě druzí podceňují?	44
Mezi lidmi	46
Zahradu je třeba nejdříve odplevelit	46
Proč jsou dobré vztahy s dobrými lidmi prospěšné.....	46
Vztah může být ale problém	46
Oni mi nevěří	46
Japonská metoda hrdinského slibu.....	47
Nacvičit zvládnutí těžké situace.....	47
Přijmout riziko	47
Něco proti samotě čili Síť vztahů	47
Jak zachránit důvěrné vztahy?	48
Jak rozšířit okruh důvěrných vztahů	48
Jak rozšířit okruh přátel a známých	48
Co pomáhá dobrým vztahům?	48
Co s problémy v partnerství, manželství a v rodině?.....	50
Požádat druhého o spolupráci	50
Nahradit symbolické používání alkoholu.....	50

Co když mě žena našťve?	51
Kdo má pravdu a kdo je vinen?	52
Přistihnete druhého při něčem, zač je možné pochválit	52
Společné zájmy pomáhají střízlivému životu.....	52
Poskytování si radosti	52
Prázdné hnízdo a co s ním	52
Posílení hranic mezi generacemi.....	52
A co když svépomoc nestačí.....	52
Děti v rodinách, kde jsou problémy s alkoholem.....	54
Přestat pít	54
Dětem problém srozumitelně vysvětlit.....	54
Náhradní rodičovská postava.....	54
Nevyvolávat v dětech pocity viny za pití někoho z rodičů.....	54
Předvídatelné prostředí	54
A co sex?.....	55
Za jak dlouho může člověk očekávat zlepšení	55
Sexuální menšiny	55
Nejstarší řemeslo na světě.....	56
V čem je to u žen jinak	57
Silnější pohlaví	57
Menstruace, přechod, těhotenství	57
Nebezpeční manželé	58
Týraná žena.....	59
Proč se ženy za své pití více stydí.....	59
Nevýhody a výhody žen při překonávání návyku	59
Budoucnost?	59
Alkohol v dětství a dospívání	60
Malování.....	60
Poezie	60
Nároky na mladé lidi a jak je zvládat.....	61
Cesta k dospělosti a k samostatnosti	62
Pepův vzkaz vrstevníkům	62
Slůvko varování i naděje.....	62
Lidé důchodového věku a alkohol	64
Alkohol ve vyšším věku není legrace.....	64
Změna je možná.....	64
Jak se udržovat mladý v každém věku	65
Lidé, kteří mají problém s alkoholem, si pomáhají navzájem	66
Anonymní alkoholici.....	66
Užitečné slogany Anonymních alkoholiků.....	66
Dvanáct kroků.....	67
Kontakt	67
Moje zkušenost s Anonymními alkoholiky v USA	67
Terapeutická komunita – léčebné společenství.....	68
Terapeutický klub	68
Závislý jako terapeut.....	68
Závěrem	68
Spiritualita neboli duchovnost – k čemu je dobrá?.....	69
Krátke o spiritualitě.....	69
Spiritualita u návykových nemocí.....	69
Trochu praxe čili Co je mým opojením?	70
Spiritualita všedního dne	70
Závratě vrcholů a propastí	71
Riziko sebevraždy z duchovního hlediska	71
Společnost duchovně zaměřených lidí	71
Duchovní „kouření“	71
Nadpřirozená pomoc.....	71
Modlitba srdce	72

Kdo jsem „já“?	72
Tonglen	72
Překonání závislosti vyžaduje výdrž	73
Syndrom třetího měsíce	73
Tři stadia abstinence	73
I vážné problémy se při abstinenci zvládají lépe	73
Příbuzní a přátelé těch, kdo mají problémy s alkoholem	74
Máte v rodině s pitím problém?	74
Jste v náročné situaci	74
Pevná láska	75
Kdy o pití mluvit a kdy to nemá smysl?	75
Rodinná pravidla	75
Pozitivní zpětná vazba	76
Získat spojence neboli přesilovka	76
Otrava alkoholem, úraz hlavy, vyhrožování sebevraždou	76
Co když začne být opilý člověk hrubý?	76
Když už to prostě dál nejde	77
Pomoc rodině po americku	77
Alkohol a společnost	79
Přílohy	80
Craving (bažení)	81
Co je to bažení a jak se projevuje	81
Kdy je bažení nejsilnější?	81
Jak se bažení projevuje?	81
Nedostatečně rozpoznané bažení	81
Jak bažení překonávat?	81
Bažení a léky	82
Kde hledat pomoc?	83
Jak vypadá protialkoholní léčba?	84
Formy léčby	84
Náplň léčení	84
Jak může pomoci jóga?	86
Kurs jógy pro začátečnický	86
Co je to stres?	86
Co budete ke cvičení potřebovat?	87
Tělesná cvičení jógy	87
Jógová relaxace (šavásana)	87
Další relaxační polohy	88
Série pavanmuktásan – I. část	89
Série pavanmuktásan - II. část	93
Jógová cvičení ve stoji a držení těla	94
Kočka a příbuzné cviky včetně zajíce	96
Záklonové pozice	97
Rotační pozice vleže	98
Očist'ovací techniky	99
Dýchám, tedy žiji	99
Jógové meditační sedy	100
Mantrajóga	100
Recitace slabiky Óm	101
Jak zkrotit divokého koně	101
Karma jóga (jóga činnosti)	102
Etické zásady	103
Speciální jógové postupy pro léčbu závislosti	104
Jak sestavit řadu jógových cviků?	106
Jak včlenit jógu do běžného života?	106
Jóga pro příbuzné závislých	106
Léčba smíchem	107

Jak dobře a zdravě usínat	109
Co dělat, když nemáte práci	110
Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky!	112
Co můžete udělat sami a hned.....	112
Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou	112
Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky.....	113
Jak pomoci svému dítěti odmítat alkohol a drogy	114
Prevence podle věku	114
Zásady prevence v rodině	115
Časté otázky týkající se právních záležitostí.....	119
Další informace	120
Na úplný závěr	120

Interview s autorem

(Ptá se Daniela Fischerová)

Jak se to člověku vůbec stane, že si vybere takovou profesi? Měl jsi i jiné alternativy? Kdybys dnes stál na prahu dospělosti, volil bys stejně, nebo bys dělal radši něco jiného?

Už jako studenta mě zajímala jóga a psychoterapie. Hledal jsem obor, kde by se daly dobře uplatnit. Ono by to šlo asi skoro všude, ale oblast závislostí mi připadala zvláště vhodná. Začínal jsem v oboru vnitřního lékařství, což se mi při práci se závislými pacienty často hodilo. To, že bych pracoval v jiném oboru, si dovedu dobře představit. Takhle jsem ale prospěšnější.

Co je na té práci nejtěžší?

Vydržet.

Nese i nějakou satisfakci?

S bývalými pacienty se setkávám dvojím způsobem. Jednak chodí na doléčovací aktivity, někteří z nich např. osm let. Ti méně prozřívají rychle zapomenou, co se v léčbě naučili, a přicházejí pro recidivy. Ale i to je užitečné, je to z jejich strany projev důvěry a ušetří si tak spoustu problémů.

Nehrozí ti syndrom vyhoření, nebo dojem, že vedeš marný boj?

Syndromu vyhoření dá předejít. Snad jsem se už naučil se silami lépe hospodařit. Pocit marnosti nemám.

Jak moc „k tělu“ či spíš k srdci si lékař ve tvém postavení smí připouštět své pacienty a jejich osudy?

Doufám, že právě tolik, kolik je prospěšné.

Co je to za pocit, dozvědět se, že někdo, komu ses dlouho věnoval, zrecidivoval, nebo ho dokonce droga zabila?

Na truchlení není čas. Jde o ty, kdo jsou naživu.

Klienti rádi podezírají své doktory ze všech hříchů světa. Opravdu nemáš v životě žádnou drogu?

Piju rád zelený čaj. Utvrdili mě v tom Japonci, když zjistili, že zelený čaj zvyšuje odolnost mozku vůči změnám ve stáří.

Napsal jsi knihu o smíchu. Je ve tvé profesi vůbec místo pro humor?

Asi není den, kdy bych se v práci od srdce nezasmál. Mimochodem v té knize o smíchu je i kapitola, která se týká smíchu a léčení návykových nemocí.

Naprostá většina tvých básní má spirituální téma. Jakou podobu má tvoje duchovnost?

Spíše intuitivní než racionální.

Řekl bys o sobě, že jsi spokojený člověk?

Někdy.

Jistě znáš dětskou hru, “co by to bylo, kdyby to bylo“. Bez velkého přemýšlení napiš, co bys byl, kdybys byl zvíře, rostlina a věc.

Veverka, slunečnice, balvan.

Kdybys měl ze svých básní vybrat jednu, která by to byla?

Třeba tu, kterou jsem napsal v Indii v roce 1992.

Převtělování

Jestliže se rodíme stále znova,
než dosáhneme dokonalosti,
ředitel hotelu se možná narodí
jako opuštěné děvčátko,
zhýčkaná žena jako mladík,
kterému ve zmatku velkoměsta,
kde je těžké i dýchat,
rozbili rikšu,
důstojník jako dítě
žebrající mezi auty
a navoněný zloděj...
raději nemyslet.

Kde se zrodíme my?

Přátelé, máme ještě čas
učit se soucitu a lásce,
než noc zavře knihu
uprostřed nedočtené strany.

Úvod

Dva pohledy na závislost

Je úterý odpoledne a já jdu jako obvykle do části oddělení, kde léčíme akutní pacienty. Sešla se zde pestrá společnost. Jen namátkou: Člověk, který si alkoholem těžce poškodil mozek. Podle něj se dnes, v roce 2006, právě píše rok 1983. Na další ložnici asi 30letý muž, jehož horní část trupu, hlava a levá ruka vězí v sádrovém obvazu. Pod vlivem alkoholu utrpěl úraz a na chirurgii se u něj objevily odvykací potíže. Vedle usměvavý a zdvořilý inženýr středního věku závislý na alkoholu, ten se do této části oddělení dostal proto, že jinde nebylo místo. V dalším pokoji najdu 16letého chlapce, který si alkoholem a marihuanou způsobil vážné duševní problémy. Obraz dokresluje sešlý padesátník, jenž se probral deliria tremens. Je nevývratně přesvědčen, že delirium dostal proto, že mu hospodští kamarádi nasypali do piva jed. Vážně souhlasím, v tom pivu jed byl a do dokonce v množství 3 – 4 %. Jed se jmenuje alkohol a dal ho do piva přímo výrobce. Léčbou závislých se zabývám zhruba 27 let a rozhodně nejsem šokován. Běžně sem chodí nebo jsou přivázeni lidé v těžkém stavu. Že by mi ale vizita zvedla náladu, to také ne.

Týž den v 16:45 začíná socioterapeutický klub. Vím, že je důležité dát prostor především bývalým pacientům, kteří přicházejí na oddělení nabídnout ostatním své zkušenosti. Na to, že jsou prázdniny, přišlo dost lidí. Hovoří o tom, co všechno se v jejich životě změnilo k lepšímu. Zdůrazňovali hlavně to, že došlo k zlepšení vztahů. Jeden z nich se vyjádřil hodně lakonicky: „byl jsem připuštěn“, což vyvolalo bouři smíchu. Od 18 hodin navazuje doléčovací skupina, přišlo dvanáct lidí. Chodí sem proto, že se chtějí utvrdit v abstinenci a potkat abstinující přátele. Týž den večer na oddělení ještě probíhá setkání organizace Anonymních alkoholiků (o ni více v dalším textu). Setkání vede více než pět let abstinující bývalý pacient. Tohoto setkání se už neúčastním a jdu domů. Je jasný letní večer.

Večer

*Žena ze sousedství
krmí kočky,
vůně kouře,
oranžové mraky
nad západem slunce,
a ptačí zpěv...
Mohu být nešťastný,
ale dalo by to práci.*

Máte-li problém, nejste sami

Lidí, kteří jsou na alkoholu závislí, může být v Česku kolem 300 tisíc. Těch, kdo sice závislí nejsou, ale pitím si škodí, je mnohem víc. Alkoholem trpí i lidé v okolí: manželky nebo manželé, děti, rodiče, spolupracovníci. Vzhledem k vysoké spotřebě alkoholu u nás má tato kniha dobré předpoklady stát se bestsellerem.

Návod k použití knihy

Slušelo by se odpovědět na otázku, jestli má smysl čtení příruček, jako je tato. O tom, že jsou tištěné materiály v prevenci a léčbě užitečné, svědčí zkušenosti z USA, Velké Británie nebo Austrálie. Přesvědčila mě o tom i odezva ze strany pacientů. Závislost se dá překonat a hlavně: dá se jí předejít! Zdraví lidí, kteří si ho poškodili alkoholem, se při abstinenci od alkoholu zlepšuje často překvapivě rychle. Knihu si nejdříve letmo přečtete. Pak ji čtete důkladně a jednotlivé postupy jeden po druhém vyzkoušejte. Ty, které se osvědčí, si označte a zapamatujte. Při třetím čtení se vraťte hlavně k tomu, co je pro vás důležité a prospěšné.

Poznámka k úpravě textu: V rámečcích najdete informace, které jsou zvláště významné. Kurzívou jsou zase tištěné zajímavosti, příběhy, básně a zkušenosti.

Kdy je třeba okamžitě vyhledat lékařskou pomoc

- Při těžkém odvykacím stavu, který se projevuje např. silným třesem, epileptickým záchvatem, halucinacemi, pocity pronásledování, zmateností apod.
- Když upřímná snaha překonat problém vlastními silami nestačí.
- Jestliže došlo pod vlivem alkoholu k úrazu hlavy s bezvědomím.
- Jestliže člověk trpí nějakou vážnější nemocí, kterou alkohol zhoršuje (např. vysoký krevní tlak, cukrovka, epilepsie, vředová choroba žaludku nebo jaterní choroba).

- Jestliže se objevily sebevražedné tendence.
- Jestliže si nejste jist, jestli lékaře vyhledat nebo ne, raději ho vyhledejte. Můžete se také obrátit na linku telefonické pomoci. Např. Centrum krizové intervence v Praze má číslo 284 016 666 a provoz je tam nepřetržitý celých 24 hodin. V naléhavých případech (např. epileptický záchvat) volejte záchrannou službu na telefonní číslo 155).

Naši pacienti, kteří prodělávali alkoholové delirium tremens a podobné stavy, halucinovali ledacos. Bílé myšky nejsou zdaleka tak časně jako myši šedivé, dost často se lze setkat i s jinými živočichy jako s kočkami, pavouky a dalším hmyzem. Léčili jsme ale i pacienta, který měl při deliriu dojem, že se nachází v rychlíku do Bagdádu, jiného, který halucinoval Marťany, a dalšího, který měl dojem, že oknem do pokoje vniklo velké množství malých Leninů. Nedávno se k nám dostal nešťastník, který měl při deliriu dojem, že ho po bytě pronásleduje jeho vysavač. Jiný popisoval údajného tučňáka s mačetou. Jedním z cílů této knihy je pomoci vám se podobným zkušenostem vyhnout.

Nejdůležitější je první krok: problém si přiznat

Lidé, kteří problém s alkoholem překonali, považují za nejdůležitější právě přiznat si svůj problém. Problémy s alkoholem mohou mít různou závažnost. V této kapitole je popíšeme.

Rizikové užívání alkoholu

Ke zdravotnímu postižení zatím, nedošlo, ale kdyby člověk takto pokračoval, pravděpodobně by na to po tělesné nebo duševní stránce doplatil.

Příklad: Pan J. se čas od času opije. Jeho pozdní návraty domů se neobešly bez pádů, jednou ho dokonce málem přejelo auto. Zatím se mu ale nic vážného nestalo.

Škodlivé užívání alkoholu

Zjednodušeně řečeno, alkohol zde už způsobil tělesné nebo duševní problémy.

Příklad: Paní H. se ráda napila vína a měla dojem, že jí to svědčí. Při lékařské kontrole se ale ukázalo, že má vysoké jaterní testy a steatózu (ztučnění) jater. Když přestala alkohol pít, jaterní testy se podstatně zlepšily.

Závislost na alkoholu

Definice je v tomto případě složitější. Zpracoval jsem ji pro vás do dotazníku.

Dotazník závislosti

Všechny následující otázky se týkají období posledních 12 měsíců. Vyberte tu z následujících odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti, a zatrhněte ji.

1. Cítili jste během posledních 12 měsíců silnou touhu nebo nutkání pít alkohol? Ne - Někdy - Často
2. Nedokázali jste se ve vztahu k alkoholu ovládat? (Pili jste i tehdy, když to bylo nevhodné, nebo jste vypili víc, než jste původně chtěli?) Často - Někdy - Ne
3. Měli jste tělesné odvykací potíže („abst'ák“) po vysazení alkoholu (např. nejčastěji třes po ránu)? Ne - Někdy - Často
4. Zvyšovali jste dávku alkoholu, abyste dosáhli účinku, původně vyvolaného nižší dávkou? Často - Někdy - Ne
5. Zanedbávali jste dobré záliby kvůli alkoholu nebo jste potřebovali víc času k získání a k pití alkoholu nebo k zotavení se z účinku alkoholu? Ne - Někdy - Často
6. Pokračovali jste v pití alkoholu přes škodlivé následky, o kterých jste věděli? Často - Někdy - Ne

Vyhodnocení

Spočítejte odpovědi „často“ a odpovědi „někdy“

3 - 6 odpovědi „často“ a „někdy“ znamenají, že se jedná o závislost.

Pan N. je bankovním úředníkem a velmi si zakládá na své úrovni. Alkoholické nápoje pije jen „kvalitní“. Takovým pacientům někdy říkám: „Po kvalitním alkoholu, kvalitní delirium.“ Na společenských akcích, kterých se rád účastní se mu ale čas od času vymkne pití z rukou a jeho úroveň je ta tam. Ve výše uvedeném dotazníku odpověděl kladně na otázku 2., 4., 5. a 6., a je tedy závislý.

Existuje bezpečné množství alkoholu?

Současné prameny Světové zdravotnické organizace žádné bezpečné množství neuvádějí, protože je příliš mnoho lidí, pro které je bezpečným množstvím nula. Podle starších údajů Světové zdravotnické organizace představuje pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečné množství asi 20 g 100% alkoholu za den. To odpovídá asi půl litru 12° piva nebo 2 „deci“ přírodního vína. Jiné údaje hovoří o 24 g 100% lihu pro muže a 16 g 100% lihu pro ženy. Neznamená to, že každý, kdo pije více, musí onemocnět nebo mít problémy. Znamená to však, že každý, kdo pije více, nějaké problémy riskuje. Závislost na alkoholu je pouze jedním z mnoha takových problémů. K dalším patří onemocnění vnitřních orgánů, úrazy, pracovní problémy apod. Alkohol by se ale měli zcela vyhnout závislí na alkoholu a drogách, těhotné ženy, lidé vykonávající rizikové činnosti (např. řízení auta), ti, kdo jsou léčeni určitými léky, děti a dospívající atd.

Dotazníkem, který vznikl na půdě Světové zdravotnické organizace, je AUDIT. Podle jednoho výzkumu už jeho vyplnění vedlo u zkoumaných osob k poklesu spotřeby alkoholu.

AUDIT- test ke zjišťování poruch působených alkoholem

Z možností, které se Vám nabízejí jako odpovědi, zvolte tu, která se nejvíce přibližuje skutečnosti. Zakroužkujte číslce v závorce příslušející této odpovědi. V testu se používá pojem „standardní sklenice“. Standardní sklenicí se rozumí v této verzi dotazníku půl litru 12° piva, 2 „deci“ přírodního vína nebo 0,05 l („půldeci“) destilátu. Otázky 1. – 8. se týkají posledních 12 měsíců.

1) Jak často pijete nápoje obsahující alkohol včetně piva?

0: Nikdy

1: Jednou za měsíc a méně

2: 2-4x za měsíc

3: 2-3x týdně

4: 4x nebo více za týden

2) Kolik standardních sklenic vypijete během typického dne, kdy pijete? (Jedna standardní sklenice odpovídá půl litru 12 stupňového piva, 2 „deci“ vína nebo „půldeci“ destilátu.)

0: Nejvýše 1

1: 1,5 až 2

2: 2,5 až 3

3: 3,5 až 3

4: 5 a více

3) Jak často vypijete 3 nebo více standardních sklenic při jedné příležitosti? (Jedna standardní sklenice odpovídá půl litru 12° piva, 2 „deci“ vína nebo „půldeci“ destilátu.)

0: Nikdy

1: Méně než jednou za měsíc

2: Jednou za měsíc

3: Jednou za týden

4: Denně nebo téměř denně

4) Jak často jste během posledních 12 měsíců zjistil, že nejste schopen přestat pít, když jste začal?

0: Nikdy

1: Méně než 1x za měsíc

2: 1x za měsíc

3: 1x týdně

4: Denně nebo téměř denně

5) Jak často jste kvůli pití během posledních 12 měsíců neudělal to, co se od Vás běžně očekávalo?

0: Nikdy

1: Méně než 1x za měsíc

2: 1x za měsíc

3: 1x za týden

4: Denně nebo téměř denně

6) Jak často jste během posledních 12 měsíců potřeboval hned ráno sklenici alkoholického nápoje (počítá se i pivo), abyste mohl fungovat po předchozím vydatném pití?

0: Nikdy

1: Méně než 1x za měsíc

2: 1x za měsíc

3: 1x za týden

4: Denně nebo téměř denně

7) Jak často jste měl během posledních 12 měsíců pocitu viny nebo výčitky svědomí kvůli pití?

0: Nikdy

1: Méně než 1x za měsíc

2: 1x za měsíc

3: 1x za týden

4: Denně nebo téměř denně

8) Jak často během posledních 12 měsíců jste nebyl schopen si vzpomenout, co se dělo předchozí večer, protože jste pil?

- 0: Nikdy
- 1: Méně než 1x za měsíc
- 2: 1x za měsíc
- 3: 1x za týden
- 4: Denně nebo téměř denně

9) Byli jste vy nebo byl někdo jiný zraněn v důsledku vašeho pití?

- 0: Nikdy
- 1: Ano, ale ne v posledních 12 měsících
- 2: Ano, během posledních 12 měsíců

10) Byl někdo z příbuzných nebo přátel, lékař nebo sociální pracovník znepokojen vašim pitím a navrhoval, abyste pití omezil nebo pít přestal?

- 0: Nikdy
- 1: Ano, ale ne v posledních 12 měsících
- 2: Ano v posledních 12 měsících

Vyhodnocení

Sečtete zakroužkovaná čísla.

Součet 0 až 7: Doporučuje se pacienta informovat (např. ho povzbudit, ho aby v opatrném vztahu k alkoholu pokračoval).

Součet 8 až 15: Doporučuje se jednoduchá rada pití omezit nebo abstinovat.

Součet 16 až 19: Doporučuje se jednoduchá rada pití omezit nebo abstinovat a dále poradenství a sledování pacienta.

Součet 20 až 40: Doporučuje se odeslání k vyšetření a další léčbě ke specialistovi.

Vyšší hodnoty v otázkách č. 1) až 3) svědčí pro nebezpečné pití, vyšší hodnoty v otázkách 4) až 6) svědčí pro závislost na alkoholu a vyšší hodnoty v otázkách 7) až 10) svědčí pro škodlivé pití alkoholu.

Následující dotazník je mnohem rozdílný od předchozího velmi jednoduchý. Jeho výsledky je třeba chápat jako orientační.

Dotazník CAGE:

- 1) Cítili jste někdy potřebu své pití snížit?
- 2) Dráždila Vás někdy kritika vašeho pití?
- 3) Měli jste kvůli pití pocity viny?
- 4) Pili jste někdy po ránu, abyste se probrali?

Vyhodnocení

3 a 4 kladné odpovědi znamenají vysokou míru pravděpodobnosti, že je člověk na alkoholu závislý.

2 kladné odpovědi znamenají podezření, že by se o závislost mohlo jednat, zejména jedná-li se o ženu.

1 kladná odpověď má být podnětem pro další lékařská vyšetření.

Jak chápat výsledky testů

Řekněme, že někdo zjistí, že je na alkoholu závislý. Co to znamená? V tom případě je mnohem bezpečnější nepít vůbec, nežli se pokoušet o „pití s mírou“. Závislost na alkoholu je stav dobře léčitelný, ale léčba je většinou dlouhodobá a obezřetnost je třeba si zachovávat po celý život.

Jiné čtenář si po vyplnění testů radostně oddechl, protože závislý není. Zde je ale třeba varovat před lehkomyšlností. Alkohol zdravotně i jinak poškozuje a zabíjí často ty, kdo na něm závislí nejsou. I takový čtenář může mít z této příručky velký prospěch. Může vzniku závislosti předejít nebo se uchránit dalších zdravotních rizik, která s sebou pití alkoholu přináší. Závislost je pouze jedním z mnoha nebezpečí.

Závislost a prostředí, závislost a genetika

Studie na dvojčatech ukázaly, že jednovaječná dvojčata (ta mají stejný genetický materiál) se sobě více podobají v tom, zda se u nich vytvoří závislost na alkoholu než dvojčata dvojvaječná (ta mají společných jen 50 % genetického materiálu). Samotné genetické vlivy zvyšují riziko vzniku závislosti na alkoholu asi 4x. To není rozhodně málo. Závislost u rodičů ale ještě automaticky neznamená, že se závislost automaticky vytvoří i u dětí. Podle amerických pramenů u více než poloviny těchto dětí závislost na alkoholu nevznikne. Naopak platí i to, že nepřítomnost problémů s alkoholem u rodičů ještě nikomu nezaručuje, že se sám nestane na alkoholu závislý. Jak už víme, k řadě problémů působených alkoholem dochází i u těch, kteří závislí nejsou (úrazy, otravy a jiné

zdravotní i sociální komplikace). Ti, u jejichž rodičů se vyskytl problém s alkoholem, by se měli alkoholu zcela vyhnout v dětství, dospívání a mladší dospělosti, protože závislost na alkoholu by u nich mohla vzniknout rychle a v časném věku. Alkohol by se měli raději vyhýbat i jako dospělí. Tito lidé by také měli odmítat ilegální drogy, protože i na nich by si mohli vytvořit rychle závislost. Pokud se už objeví problémy s alkoholem, je třeba zahájit co nejdříve léčbu. Včas poskytnutá léčba je snazší, účinnější a bezpečnější. Otázka dědičnosti je závislosti komplikovaná. Například lidé, kteří mívají po alkoholu nepříjemné kocoviny, což může být dědičné, bývají proti závislosti odolnější. Od rodičů dědíme různé dispozice, které se mohou a nemusí projevit v různém prostředí a při různém způsobu života. Spoléhat se na svoji odolnost vůči alkoholu je riskantní. Většinou důležitějším vlivem než genetika, je prostředí. Narodit se ve střední Evropě je vzhledem k alkoholu velké riziko. Žijeme tady v nebezpečně „mokrém“ části světa. Významnou roli má také rodina, ve které člověk vyrůstá, modely a vzory, se kterými se setkává, pracovní prostředí, životní situace i jeho tělesná a duševní odolnost. V době životních krizí a problémů je alkohol obzvlášť záluďný a nebezpečný.

Některé souvislosti mezi alkoholem a jinými drogami

K posouzení toho, jestli je člověk závislý na jiných drogách, se dá použít i výše uvedený „Dotazník závislosti“, jenom se místo v otázkách alkohol dosadí jiná návyková látka. Občas někoho napadne přejít od alkoholu k nelegálním drogám či návykovým lékům. Je jasné, že si tak nepomůže. Výsledkem bývá kombinovaná závislost na alkoholu a jiné návykové látce s těžkým odvykacím stavem a větším rizikem duševních nebo tělesných problémů. To neznamena, že byste měli odmítat všechny léky, které vám předepíše váš lékař. Lékař by měl ale o pacientově závislosti vědět a měl by mu předepisovat jen takové léky, které jsou prospěšné a bezpečné.

Paní J. byla elegantní dáma. Když se jednou ráno probudila v kocovině, dospěla k závěru, že se k ní alkohol nehodí. Začala místo toho nejdříve užívat tlumivé léky. Nijak si nepomohla. V pití alkoholu pokračovala a ještě do toho míchala pro ni naprosto nevhodné léky. Když jsme se s ní setkali, byla v zuboženém stavu a měla odvykací stav po lécích a alkoholu. Odvykací stav byl těžší a trval déle, než kdyby se jednalo pouze o alkohol. Byla to hodně tvrdá zkušenost.

- Riziko zneužívání heroinu a pervitinu u dospívajících, kteří pili během posledních 30 dnů alkohol je 3,4x vyšší než u těch, kdo alkohol nepili).
- U těch dospívajících, kteří byli v posledním roce 3x nebo častěji opilí, toto roste riziko 4,2 násobně.
- U těch, kdo pravidelně kouří tabák, riziko roste na 9,7 násobek oproti těm, kdo nekouří.
- U těch, kdo mají zkušenost s marihuanou, vzrůstá riziko zneužívání heroinu nebo pervitinu 28x oproti těm, kdo zkušenost s marihuanou nemají.¹

Bludné kruhy závislosti v různých oblastech

Řekněme, že někdo má duševní problémy. Sáhne po alkoholu, jeho problémy se zdánlivě zmírní. Když ale vystřízliví, jeho problémy jsou všechny nazpátek a k domu navrch špatná nálada z kocoviny a z toho, že mu během opilosti někdo ukradl doklady a peníze. Jestliže takového člověka napadne se zase opít, dostává se do bludného kruhu. Podobné bludné kruhy a objevují i v pracovní oblasti, v rodinném životě a i ve zdravotní oblasti. Co horšího, jeden bludný kruh, může nastartovat další. Pochtivě si nyní odpovězte na otázku, jestli jste se do podobného bludného kruhu nedostali. Pokud ano, navrhuji:

- Nejdříve přestat pít a přerušit tak bludný kruh. To samo o sobě ještě nepostačí k vyřešení vaší problémů, ale alespoň se tyto problémy pitím nezhorší.
- Soustředit se na udržení abstinence od alkoholu.
- Postupně řešit problémy.

¹ Nešpor K, Csémy L. „Průchozí“ drogy. Praha: Státní zdravotní ústav v nakladatelství Fortuna 2002; 28.

Motivace je mnohem důležitější než vůle

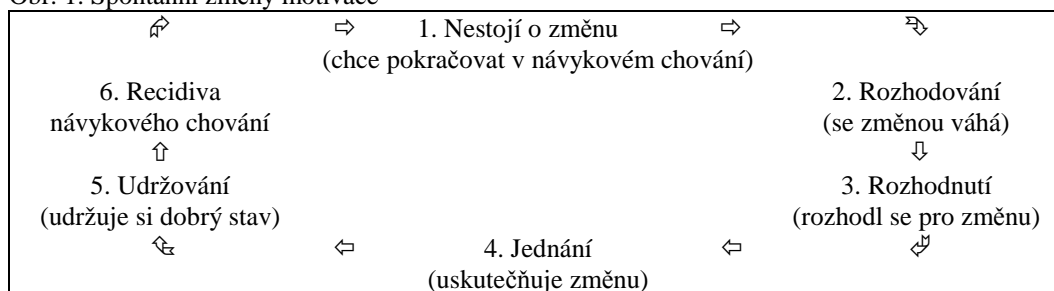
Kdo myslíte, že má silnější vůli? Je to úspěšný vrcholový sportovec nebo obyčejný člověk, který nic mimořádného nedokázal? Správná odpověď zní „silnou vůli k čemu?“ Spousta obyčejných lidí závislost na alkoholu překonala a někteří vrcholoví sportovci ne. To, že se závislý člověk nedokáže ve vztahu k alkoholu dobře ovládat, není projevem jeho slabé vůle, ale znakem závislosti. S trochou nadsázky řečeno, takový závislý muž nebo žena projevují železnou vůli každý den. Což nepijí navzdory svému okolí a dokonce navzdory těžkým zdravotním obtížím. Některé jsou tak daleko, že se kvůli alkoholu neleknují ani vězení nebo ohrožení života. To je přece vůle, o které by se nějakém agentovi 007 mohlo jenom zdát. Je tu ale problém. Jejich vůle je orientována pro ně nevýhodným směrem. Potřebují vyhybku, která by jejich vůli obrátila jinam. Práce s motivací je právě takovou vyhybkou.

Po nějaké době abstinování od alkoholu se stane cosi důležitého. Člověk se ráno probudí a zjistí, že bez alkoholu se žije mnohem příjemněji. K tomu, aby člověk vydržel u své příjemné abstinence od alkoholu, už žádnou velkou vůli nepotřebuje. To jde málem samo, stačí se trochu doléčovat a udržovat v abstinentské kondici.

Spontánní změny motivace

K největším objevům při léčbě návykových nemocí ve 20. století patří to, že motivace se mění a že ji lze ovlivňovat. Ukážeme si to na příkladu. Paní Z. Má nemocného manžela a z větší části sama živí rodinu. K tomu má ještě stresující povolání. Je toho na ni moc. Čas od času se napije, aby zapomněla. Má na chvíli pocit, že je nad věcí (nestojí o změnu). Její popíjení končí tím, že se strašným způsobem opije, což vyvolá v zmatek na všech stranách. To ji ze 2. stadia rozhodování rychle vyžene to 3. stadia rozhodnutí. V něm si říká, že tohle už nikdy a že se na ten chlast vykašle. Veškerý zbylý alkohol vylije a uvažuje o tom, že by se šla ambulantně léčit (4. stadium jednání). Nějaký čas se udržuje v dobrém stavu (5. stadium). Protože ale neví, jak svoji abstinenci chránit, ocitá se v 6. stadiu recidivy, což ji hodí na začátek kruhu, tj. do 1. stadia a tak to pokračuje dokola.

Obr. 1. Spontánní změny motivace



Nyní se pojdme zamyslet, co by paní Z. měla dělat v jednotlivých stádiích, aby se z tohoto bludného kruhu dostala.

- 1. stadium, kdy nestála o abstinenci:** Uvědomit si problémy, které jí alkohol způsobil a ty, které by jí alkohol způsobit mohl. Tomu se říká negativní motivace
- 2. stadium, kdy váhala:** Jako v předchozím stadiu, ale navíc si měl uvědomit výhody toho, když je v pořádku. Tomu se říká pozitivní motivace.
- 3. stadium, kdy byla rozhodnuta abstinovat:** Udržovat si pozitivní i negativní motivaci, ale hlavně si opatřit informace, jak problém s alkoholem nejlépe překonat.
- 4. stadium, když se jednala rozumně:** Udržovat si pozitivní i negativní motivaci a pokračovat dostatečně dlouho. V tomto stadiu závislí lidé často vstupují do léčby. Pro paní Z. je v tomto stadiu také důležité, aby se naučila odpočívat. Její životní styl by měl být takový, aby se dal dlouhodobě vydržet.
- 5. stadium, když si udržovala dobrý stav:** Nadále si udržovat pozitivní i negativní motivaci. Léčení v tomto stadiu nemusí být už tak intenzivní. Např. někdo chodil ve stadiu jednání na setkání Anonymních alkoholiků 3x týdně a ještě navštěvoval specializovanou poradnu. Ve stadiu udržování mu stačí někam chodit např. 2x týdně. Po několikaleté abstinenci může postačovat i třeba jednou za měsíc. Se stadiem udržování je to jako s jízdou na kole. Dokud člověk alespoň občas šlápne do pedálů, udrží se v sedle. Kdyby přestat šlapat (tj. dbát o svoji abstinentskou kondici), je těžké udržet rovnováhu a hrozí pád.
- 6. stadium, když zase začala pít:** Pracovat hlavně s negativní motivací. Recidivu rychle zastavit, nejlépe za pomoci dalších osob). Pak recidivu zpracovat vyvodit z ní závěry do budoucna. Paní Z. se např. měla pořádně léčit, vyhýbat se rizikovým prostředím (např. „večírky“) a přiměřeně odpočívat. Při recidivě je zbytečné se trápit pocitem viny a méněcennosti. Místo toho je třeba účelně jednat.

Motivační přehled

Následující přehled může nasměrovat vaši vůli správným směrem a motivovat vás. Navrhuji prostudovat podrobně nevýhody alkoholu a výhody toho, že člověk s pitím přestane. To, co se vás týká nebo z čeho máte obavy, si zatrhněte. Negativní motivace, tj. uvědomovat si nevýhody pití, je užitečná, zvláště když člověka obtěžuje bažení po alkoholu. Lépe ho tak překoná.

Negativní motivace – některé nevýhody pití alkoholu

I. Tělesné zdraví: Oslabení imunitního systému (menší odolnost vůči nemocem a nádorům), onemocnění jater, mozku, žaludku. Nádory v různých lokalizacích, zejména v dutině ústní, játrech a trávicím systému, u žen navíc zvýšené riziko rakoviny prsu. Horší trávení, nedostatek vitamínů, zhoršení vysokého krevního tlaku, cukrovky, epilepsie i dalších nemocí. Roste riziko mozkové mrtvice. Při vyšších dávkách alkoholu je ohroženo srdce, postižení centrálního i periferního nervového systému (poruchy chůze v důsledku alkoholové periferní polyneuropatie čili postižení nervů), roste riziko mnoha kožních nemocí včetně melanomu, impotence, vyšší riziko úrazů a dopravních nehod. Epileptické záchvaty a řada dalších zdravotních problémů.

II. Duševní zdraví: Kolísání nálad, rozlady, úzkosti, žárlivost, nepříjemné kocoviny, bolesti hlavy, nespavost. Okénka, poruchy paměti a soustředění. Děsivé sny, stavy smutku, malátnost, nevolnosti, nejistota, výčitky svědomí, neupřímnost k sobě, těžko zvládatelná touha po alkoholu, které se pitím alkoholu ještě zvětšuje, nutkavé myšlenky na alkohol, někdy dokonce halucinace, vidiny, hlasy, pocity pronásledování, delirium tremens i jiné duševní choroby. Větší riziko impulzivního, ukvapeného jednání a nesmyslné agrese vůči sobě či druhým. Po delší době alkoholická demence.

III. Vztahy k druhým lidem: Hádky kvůli pití doma, problémy se sousedy a širším okolím, výmluvy, napětí, ve vztazích, nedůvěra ze strany druhých lidí, člověk se dostává do role černé ovce (vždy je považovaný za špatného), pocity provinilosti vůči druhým lidem, nesoustavnost ve výchově dětí, střídání náklonnosti a nezájmu o ně, zanedbávání rodiny, násilí v rodině, odcizení partnera, hromadění neřešených problémů v mezilidských vztazích, roste riziko rozvodů. Lidé pod vlivem alkoholu jsou častěji druhými zneužíváni, přepadáni, okrádání, vydírání. Osamělost. Nerozvážené jednání vůči druhým, kterého pak člověk lituje. Lidé pod vlivem alkoholu se častěji dopouštějí zejména násilných trestných činů a častěji se stávají i jejich oběťmi. Souduy, vězení, bezdomovectví.

IV. Finance: Ztráty peněz vydaných za alkohol, ušlý zisk v důsledku nižší pracovní výkonnosti, vyšší nemocnost, výdaje v souvislosti s úrazy, krádežemi, požáry a nehody pod vlivem alkoholu. Peníze za alkohol jsou vyhozené, člověk z nich má tak akorát cirhózu. Nerozvážené výdaje pod vlivem alkoholu, nevýhodné obchody, zbytečné nákupy. Prodej věcí pod cenou pod vlivem alkoholu.

V. Životní styl: Chudý životní styl: z práce do hospody a tak pořád dokola (u žen častěji z práce domů, tam pít a tak dokola), někdo už pak přestane chodit i do té práce, uzavírání se světu a druhým, nedostatek času a peněz na lepší věci, zanedbávání péče o zevnějšek, někdy trpí i hygiena, pití přináší z dlouhodobého hlediska rostoucí utrpení.

VI. Práce: Větší riziko pracovních úrazů, častěji pracovní neschopnost, pokles výkonnosti, někdy vykonává člověk kvůli pití práci hluboko pod své možnosti a svoji kvalifikaci. Pozdní příchody, absence, dovolená vybíraná po dnech k zakrývání předchozího pití, nižší příjmy, oslabená prestiž v zaměstnání. Při recidivě se obtížně hledá kvalitní práce. Riziko chybných výkonů a propuštění, zhoršení vztahů na pracovišti, výčitky a skryté nebo zjevné napětí ve vztazích.

Kolik stojí kocovina

Alkoholová kocovina působí národním ekonomikám značné škody. K typickým příznakům kocoviny patří bolesti hlavy, průjem, nechutenství, třes, únava a nevolnost. Pro výzkumné účely se vyžaduje přítomnost alespoň dvou z výše uvedených příznaků v natolik závažné formě, aby došlo k narušení běžných denních činností a povinností. Podle amerických odhadů stojí alkoholová kocovina ekonomiku USA ročně 148 miliard dolarů, jiné odhady hovoří od 3,3 miliardách liber ztrát v důsledku kocoviny pro Velkou Británii, 1,4 miliardách dolarů pro Kanadu a 3,8 miliardách pro Austrálii. Největší podíl kocovin připadá na lidi, kteří nejsou na alkoholu závislí ani ho nepožívají nadměrně, prostě z toho důvodu, že tvoří v populaci největší skupinu. Do uvedených studií nebylo zahrnuto vyšší riziko pracovních i jiných úrazů, které jsou spojené s výskytem kocovin.

Podobná data z České republiky nejsou k dispozici. Je ale známo, že Česká republika patří k zemím nevyšší spotřebou alkoholu na jednoho obyvatele na světě. Podle zprávy Světové zdravotní organizace představují problémy vyvolané alkoholem vážné nebezpečí světovému zdraví a to dokonce ještě větší nebezpečí než tabák. Světová banka odhaduje, že v postsocialistických zemích s transformující se ekonomikou působí alkohol 11,9 % ze všech let ztracených v důsledku nemoci nebo smrti. Některé země (Polsko, Švýcarsko, Nový Zéland) proto automaticky převádějí část daní za alkohol na účely prevence škod, které alkohol působí. Citováno podle The Globe, International Alcohol and Drug Problems, č. 2, 2000, s. 18-19 a 4-7.

Pozitivní motivace – některé výhody abstinence, tj. nepití alkoholu

I. Zdraví: Lepší fungování jater, lepší trávení a větší požitek z jídla, lepší kondice, méně úrazů, lepší pocit z vlastního těla, lepší pohyblivost a souhra pohybů, lepší postřeh, lepší sexuální kondice, stabilnější krevní tlak, nižší riziko nádorů, nervové buňky jsou vám vděčné, že jste s pitím přestali, a radostně se množí.

II. Duševní zdraví: Lepší paměť a soustředění, větší jistota, větší životní klid, lepší svědomí, lepší sebeovládání, člověk je v rostoucí míře pánem sebe sama, myšlení je přesnější, lepší odhad vlastních možností a schopností, větší sebedůvěra, větší rozvaha, nadhled, chladnokrevnost.

III. Vztahy k druhým lidem: Odpadnou zbytečné hádky kvůli pití, silnější postavení a větší autorita v rodině i v okolí, rovnoprávnější vztahy v rodině a i v práci, z člověka není cítit alkohol, člověk je lépe schopen řešit různé problémy, možnost se prosadit, větší okruh skutečných přátel, budete lepším vzorem pro vlastní děti i pro další lidi, sníží se riziko přepadení, okradení, druzí nebudou vašeho pití zneužívat ke svému prospěchu, větší otevřenost vůči druhým, větší respekt ze strany okolí (např. sousedé).

IV. Finance: Úspory za alkoholické nápoje, více peněz v důsledku lepšího využívání pracovních schopností a nadání, peníze, které dříve člověk utrácel za pití, může výhodně investovat, větší rozvaha při vydávání peněz, finanční úspory v důsledku lepšího zdravotního stavu, menší riziko okradení, přepadení a podvedení.

V. Životní styl, ušlechtilé radosti: Rozmanitější a zajímavější život, více času na dobré koníčky a ušlechtilé záliby, více času na sebevzdělávání, lepší výživa, lepší spánek, skutečná dovolená a opravdový odpočinek, ne zahlazování následků pití pomoci dovolené vybírané dodatečně po dnech, větší péče o zevnějšek projevující se např. v rozumném a vkusném oblékání, hezčí zařízení bytu a příjemnější prostředí doma.

VI. Práce: Lepší pracovní výkon, větší spolehlivost, lepší pozice vůči nadřízeným, větší autorita ve vztahu k podřízeným, zdravá sebedůvěra, lepší výdělek, větší šance, že si člověk najde dobrou práci, pokud ji nemá, a větší šance, že si člověk dobrou prací udrží. Prémie, větší bezpečnost práce, lepší pracovní vztahy. Odpadá různé napravování, vynahrazování a vymlouvání se.

T. G. Masaryk napsal, že teprve, když se člověk vynoří ze své alkoholické mlhoviny, uvidí, kolik je v životě krásy. Masaryk sám měl s alkoholem určité problémy, a rozhodl se proto pro naprostou abstinenci od alkoholu. Napsal to tedy i na základě vlastní zkušenosti. T otěž uvádějí i naši bývalí pacienti. Mnozí z nich se poprvé po dlouhé době dokáží radovat z maličkostí – např. z toho, že vyšlo slunce, že mohou normálně spát a jíst, že na jaře kvetou květiny a na podzim se barevně zbarvuje listí.

Šneci

Je po dešti.

Na cestě jsou šneci.

Jdu opatrně.

Oni také.

Další postupy zvyšující motivaci

Kartička kamarád

Na kousek tvrdého papíru si napište výhody, které vám přinese abstinence od alkoholu. Na druhou stranu kartičky si napište nevýhody, které by přinášelo další pití. Kartičku noste u sebe. Kdyby se objevilo bažení po alkoholu nebo když se budete chtít utvrdit v dobrých předsevzetích, kartičku si přečte. Když vás napadne nějaký další, pro vás důležitý důvod, proč nepít, na kartičku ho dopište. Kartička vám pomáhá si udržovat dobrou abstinentskou kondici, proto ji považujte za kamaráda.

Tvrdá měna

Anonymní alkoholici si dávají do peněženky speciální mince. Jsou na nich vyryté symboly abstinence od alkoholu. Nakupování je vhodná doba, kdy si připomínat dobré úmysly. Takovou minci si můžete opatřit nebo si vyrobit něco podobného. Kousek papíru vystříhnete do formátu bankovky. Nakreslete nebo napište na přední stranu své „bankovky“ něco co posílí pozitivní motivaci a na zadní stranu něco, co posílí motivaci negativní. Bankovku si dejte do peněženky.

Zlepšení v různých oblastech života

I po poměrně krátké době abstinence od alkoholu velmi pravděpodobně zaznamenáte nejedno zlepšení. Jen namátkou uvádím:

- Lepší zdraví a výkonnost.
- Člověku se ráno mnohem lépe vstává.
- Zlepšení důležitých vztahů.

- Větší spokojenost v práci.
- Větší klid a pohoda.
- Větší sebevědomí.
- Člověk se naučí radovat i z maličkostí, např. z pobytu v přírodě.

Ať už abstinujete týden nebo deset let, připomínejte si, v čem jste na tom jako abstinents lépe. Posílí to vaši motivaci.

Ještě ale varování. Počátek abstinence je náročné období. Vyplatí se dávat si pozor na úrazy. Člověk, který je tak zahloubán do sebe a do svých problémů, někdy nevnímá vnější svět. Buďte opatrní a udělejte si také čas na zdravotní prohlídky včetně zubních.

Jak posílit vůli

Jestliže chce někdo mermomocí posilovat svoji vůli, nabízím následující jednoduché možnosti:

1. Dbát o své tělesné zdraví a přiměřený odpočinek. Odpočatý, vyspalý a zdravější člověk mívá i silnější vůli.
2. Dávat si spíše malé a dosažitelné cíle. Velké cíle si můžete rozdělit na menší (např. prvním krokem ovládnutí cizího jazyka může být to, že člověk zjistí, kde se pořádají kurzy nebo že si koupí učebnici). To, že svých malých cílů dosáhnete, zvýší vaše sebevědomí a schopnost dotahovat věci do konce. Posílí se tím i vůle.

Nešpor, K., Csémy, L., Dienstbier, Z., Zima, T.: Snížení spotřeby alkoholu jako prostředek prevence zhoubných nádorů

Vysoká spotřeba alkoholu s sebou nese řadu závažných zdravotních rizik včetně zvýšeného výskytu zhoubných nádorů. Jedná se zejména o nádory v následujících lokalizacích:

- Rakovina v dutině ústní, hrtanu a hltanu (a to i nekuřáků, u kuřáků, kteří navíc zneužívají alkohol, roste riziko výskytu nádorů ještě více než by odpovídalo prostému součtu rizik pro samotný alkohol a tabák).*
- Rakovina jícnu.*
- Rakovina jater.*
- Rakovina tlustého střeva a konečníku.*
- Rakovina prsu u žen.*

Důležité je, že dlouhodobá abstinence od alkoholu (podobně jako abstinence od tabáku) vede k pronikavému snížení rizika zhoubných nádorů (u rakoviny jícnu se odhaduje, že desetiletá a víceletá abstinence snižuje asi desetinásobně riziko vzniku této nemoci).

Sebeobrana abstinenta – způsoby, jak odmítat alkohol

To, proč je důležité odmítat, se dá ukázat na příkladu. Pan M. se vrátil s výplatou v kapse z práce domů. Na zastávce potkal kamaráda Lojzu. Lojza ho přemluvil, aby zašli na „jedno“. Pan M. nezůstal u jednoho a nezůstal u piva. Co následovalo, si můžete snadno představit. Skončilo to ztrátou peněz i dokladů. Pan M. tak alespoň pochopil, proč je důležité odmítat. Lidí, kteří nepijí alkohol ze zásady nebo z jiných důvodů, bylo a je spousta. Pro inspiraci a povzbuzení připomínám několik slavných lidí, kteří alkohol nepili za zásady: T. G. Masaryk, Gándhí, Plánička, Albert Einstein, Willy Brandt, Robert Fischer nebo Ayrton Senna. Následující způsoby odmítání se hodí nejen závislým na alkoholu. Použijete je i při odmítání cigaret nebo drog. Dovednosti odmítat použijete i tehdy, když na vás někdo vznáší nepřiměřené požadavky, nebo když vás chce dostat do maléru. Teď už k věci. Jak odmítat?

Rozpoznání rizikových situací a vyhnutí se

Rozpoznání

Je důležité už to, že rozpoznáte nějaký „večírek“ nebo „oslavu“ jako riziko. Můžete se vyhnout nebo na zvládnutí situace připravit.

Vyhnutí se

Je to prosté. Rizikové situaci, kdy by vám někdo alkohol nabízel, se vyhnete. Souvisí to se zdravým životním stylem, aktivitami neslučitelnými s alkoholem a s vyhýbáním se nevhodné společnosti. Do nebezpečné situace se tak většinou ani nedostanete.

Rychlá odmítnutí

Rychlé způsoby odmítání vyházejí z toho, že s lidmi, kteří vás ohrožují, nemá smysl se zapléstat. Nebezpečnou situaci rychle ukončíte. Je to vhodné hlavně tam, kde vám na nabízejícím příliš nezáleží.

Nevidím, neslyším aneb Ignorování nabídky

Nabízejícího ignorujete. Je jakoby průhledný, nemusíte se na něj ani podívat, jdete rychle pryč. (Vhodná rychlost chůze je 5 km za hodinu nebo vyšší.)

Odmítnutí gestem

Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou. Situaci zase rychle ukončíte.

Prostě říci NE! (nebo o něco zdvořilejší „Nechci!“)

I zde situaci rychle ukončíte. K základním právům člověka patří určité věci bez vysvětlení odmítnout. „NE“ můžete zesílit zavrtěním hlavy a klesající hlasovou intonací. Hlavně ve formě „nechci“ je to častý způsob odmítání.

Zdvořilá odmítnutí

Zdvořilé způsoby odmítání jsou vhodné hlavně u lidí, na kterých vám záleží a s nimiž si chcete udržet dobré vztahy.

Odmítnutí s vysvětlením

To použijete, jestliže chcete tomu, kdo nabízí, říci, že odmítáte alkohol, ale ne jeho osobu. Příklad: „Ne, doktor mi to zakázal a nedělá mi to dobře.“ Vaše vysvětlení by mělo být pravdivé, může být ale i dost neurčité. Můžete např. říci: „nechci, mám k tomu závažné důvody.“

Nabídnutí lepší možnosti

Nabízíte nějakou lepší možnost, např. místo sezení v hospodě apod. pozvání domů nebo do kanceláře v zaměstnání.

Převedení řeči jinam

Je to velmi jednoduché. Krátce odmítnete a začnete se bavit o něčem, co by mohlo zajímat člověka, s nímž se bavíte.

Odmítnutí s odložením

Lidé ho používají poměrně často. Někdy se tím myslí skutečné odložení („Ne, dneska to nejde, jsem tu autem.“). Jindy se odmítnutí s odložením používá ve významu zdvořilého ne („Ne, někdy jindy.“). Tento způsob odmítnutí nedoporučuji, zejména ne tam, kde by bylo lépe odmítnout jednou provždy.

Důrazná odmítnutí

Porouchaná gramofonová deska

Porouchaná gramofonová deska opakovala dokola jednu větu. Vůbec při tom nemusíte poslouchat, co vám druhý říká. Skoro nikdo nevydrží po stejném odmítnutí nabízet více než třikrát. Příklad:

„Pojď na jedno.“

„Nechci!“

„Přece by ses nebál ženy?“

„Nechci!“

„Dáme jedno a půjdeme domů.“

„Nechci!“

Odmítnutí protiútokem

Namísto omlouvání se a vysvětlování, řeknete druhému, co se vám na jeho chování nelíbí nebo mu uštedříme nějakou dobrou radu, např. „Starej se o sebe!“.

Královská odmítnutí

Jsou zvlášť cenná, proto jsme je pojmenoval jakokrálovské.

Odmítnutí jednou provždy

Používá se hlavně tehdy, chcete-li předejít tomu, aby vám dotyčný nabízel alkohol v budoucnu. Tento způsob je tedy velmi užitečný u lidí, s nimiž přicházíte často do styku (spolupracovníci, sousedé, příbuzní apod.). Příklady:

„Ne díky, co jsem s pitím přestal, cítím se daleko líp.“

„Nechci, s pitím jsem skončil, nedělalo mi to dobře.“

„Nepiju ze zásady.“

Odmítnutí jako pomoc

Tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího. Příklad:

„Já už nepiju, a ty s tím taky přestaň, dokud je čas.“

Odmítnutí jako pomoc se má používat jen tam, kde to má smysl a kde je to vhodné. Na okraj k tomuto způsobu odmítnutí dodávám, že někteří naši pacienti se do léčby dostali po té, co jim léčbu doporučil náš bývalý úspěšný pacient.

Pokud byste museli mluvit s lidmi, kteří jsou pod vlivem alkoholu, buďte opatrní. Alkohol zvyšuje agresivitu a podstatným způsobem se podílí na násilných trestných činech (bývá zjišťován v těle pachatelů i obětí). S opilým člověkem mluvejte spíše tichým a klidným hlasem. Tón hlasu je často důležitější nežli to, co říkáte. Udržujte také bezpečnou vzdálenost, a pokud to jde, rychle odejděte.

Jak zlepšit sebeovládání ve vztahu k alkoholu

Zhoršené sebeovládání je klíčovým znakem závislosti a je z něj možné odvodit její další znaky jako pokračování navzdory nepříznivým následkům nebo zanedbávání jiných věcí. Právě zhoršené sebeovládání při pití alkoholu ukazuje na neschopnost ho pít s mírou. Zhoršené sebeovládání také působí u závislých většinu problémů.

Šest znaků závislosti

K diagnóze závislosti stačí tři znaky během posledních 12 měsíců. Znak závislosti zde řadím podle závažnosti a ne v pořadí, jak jsou uvedeny v Mezinárodní klasifikaci nemocí.

1. Zhoršené sebeovládání ve vztahu k alkoholu.
2. Bažení po alkoholu.
3. Pokračování v pití alkoholu navzdory nepříznivým následkům pití.
4. Zanedbávání jiných zájmů (např. zájmu o rodinu) a potěšení.
5. Odvykávací stav. Odvykávací stav se většinou postačí při kvalitní lékařské péči rychle zvládnout. Někdy může ovšem odvykávací stav přejít v delirium tremens, což je závažný a život ohrožující stav.
6. Růst tolerance (tj. odolnosti) vůči alkoholu.

Možná, že někdo z vás nabídne, že na závislosti je nejhorší bažení po alkoholu (anglicky craving). Něco na tom určitě je. Bažené zhoršuje sebeovládání a navíc oslabuje i paměť a schopnost se správně rozhodovat. Z toho jasně vyplývá to, že sebeovládání se zlepší, jestliže snížíme bažení nebo mu předejdeme.

Bažení ale ještě není to nejhorší, co se může závislému stát. Jsou totiž lidé, kteří žádné bažení necítí, ale dostanou se do recidivy jen proto, že se špatně ovládají např. proto, že v rizikové situaci (např. v hospodě) začnou jednat automaticky (tj. dají si pivo). To pak nastartuje ničivou recidivu.

Kdy nastává recidiva pití i bez bažení

- Když člověk jedná automaticky, jak se to děje zejména v rizikovém prostředí nebo situaci.
- Když špatně vnímá sebe sama (čili to, co se v něm děje)
- Když si nepřizná závislost a bažení mylně považuje za projev svobodné vůle.

Je to především zhoršené sebeovládání, které roztáčí bludný kruh pití, z toho vyplývajících problémů, od nichž se snaží dotyčný uniknout k dalšímu pití atd. Co z toho vyplývá prakticky?

- Způsoby, jak zlepšit sebeovládání by měly být jednoduché, aby si je člověk vybavil i v situaci silného bažení.
- Tyto postupy by se měly často a dlouhodobě opakovat, aby si je člověk pevně vštípil do paměti. Nadbytečné učení totiž odolá stresu i bažení.
- Je dobré umět více způsobů, jak zlepšit sebeovládání, protože ne v každé situaci se dá každý použít. Navíc, když se použije více způsobů současně, zvýší se tak účinnost.

Přehled některých možností, jak zlepši sebeovládání

Následující přehled jsem seřadil přibližně podle účinnosti. Při jeho zpracování jsem vycházel ze zkušeností mnoha lidí, kteří se léčili pro problémy způsobené alkoholem.

Práce s motivací

- Uvědomte si rizika a nepříjemné důsledky recidivy, jako je kocovina nebo mezilidské problémy. Vnímejte přímé i nepřímé následky v různých oblastech života (negativní motivace).
- Uvědomte si výhody sebeovládání (např. pocit zdravého sebeuspokojení nebo větší prestiž v rodině a mezi známými). Po zvládnutí situace se můžete se vhodným a bezpečným způsobem odměnit (pozitivní motivace).
- Vyhnete se fantaziím o tom, co krásného by vám mohlo nežádoucí chování přinést. Pokud se takové fantazie objeví, nerozvíjejte, jen je pozorujete nebo proti nim použijte negativní motivaci.
- Využívejte pomůcky, např. fotografie blízkých, kartička s výhodami sebeovládání a nevýhodami nezvládnutého chování, nějaký polodrahokam a jiné. Symbolem střizlivosti je už od starověku ametyst.
- Můžete použít i „semafor“². Ten byl původně vyvinut ke zvládnutí agrese, tento postup ale už dlouho používáme u závislých². V nebezpečné situaci si lze představit světlá semaforu, při červené zablokovat automatické jednání, při žluté porovnat možnosti a zvolit nejvhodnější a při zelené vybranou možnost

² Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál 2000; 152.

uskutečnit a pak svoji volbu zpětně vyhodnotit. O semaforu podrobněji dále. Někteří abstinující si tento postup zjednodušili na prosté rozsvícení červené a zablokování automatického jednání.

Pomoc druhých

V situaci, kdy se cítíte ohroženi, pomáhá:

- Požádat o pomoc dobrého odborníka.
- Požádat o pomoc nebo radu blízkého člověka, který ví o vašem problému a umí pomoci.
- Nepožádat o pomoc, ale jenom si tak si s někým vhodným popovídat nebo mu nebo jí sám pomoc v jiné věci nabídnout.
- Jít do dobré společnosti.
- Některá z výše uvedených možností formou telefonátu.
- Některá z výše uvedených možností formou e-mailu nebo dopisu.
- Využít tištěného slova (kniha, dopisy z dřívější doby apod.).

Přiznání si problému už je krok k jeho vyřešení

- Bažení po alkoholu nepovažujte za projev svobodné vůle. Je to pouze projev závislosti, kterou je třeba léčit.
- Vyhněte se i látkám, které zhoršují sebeovládání. To se netýká jen alkoholu u těch, kdo překonávají závislost na něm. Bez rizika není ani kofein v nápojích a kouření tabáku. Mohou totiž zhoršovat podrážděnost a přispívat k poruchám spánku, jestliže někdo kouří nebo pije kávu nebo nápoje typu koly před spaním. Vyhněte se také návykovým lékům, s výjimkou těch, které vám předepsal lékař informovaný o vaší závislosti.
- Závislý by si také měl uvědomovat, že krátce po zvládnutí recidivy a při bažení jsou oslabeny jeho paměť a soustředění, a tomu přizpůsobit životní styl a nároky na sebe.

Změna nebezpečných automatických vzorců myšlení a chování

Hodně důležité je zablokovat automatické jednání, které by vedlo k recidivě. Tyto automatické vzorce chování je třeba nejdříve rozpoznat. To souvisí s dobrým sebeuvědomováním. Následující rozšířte o vlastní nebezpečná automatická jednání i to, jak je změníte.

- Žízeň \Rightarrow pivo. Jeho přerušení: Žízeň \Rightarrow nealkoholický nápoj. Napít se nealkoholického nápoje je u závislých na alkoholu osvědčený způsob, jak zvládnout bažení po alkoholu.
- Přemýšlení o neřešitelných problémech \Rightarrow sebelitování \Rightarrow recidiva. Jeho přerušení: Přemýšlení o neřešitelných problémech \Rightarrow zásada Anonymních alkoholiků „předej to a nech to tam“. Další možnost přerušení uvedeného řetězce: Sebelitování \Rightarrow uvědomit si, že se jedná o příznak JUCH (já ubohý chudáček) a zasmát se tomu.
- Automatismus č. 4: Bažení \Rightarrow Recidiva. Jeho přerušení: Bažení \Rightarrow odložit rozhodnutí, zda porušit abstinenci, na pozdější dobu, až bažení pomine („teď to vydržím, a pak se uvidí“). Tak krizi překonat. Nebo jiná možnost: Bažení \Rightarrow uvažování o příčinách bažení. I když na nic nepřijdete je to užitečné, protože se tak zablokovalo rizikové automatické jednání. A když na něco přijdete, tím lépe.
- Automatismus č. 5: Recidiva \Rightarrow tajení recidivy a pokračování v ní. Jeho přerušení: Recidiva \Rightarrow někomu důvěryhodnému se svěřit, požádat o pomoc, recidivu rychle zastavit. Ještě lepší je ale recidivám předcházet.

Bezpečné prostředí

- Doma byste, pokud možno, neměli mít nic, co by sebeovládání zhoršovalo. Doporučujeme „suchý“ dům (tj. doma není žádný alkohol). Když to jde, vytvářejte bezpečná prostředí i v práci nebo při odpočinku mimo domov.
- Při bažení opusťte co nejrychleji nebezpečné prostředí.
- Jestliže vaše sebeovládání pronikavě zhoršuje zaměstnání, uvažujte o změně. Nebezpečné jsou trojasměnný provoz, nadměrný stres, dostupnost alkoholu, nekontrolovaný pohyb peněz, nutnost přesčasů.

Relaxace je skoro všelék

Relaxační techniky mírní únavu, úzkosti, hněv, deprese a zlepšují sebeovládání. Relaxace také mírní bolesti, posiluje imunitu a podporuje tvořivost, zvyšuje odolnost vůči stresu a pomáhá u poruch spánku nebo stavů vyčerpání³.

- Jestliže nějakou relaxační techniku umíte, pravidelně ji používejte. Jestliže relaxaci neumíte, tak se ji naučte.

³ Více viz Nešpor, K. Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada 1998; 96, volně ke stažení na www.plbohnice.cz/nespor.

Můžete si např. z mých webových stránek www.plbohnice.cz/nespor stáhnout knížku o relaxaci a relaxační nahrávku v MP3.

- Relaxační techniky také zvyšují efektivitu autosugesce, proto se autosugesce vkládá na závěr relaxace. Autosugestivní formule by měla být kladná, jasná, stručná a nejlépe v přítomném čase. Příklady: 1. Žiju zdravě. 2. Abstinence se daří. 3. Střídmost je radost. 4. Vždy a za všech okolností se dokážu ovládnout. 5. Žiju moudře.
- Používejte relaxaci i k navození spánku, protože takto navozený spánek je zdravější. Předspánkovou relaxaci neukončujte ji, ale spokojeně si pohovte v příjemném stavu uvolnění, než přijde spánek.

Vnímání sebe sama (sebeuvědomění) je mnohem důležitější, než si myslíte

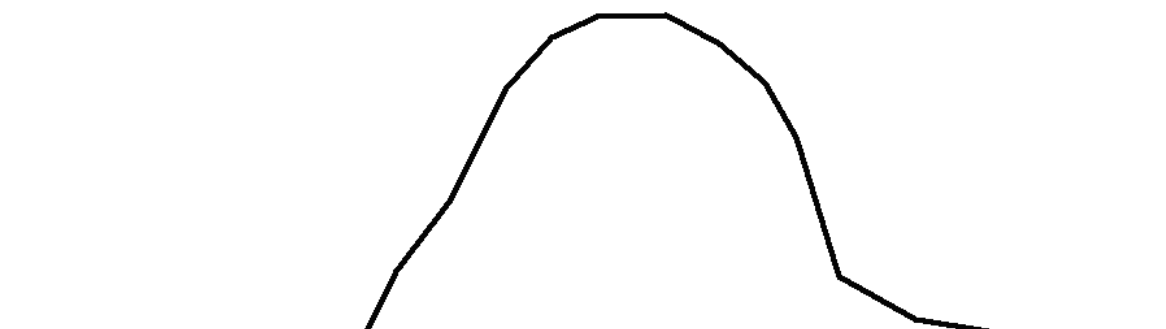
Člověk pít nechce, ale v pátek pro práci se najednou ocitne v hospodě, ani neví jak. Tomu a podobným „úletům“ se dá předejít zlepšeným sebeuvědomováním.

- Rozpoznávejte rizikové duševní stavy, které zhoršují sebeovládání. Naučte se tyto stavy poznávat, dokud jsou slabé. Hněv, smutek, úzkost, strach i lehkomyšlná radost i bažení se dají mírnit výše uvedenými postupy, např. tělesným cvičením, relaxací, tím, že se člověk svěří apod.
- Rozpoznávejte myšlenky, které posílala, závislost, v jejich „převlecích“ (mohou se vám např. snažit namluvit, že „pro jednou se nic nestane“ nebo „když se mi tak dobře abstinuje, tak nejsem závislý“). Když se vám to povede, můžete si třeba říci „závislosti, já tě vidím!“ a udělat pravý opak toho, co chtěla závislost.
- Rozpoznávejte i spouštěče (tj. podněty aktivující bažení a zhorčující sebeovládání) v zevním prostředí. Až je rozpoznáte, dokážete se jim spíše vyhnout nebo se na ně dobře připravit.
- Sebeovládání zlepšuje i převedení pozornosti od rizikových podnětů k tělesným vjemům. Např. v nebezpečné situaci je možné použít následující postup: 1. vnímat dotyk nohou a země, 2. uvědomovat si spontánní dýchání, 3. uvědomovat si myšlenky a pocity, 4. znovu si uvědomit dotyk nohou a země 5. a teprve pak se rozhodnout, jak jednat. Pokud je pro vás tento postup moc složitý, vyberte si z něj např. jenom vnímání chodidel a země nebo vnímání pohybů břicha při dýchání.
- Jiný postup pracující s dýcháním pocházející z indické tradice⁴. Všechny emoce lze chápat jako projev energie. Tuto energii je lépe využít, než ji nechat působit problémy. Z ničivého ohně emocí, se tak stává oheň, který pomáhá, slouží a hřeje. A teď už k praxi. V klidu doma se zavřenými očima, ale také i situacích každodenního života s očima otevřenými, kdykoliv se objeví emočně nabitá myšlenka, ji „hodte“ do pece uprostřed břicha (jóginí říkají tomuto místu manipura čakra čili „město klenotů“) a uvědomujte si při tom pohyb břicha při dýchání. Emoce se tak změní v energii, sílu a sebedůvěru.
- Sebeuvědomění většinou usnadňuje zpomalení a zhoršuje ho rychlé automatické jednání v časové tísní, proto často doporučujeme používat „pomalý mozek“ a zpomalit. Můžete si to zkusit třeba na chůzi (pomalu pokládat a zdvíhat chodidla) nebo na jiné vhodné činnosti.
- Uvědomte si, že bažení trvá v bezpečném prostředí většinou krátce. Mnohonásobně se vám vyplatí vydržet, ať už jsou vaše nutkání jakákoliv. Rozhodnutí, jak budete jednat, odložte do té doby, až krize pomine. Při léčbě návykových nemocí se osvědčil postup nazývaný ACT (z anglického acceptance and commitment therapy neboli léčba přijetím a zaujetím). Tento postup lze stručně shrnout do dalšího zkratkového slova ACT (accept, choose, take action). To lze volně přeložit, jako přijmi (situaci), vyber (nejlepší možnost) a jednej.⁵

⁴ Sri Vijnana Bhairava Tantra, verš 68. Překlad do angličtiny a komentář Svámi Satyasangananda Saraswati. Munger (Bihar, Indie): Yoga Publication Trust 2003; 505.

⁵ Hayes, SC, Sreeroh, KD, Wilson, KG. Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford Press 2002; 304.

Obr. 2: Prostě vydržet



BAŽENÍ PO ALKOHOLU SLÁBNE A MIZÍ, STAČÍ VYDRŽET

- Nepřepínejte sebeovládání nadměrným vystavováním se podnětům aktivujícím bažení ani jinak. Zvýšené nároky na sebeovládání (např. splnění termínovaného úkolu) zhoršují sebeovládání ve vztahu k alkoholu nebo jiným látkám během, nebo bezprostředně po skončení úkolu⁶. S tím souvisí i schopnost vyvažovat aktivity náročné na sebeovládání (typicky pracovní povinnosti nebo úřední jednání) odpočinkem v bezpečném prostředí. K typickým podnětům aktivujícím bažení a zvyšujícím nároky na sebeovládání patří u závislých na alkoholu přirozeně alkohol a restaurace, u závislých na drogách drogy, u hráčů herny a u většiny lidí nevhodná společnost a velké finanční částky v hotovosti. K semaforu mají blízko „Čtyři magické otázky“, o kterých se také dočtete v další části knihy.

Nešpor, K.: Alkohol je v horkém počasí záluďný

Zdravý člověk potřebuje denně za normálních tepelných podmínek 2,5-3 litry vody, v horkém počasí potřeba roste. Podstrčit místo vody tělu roztok alkoholu, jako třeba pivo, je rozšířený nerozum. Reklama sice tvrdí opak, ale té nemůže soudně uvažující člověk věřit. Ostatně udělejte si názor sami:

- Alkohol tlumí vylučování antidiuretického hormonu (ADH), což zvyšuje ztráty tekutin a minerálů. To je zvláště nevýhodné v horku. Uvedené vysvětluje, proč nejdůležitějším místem každé hospody je WC a proč se opilý často pomočí.
- Nedostatek vody v těle vede k tomu, že se alkohol velmi rychle dostává k mozgovým buňkám. To může vést ke stavům těžké opilosti i po nízkých dávkách alkoholu. Uvedená skutečnost s sebou nese během dovolených rizika při sportování, koupání, cestování, turistice atd. O jízdě autem nebo na kole raději ani nemluvíme.
- Nedostatek vody v těle vede i u zdravých lidí k poruchám paměti a soustředění. To se ještě více týká lidí vyššího věku nebo jinak oslabených. Kombinace s podobně působícím alkoholem je zvláště riziková. A nemusíte právě řídit provoz atomové elektrárny.
- Alkohol je za všech okolností velmi nebezpečný pro děti a dospívající. Uvedené platí dvojnásob o prázdninách, kdy děti více sportují, cestují nebo plavou.
- Lidé závislí na alkoholu nebo závislostí ohrožení často neumí odlišovat bažení po alkoholu (anglicky craving) a normální žízeň. Žízeň je ohrožuje recidivami závislosti na alkoholu, které jsou zvláště nepříjemné např. v cizině. Dostatečné množství nealkoholického nápoje většinou pomáhá bažení rychle překonat.

Co místo alkoholu?

Lze doporučit nějaký vlažný, ale ne chlazený, nápoj. Chlazené nápoje vedou k překrvení ústní dutiny a hltanu. Konkrétně se může jednat o vystydlý ovocný, bylinkový i jiný čaj nebo minerálku. Dobře vám také udělá ovocná šťáva. Postačí o obyčejná voda. Léty prověřená lidová moudrost ostatně říká: „Blahoslavená voda, ta rozumu nekalí!“ (Uvěřejněno v Lidových novinách.)

Úprava životního stylu a přiměřený odpočinek

Stavy vyčerpání a přepracovanosti, ale i nuda, zhoršují sebeovládání. Proto je tato oblast velmi důležitá.

- Kdo pracuje nadměrně, ať si naplánuje na každý den alespoň jednu odpočinkovou činnost.

⁶ Strayhorn JM Jr. Self-control: theory and research. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2002; 41(1):7-16.

- Komu zhoršuje sebeovládání nuda, ať si na každý den naplánujte alespoň tři nové povinnosti, třeba se jednalo o maličkosti. Plánujte i zábavu a velkou pozornost věnujte víkendům.
- Komu se střídá nadměrná aktivita s nudou, ať použije strategii Jánošík. Ten bohatým bral a chudým dával. Podobně i vy tam, kde je mnoho aktivity, uberte a tam, kde je málo, naopak přidejte.
- Duševní i tělesnou výkonnost a sebeovládání pronikavě zvyšuje dostatek spánku. Máte-li problémy s usínáním, prostudujte si zásady, jak zdravě usínat (viz dále).

Cvičení, sport nebo tělesná práce

Cvičení nebo tělesná práce mírní úzkosti, deprese a bažení, a tak zlepšuje sebeovládání. Stejně působí i tělesná práce. Vyzkoušejte to, ale s rozumem, protože naprosté vyčerpání by sebeovládání zhoršilo.

Odvedené pozornosti, přeladění a další postupy

Tyto způsoby sice nepovažují za neúčinnější, ale lidé je často používají a mají s nimi dobré zkušenosti.

- Co vás tak baví, že to dokáže odvést a upoutat pozornost od běžení? Vyjmenujte alespoň pět takových aktivit (např. četba, fotografování, psaní, příroda, hudba, náboženské praktiky, péče o zvířata, sauna, koupel atd.
- Při bažení se napijte bylinkového čaje nebo vody. Tady se ovšem nejedná jen o odvedení pozornosti, ale také o rozbití nebezpečného stereotypu, který mylně spojoval žízeň s alkoholem.
- Vyvolejte myšlenky opačného zaměření, než byly ty rizikové.
- Soustřeďte se na praktické každodenní záležitosti.

Léky – někdy užitečné, jindy nebezpečné

- Léky mohou mírnit bažení, a tak usnadňovat sebeovládání. Sem patří zejména naltrexon nebo acamprosat u závislých na alkoholu. Taková léčba je ale drahá a pojišťovny ji nehradí.
- Antidepresiva a další potřebné nenávykové léky zlepšují sebeovládání u těch, u nichž přetrvávají např. depresivní nebo jiné obtíže i při pokračující abstinenci.
- Někdy pomáhá léčba nedostatku minerálů a vitaminů, zejména vitaminů skupiny B, a přiměřená léčba jiných zdravotních problémů, protože zlepšení celkového stavu zlepšuje i sebeovládání.
- Naproti tomu návykové léky sebeovládání z dlouhodobého hlediska zhoršují. Zvláště pozor na nenápadné ale nebezpečné léky z skupiny benzodiazepinů.

Užitečné dovednosti se dají naučit

Zvládnutí obtížné situace si předem nacvičte. Nacvičovat se dá např. odmítání alkoholu nebo drog, zvládnutí konfliktů v rodině, jednání s úřady, hledání zaměstnání. Návčik může probíhat za pomoci další osoby (ta může např. hrát zaměstnavatele) nebo i ve fantazii. I při návčiku ve fantazii je dobré si různé možnosti říkat nahlas, člověk tak lépe udrží pozornost.

Nepřítelé sebeovládání

Jde o pravý opak výše uvedeného. Nejhorším nepřítelem je samozřejmě alkohol nebo jiná návyková látka, protože u závislých vyvolává bažení a sebeovládání zhoršuje i u lidí, kteří závislí nejsou. Sebeovládání také zhoršují únava, nevyspání, stres, silné emoce, nedostatek tekutin v těle (žízeň), nevhodná společnost nebo samota, zátěžové životní události, neinformovanost a nepřiznání si závislosti, automatické bezmyšlenkovité závislostní jednání, spouštěče (podněty aktivující závislost) a tělesná bolest. Pozor ale na dalšího nenápadného a velmi vtíravého nepřítele. Tím je reklama na alkohol. Cílem reklamy je prodávat určitý produkt bez ohledu na to, jestli tím někomu uškodí. Reklamám na alkohol se, pokud to jde, vyhýbejte. Nenecháte si přece od reklamy namluvit něco, co je v jasném rozporu s vaší bolestnou životní zkušeností.

Nešpor, K.: Nejvyšší státní vyznamenání fotbalistům

Český profesionální fotbal je po zdravotní stránce nebezpečná záležitost nejen pro hráče, ale i pro diváky. Nemyslím si teď případy infarktů při dramatických zápasech nebo nechutnou korupci, která může přivodit citlivějším povahám nevolnost nebo depresi. Jde o něco mnohem závažnějšího. Český profesionální fotbal je svázán s reklamou alkoholických nápojů a hazardní hrou. To je zvláště neblahé v situaci, kdy máme nejvyšší spotřebu piva na jednoho obyvatele a hazardní hry decimují i děti a dospívající. Už před lety jsem navrhol: Když už máme pivní fotbalovou ligu, měli by se v souladu s tím přejmenovat i jednotlivá mužstva. Neznělo by hezky např. Sparta Delirium, Slávia Alkoholická Demence nebo třeba Círhóza Liberec? Bohužel můj návrh nějak zapadl. Je nejvyšší čas ho oprášit. Český fotbal si prosadil, že se smí na ligových zápasech prodávat pivo. Opilí fotbaloví fanoušci nepředstavují riziko jenom pro sebe. Ohrožují i lidi, které fotbal nezajímá a kteří se třeba vracejí unavení z práce. Z hlediska zdravého rozumu je nepochopitelné, jak se může dospělý nebo

dospívající člověk přiotrávit alkoholem na počest jakéhosi prchavého fotbalového triumfu. To už by mělo větší logiku na počest sportovního vítězství ujít pěšky svižným tempem deset kilometrů nebo půl hodiny radostně cvičit.

Na závěr kacířský návrh. Mužstvo Ghany vyřadilo na mistrovství světa české fotbalisty. Za to byl měl pan prezident udělit africkým fotbalistům nejvyšší státní vyznamenání. Proč? Protože se obětavým výkonem zasloužilo o zdraví české populace. Prohra českého týmu dost možná způsobí, že nebude tolik závislých na alkoholu, tolik násilné kriminality pod vlivem alkoholu a tolik alkoholem zaviněných úrazů. (Uvěřejněno v Lidových novinách.)

Jak zlepšit sebeovládání v kostce

1. Pracovat s motivací. To se týká jedna negativní motivace (nevýhody návykového chování), jednak pozitivní motivace (výhody abstinence).
2. Nepřetěžovat se.
3. Nepřepínat své sebeovládání kvůli zbytečným.
4. Odvedení pozornosti
5. Nejednat automaticky
6. Rozpoznat nebezpečná místa a situace a vyhnout si jim.
7. Doléčovat se.
8. Odpočinek a spánek.
9. Svěřit se druhému člověku.
10. Na zvládnutí obtížné situace se předem připravit.
11. Poznat bažení, dokud je slabé a dá se snadno překonat.
12. Opatřit si informace.
13. Nejednat automaticky, své jednání předem důkladně promyslet.
14. Relaxace.

Zdvojování a ztrojování postupů

Nejnebezpečnější jsou situace, v nichž je závislý člověk vystaven kombinaci více spouštěčů. Např. přijde do hospody (1. spouštěč: prostředí, kde dříve pil), potká tam známe, s nimiž dříve popíjel (2. spouštěč) a číšník před něj postaví pivo (3. spouštěč).

Naštěstí je možné naopak zdvojovat nebo ztrojovat i obranu. Např. někdo dostane během alkoholizované oslavy narozenin kolegy v práci bažení. Vybaví si následky recidivy a jaké problémy by mu to přineslo (1. obrana - negativní motivace), pod nějakou záminkou rychle odejde (2. obrana - opustit rizikové prostředí) a zatelefonuje někomu z rodiny nebo patronovi a Anonymních alkoholiků (3. obrana - svěřit se, požádat o pomoc nebo alespoň odvedení pozornosti).

Úkol: Vytvořte z popsaných způsobů, jak zlepšit sebeovládání, dvojice a trojice postupů, které je možné použít současně nebo v rychlém sledu za sebou.

Důležitá je vytrvalost

Sebeovládání se dá zvyšovat. Důležité je se naučit přiznat si závislost, rozpoznávat bažení, zvládat ho a zablokovat nebezpečné automatické jednání. Jedná se o úkol na dlouho, který mnohdy vyžaduje spolupráci s lékaři a psychology anebo se svépomocnou organizací. Ale závislost se překonat dá. Z bludného kruhu závislosti se tak stává dobrý kruh, v němž abstinence usnadňuje sebeovládání a sebeovládání usnadňuje abstinenci.

Pět buddhistických způsobů ke zvládnutí špatných myšlenek

1. Vyzvat opačné myšlenky. (Místo na alkoholu se napít minerálky.)
2. Uvědomit si zhoubné následky špatných myšlenek. (Kocoviny, deliria, problémy.)
3. Myšlenky pozorovat a nereagovat na ně.
4. Hledat příčiny a kořeny špatných myšlenek. (Např. nevhodné prostředí, únava, nuda apod.). Pomůže už i jen to, že člověk uvažuje o příčinách, i kdyby na nic nepřišel. Zaměstná při tom totiž jiné části mozku než ty, kde vnikají „špatné myšlenky“.
5. Zatnout zuby, přitlačit jazyk k dásním, prostě vydržet a myšlenky překonat.

Semafor, magické otázky a třístupňová obrana

Nezdravé a zdravé automatizmy

Člověk, který bude semafor a podobné postupy používat soustavně, po čase zjistí něco velmi zajímavého. Správné uvažování mu přešlo natolik do krve, že už jedná správně automaticky (např. automaticky odmítá nabízený alkohol). To chce ale čas. V začátcích abstinence se ještě zdravé automatizmy nevytvořily a ty škodlivé představují překážku.

Semafor

Jedná se jednoduchý a při tom účinný postup. Naši pacienti s ním mají ty nejlepší zkušenosti. Jeho velkou výhodou je to, že semafor viděl každý z nás v životě mnohokrát a to, jak vypadá, máme hluboce vštípeno v myslí.

Kdy použijete semafor?

- Velmi se hodí v situaci, kdy se objeví bažení (nutkavá touha po alkoholu).
- Použijete ho i tehdy, když se objeví nějaký špatný nápad (třeba zajít do hospody).
- Dá se úspěšně použít i při zvládání silných emocí (např. hněvu nebo strachu). Rozčilený člověk si díky semaforu může ušetřit spoustu mrzutostí.
- Semafor výhodně použijete např. i při nakupování, při rozhodování se v pracovních záležitostech a v mnoha dalších situacích.

Jak semafor funguje

Řekněme, že mladý muž Z. dostane nápad jít s kamarády do hospody a „pařit“. Nejdřív si vybaví červené světlo semaforu, které říká „zastavit“. Pak si vybaví žluté světlo. Během žlutého světla si uvědomí různé možnosti, které má, a hlavně jejich krátkodobé i dlouhodobé následky. Z těchto možností si pak vybere nejvýhodnější. Nakonec si vybaví zelené světlo, vybranou možnost uskutečnit a vyhodnotí.

Obr. 3. Semafor

<input type="radio"/>	Červená: Stop, zastavit, uvažovat.
<input type="radio"/>	Oranžová: Jaké možnosti, se nabízejí? Jaké mají tyto možnosti dlouhodobé a krátkodobé následky? Výběr nejvýhodnější možnosti.
<input type="radio"/>	Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a vyhodnotit.

Jak bude semafor vypadat konkrétně v případě pana Z.?

Červená: Stop, přestat reagovat automaticky, začít rozumně uvažovat.

Oranžová:

1. možnost. Vyrazit s partou do hospody. Následky: nejspíš opilost, ostuda, druhý den pak kocovina a problémy v rodině i v práci.
2. možnost. Vymluvit se, že nemám čas. Následky: Vyhnu se problémům v práci a rodině. Příště mě do hospody ale budou zase tahat.
3. možnost. Na pozvání odpovědět, že jsem s hospodou a pitím skončil. Problémů už mi to nadělalo dost. Druhý den budu svěží jako rybička. Jestli jsou ti známí alespoň trochu rozumní, nebudou mě příště navíc tahat do hospody.

Výběr nejvhodnější možnosti: 3. možnost.

Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a zhodnotit výsledek.

Tři druhy semaforů

Místní: Ty umístíme na nebezpečná místa (hospody, nonstopy, regál s alkoholem v samoobsluze atd.),

Časové: Ty umístíme do nebezpečných časů, např. na konec pracovní doby, do doby kolem výplaty apod.)

Situační: Ty umístíme do nebezpečných situací (může se jednat o zevní situaci, jako hádka, nebo vnitřní stav, jako nuda nebo smutek).

Jak bude vypadat místní, časový a situační semafor ve vašem případě?

Čtyři magické otázky

K semaforu mají blízko „Čtyři magické otázky“.

Při bažení, když je oslabené sebeovládání nebo v jiné rizikové situaci si i postupně položte následující otázky:

1. Byl jsem už někdy v podobné situaci?
2. Co špatného by mohlo vyvolat toto jednání?
3. Stojí mi to špatně za to?
4. Existuje lepší možnost, která má méně špatných následků?⁷

Je to jednoduché a velmi účinné.

Třístupňová obrana

Středověké hrady byly chráněny více řadami hradeb. Pokud by i nepřítel pronikl zevním okruhem hradeb, stále ještě bylo možné ho odrazit od některého z vnitřních okruhů. Nepřítelem je pro nás bažení po alkoholu a zhoršené sebeovládání. Nepřítelem můžete postavit do cesty následující hradby.

1. hradba: Nedopustit setkání se spouštěčem (Spouštěče jsou podněty, které zhoršují sebeovládání).

☺ Hlava (rozum), ♥ Srdce (emoce), ☞ Končetiny (jednání)

2. hradba: Kdyby přece došlo k setkání se spouštěčem, nedopustit recidivu pití.

☺ Hlava (rozum), ♥ Srdce (emoce), ☞ Končetiny (jednání)

3. hradba: Kdyby přece došlo k recidivě, nedopustit její pokračování až do zoufalé situace (tj. rychlé zastavení recidivy a její následné vyhodnocení).

☺ Hlava (rozum), ♥ Srdce (emoce), ☞ Končetiny (jednání)

Jak trojstupňová obrana funguje, ukáže nejlépe příklad:

1. hradba

Řekněme, že váš spouštěč bylo přepracování. Budete si proto dobře organizovat čas a k přepracování nedojde. Zapojíte do toho svůj rozum, své emoce i své chování

2. hradba

Kdyby k přepracování přece jen došlo, uvědomíte si, že potřebujete odpočinek. Alkohol vaše játra i mozek trápil a zatěžoval, kdežto vy potřebujete odpočívat. Můžete si v případě duševní práce zacvičit, vykoupat se, relaxovat, pustit si uklidňující hudbu atd.

3. hradba

A teď třetí stupeň chránící vás před zoufalou situací neboli debaklem. Když už člověk začal pít, měl by opustit rizikové prostředí, svěřit se a požádat někoho o pomoc, pracovat s negativní motivací atd. Opět zapojíme hlavu srdce a končetiny.

Nejllepší je první stupeň obrany, protože myšlení není ovlivňováno bažením a silnými emocemi. Třetí stupeň je naopak nejtěžší, protože kromě bažení a silných emocí zhoršuje schopnost se správně rozhodovat i alkohol. Proto bývá většinou nutná pomoc dalších osob.

Semafor a třístupňovou obranu je možné spojit. Semafor můžete použít tak, že vám pomůže předejít setkání se spouštěči, že s jeho pomocí předejdete při setkání se spouštěčem recidivě a díky semaforu lze také rychle zastavit recidivu, kdyby nastala.

Třístupňovou obranu opěvává následující báseň.

Třístupňová obrana ve verších

*Nebezpečí rozpoznám
spouštěčům se vyhýbám.*

*Když mě spouštěč přepadne,
postavím se rozhodně.*

*Z recidivy debakl
nejednou mě zahákl.*

*Nezahákne více,
myslím na Bohnice.*

⁷ McKay, M., Fanning, P: Self Esteem. New Harbinger Publications.

Dva neobvyklé postupy

Následující dva postupy jsou tajemné a poetické, možná právě proto někoho zaujmou.

Kamínek pomocník

Najděte si nějaký kamínek, který se vám líbí a který je příjemný na dotek. Noste ho u sebe. Kdyby na vás přišla chuť se napít, nebo jste se cítili špatně, třete svůj kamínek. Přeneste a přestěhujte do něj nepříjemné napětí ze svého nitra. Kamínek od vás vaše nepříjemné pocity přijme a rozpustí je. Čas od času kamínek omyjte ve vodě (případně v roztoku slané vody), abyste ho „očistili“ a připravili na další používání. Pokud byste chtěli kámen, který se tradičně spojuje se střízlivostí (a také duchovní láskou a zdravím), pořídte si fialový ametyst. Pokud ho nebude chtít nosit zasazený ve zlatě, dá se pořídít levně.

Rituální odhození problému

Najděte si předmět, který bude symbolizovat váš problém s alkoholem. Může to být např. kus uhlí, rezavý hřebík, pecka od ovoce. Tento předmět noste stále nebo alespoň většinu času u sebe po dobu nejméně 10 dní. Pak na nějakém klidném místě, kde budete sami, tento předmět spalte nebo hodte do tekoucí vody. Uvědomujte si, co při tom cítíte a co pro vás znamená se problému zbavovat.

Životní styl prakticky

S lidmi závislími na alkoholu se setkáváme mnoho let. Častěji se mezi nimi vyskytují lidé s určitými zaměstnáními. Co myslíte, že může mít společného stavební dělník pracující daleko od domova a od rodiny, lékař, policista, číšník, pracovník zahraničního obchodu, zdravotní sestra, podnikatel a novinář? Tato zaměstnání jsou spojena se zátěží (odpovědnost, riziko, osamělost, směnný provoz atd.) a snadnou dostupností alkoholu. Tam, kde to není vyváжено zdravým způsobem života, vzniká nerovnováha. To pochopily některé zahraniční firmy a pro své zaměstnance organizují rozsáhlé preventivní programy. Možná patříte k lidem s nevyváženým životním stylem i vy. Pokud ano, důkladně si tuto kapitulu přečtěte. Lepší životní styl prospěje vaší abstinenci i vašemu zdraví a budete se cítit spokojenější.

Malé kroky nebo velký třesk?

Typicky na Nový rok nebo v kocovině si lidé dávají velkolepá předsevzetí. Slibují sami sobě, že budou denně cvičit, chodit spát v deset hodin, jíst bude jenom zdravá jídla a že se přestanou rozčilovat. Rozumnější by bylo zavést do svého života jednu pozitivní změnu (např. denně alespoň 10-15 minut cvičit nebo se procházet). Až když se tato změna osvědčí, je možné přidat další. Za normálních okolností bývá snazší měnit způsob života postupně.

Na druhé straně, ale dovolená, nemoc, duševní krize, nezaměstnanost, změna zaměstnání, přestěhování se apod. jsou vynikajícími příležitostmi, jak svůj životní styl změnit od základu.

Časté poruchy životního stylu

Přešponovaný životní styl

Chcete toho stihnout příliš moc. Máte svůj program tak moc nabitý a nic nestíháte.

Co s tím: Zbytečně nespěchejte, vyhýbejte se stavům vyčerpání, nepřibírejte si další povinnost, dokud nevyпустíte jinou nejméně tak časově i jinak náročnou, nechtějte všechno udělat sama a o práci se rozdělte, nechávejte si časovou rezervu na nepředvídané komplikace. To nejdůležitější nakonec: Odpočinek si plánujte stejně zodpovědně jako důležité pracovní úkoly. Jenom mimochodem dodávám, že jsem napsal také knihu „Závislost na práci“ (kniha je volně dostupná na Internetu: www.plbohnice.cz/nespor).

Rizikový a stresující životní styl

Rizikový a stresující životní styl se týká lidí, kteří se nacházejí v těžké situaci nebo vykonávají rizikové a stresující zaměstnání (policisté, servírky, pracovníci kasin, ale i vedoucí pracovníci velkých firem a bank, zdravotníci, politici nebo novináři). Problémem není tedy ani tak nadbytek práce, ale její charakter.

Co s tím: Uvažujte o tom, jestli máte na to, uvedenou práci dlouhodobě vykonávat, nebo jestli si raději najít něco klidnějšího. Určitě se naučte nějakou relaxační techniku a hlavně ji pravidelně používejte. Máte-li někoho, komu se svěřit, jste ve výhodě a stres lépe zvládnete.

Chaotický životní styl

Pro chaotický životní styl je typické nepředvídané střídání období mimořádného vypětí a naprosté nečinnosti. To může být dáno zevními okolnostmi práce (příprava na zkoušku, termínovaná práce) nebo sklonem nechávat věci na poslední chvíli.

Co s tím: Nedovolte, aby vás spěch připravoval o radost z práce nebo dokonce zvyšoval riziko úrazu. Rozdělte si naléhavé záležitosti na ty, které skutečně spěchají, a na ty, které mohou počkat. Těmi méně naléhavými se nezabývejte v situaci, kdy nemáte čas. Určitě si pořídte diář, používejte ho a plánujte do něj práci i odpočinek. Dbejte na rovnoměrnější rozložení a větší rovnováhu. Rád v této souvislosti mluvím o strategii „Jánošík“. Jánošík bohatým bral a chudým dával, podobně i vy z přešponovaných dní přesuňte něco do doby, kdy hrozí nuda.

Neradostný životní styl

Ten je naplněn nepříjemnými povinnostmi a schází v něm nějaké radosti a potěšení. Takový člověk často lopotně pokračuje do okamžiku, kdy jeho trpělivost přeteče, pak udělá hloupost, je zaplaven výčitkami svědomí, v neradostné lopotě zas pokračuje, dokud jeho trpělivost zase nepřeteče.

Co s tím: Neodkládejte i drobná potěšení na neurčito, až na ně „bude čas“. Nevyžívejte se v mučednictví a trpělivosti a nevyvolávejte v druhých pocity viny. Uberte nepříjemných povinností a přidejte drobných radostí. Mějte potěšení i z maličkostí, které si můžete obstarat sama.

Nastrazený životní styl

Takový člověk předpokládá, že mu chce každý ubližovat. O druhých lidech smýšlí zásadně špatně.

Co s tím: Jednání ze strany druhých lidí může také souviset s tím, jak se k nim chováte vy. Zkuste změnit své chování a po nějakém čase posuďte, jak se tato změna projevila ve vašem okolí. Při dosahování mnoha cílů často víc prospívá spolupráce než soupeření. Snažte se pro změnu druhé „přistihout“, když se k vám chovají hezky.

Prázdný životní styl

Pro něj je typická nuda a prázdnota. Dočasně prázdný životní styl může vyvolat např. nezaměstnanost nebo nemoc.

Co s tím: V takové situaci nepodceňujte práce, které by vás dříve nenapadlo dělat. I když vás k tomu nikdo nenutí, vstávejte v určitou dobu, čas si rozvrhněte a svůj rozvrh dodržujte. Uvažujte o dobrých možnostech, které vám daná situace poskytuje. Můžete např. rozvíjet své zájmy, pomoci blízkému člověku, studovat atd.

Zásobárna radostí

Lidé, kteří mají problémy s alkoholem, jsou často snaživí a pracovití. Pítí je pro ně často jednou z mála věcí, kterou zdánlivě dělají pro sebe (víme, že ve skutečnosti si tak škodí). Pro takové lidi přestat pít zároveň znamená najít si lepší a bezpečnější zdroje radostí. „Musím“ (povinnosti) v jejich životě by se měly dostat do rovnováhy s „chci“ (tedy potěšeními a zálibami).

Na kousek papíru napište 20 i více věcí, které vám v životě mohou udělat radost. Kartičku papíru mějte při ruce. Když budete cítit, že toho na vás život nakládá přespříliš, vyberte ze své zásobárny radostí tu, na kterou máte právě chuť a která je právě vhodná. Pro zajímavost a inspiraci nabízím příklad.

Zásobárna radostí – příklady

Cestování – Fotografování – Hrát si s klukem se stavebnicí – Chytat na krátkých vlnách vzdálené stanice – Jít s klukem ven (do ZOO, hrát s míčem nebo jezdit na kole) – Jít s manželkou do kina – Knížka – Koupel nebo sprcha – Koupit si něco na sebe nebo do dílny nebo nějakou drobnost – Křížovka – Kutilství – Masáž – Napsat kamarádovi – Něco dobrého si uvařit a pak si na tom pochutnat – Plavecký bazén – Popovídání si se známým, který má podobné zájmy – Pořádně se vyspat – Pustit si kazetu s nahranou relaxací – Reprodukovaná hudba – Sauna – Sex – Šachy – Výlet za město – Zacvičit si – Zajít do knihovny.

Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí – pozor na ně!

Negativní zdánlivě nevýznamné rozhodnutí je maličkost, ze které později vzejde mnoho špatného. Pozitivní zdánlivě nevýznamné rozhodnutí je také maličkost, ze které ale později vzejde mnoho dobrého.

***Příklad zdánlivě nevýznamného rozhodnutí:** Paní B. pozvala její známá Jarka na návštěvu. Paní B. ji dobře znala. Jarka je rozvedená, žije sama a hodně pije. Při takových návštěvách se většinou společně přiopily a pak si Jarka stěžovala na všechny křivdy, které ji v životě potkaly. Přijmout pozvání nebo nepřijmout? Paní B si uvědomila riziko. Kdyby na návštěvu šla, možná by neodolala a v pití by pak mohla pokračovat další den s bolestnými následky. Rozhodnutí jít na takovou návštěvu by bylo jen zdánlivě nevýznamné. Ve skutečnosti by mohlo paní B značně poškodit. Proto paní B zdvořile, ale pevně odmítla. Bylo to dobré zdánlivě nevýznamné rozhodnutí. Uchránilo paní B před spoustou zbytečných nepřijemností.*

Aktivity, které jsou neslučitelné s alkoholem

Pan N. je dobrý pozorovatel. Všiml si, že když se věnuje určitým činnostem, nepije vůbec, nebo jen velmi málo. Některé činnosti se s pitím alkoholu neslučují. To, že se jim věnuje, mu pomáhá nepít. Patří sem práce na zahradě, luštění křížovek, procházka se psem, hraní si s dětmi a návštěva lidí, kteří nesnášejí nadměrné pití. Pro paní B. to může být zase pletení, jóga, aerobic, rodina a koupel. Pro oba dva pak návštěva setkání Anonymních alkoholiků nebo skupinové terapie.

Radikální změna

Dobrý známý, který vede středisko jógy v Itálii, mi vyprávěl následující příběh. Obrátil se na něj jeden mladík, který začal brát drogy a zapletl se světem zločinu. Žádal o pomoc. Přítel mu pro první dobu nabídl pobyt v jejich středisku na venkově. Tam překonal mladík nejhorší počáteční období. Pak mu onen přítel doporučil, aby se odstěhoval na jisté velmi vzdálené místo. Rodičům mladíka, kteří byli vlivní a bohatí, doporučil, aby syna na novém místě nijak nepodporovali. Syn tak musel spoléhat na vlastní síly. Tento nezvyklý a zdánlivě tvrdý přístup pravděpodobně zachránil mladíkovi život. Zásadní změna prostředí je vhodná zejména tam, kde by se jinak člověk obtížně odpoutával od nevhodné společnosti, pijácké party atd. O užitečnosti takové změny existují vědecké důkazy. Změna prostředí (zejména odstěhování se do jiné země) je ale psychicky náročná. Znamená to např. vytvořit si zcela nový okruh přátel a známých, zorientovat se v místních poměrech, zvládat nezvyklé situace. Někdy se to ale vyplatí. Často ovšem dělají lidé, kteří mají problémy s alkoholem, jinou chybu. Mylně se domnívají se, že za jejich problémy může zaměstnavatel, manželka, okolí, vláda. Ukvapeně změní zaměstnání, manželku, zemi pobytu nebo všechno najednou a jsou překvapeni, že svůj problém pouze přenesli do nového prostředí. Jenom si tak pohoršili. V tomto případě by udělali mnohem lépe, kdyby se soustředili na překonání

problému s alkoholem, což by pak vyřešilo většinu jejich problémů.

Hodný a zlý stres

Do ordinace přichází přepadlý a nemocný člověk. Přijímali jsme ho v těžkém stavu a mohl zemřít. Je jasné, že chce někomu, ale především sobě, vysvětlit, co se to vlastně stalo. Začíná hovořit o svém životě a popisuje velké nároky, kterým byl vystaven. Na pozadí jeho příběhu tuším nevyslovenou otázku: „Co jiného jsem mohl dělat, než pít?“

Mám pro své pacienty pochopení. To ale neznamená, že s nimi vždy a ve všem souhlasím. Proti nadměrnému stresu se toho dá udělat velmi mnoho. Ale i nedělat nic, by bylo lepší než pít. Alkohol v těžkých životních situacích oslabuje schopnost správně se rozhodovat, zatěžuje játra, mozek, oběhový systém i další orgány. Stres tak jen zvyšuje.

Hodný stres

Asi nejlepší překlad anglického slova „stress“ je zátěž. Přiměřená duševní nebo tělesná zátěž nejenže člověku neškodí, ale naopak prospívá. Odborníci někdy označují „hodný“ stres výrazem eustres. Většina lidí rozumí slovem stres „zlý“ stres, tedy zátěž příliš silnou nebo trvajícím příliš dlouho. Proti zlému stresu se můžete účinně bránit. V této kapitole budeme společně přemýšlet o tom, jak.

Je dobré se hýbat

Paní R. je závislá na alkoholu a pokouší se abstinovat. Nedávno se strašlivě pohádala s matkou. Protože se cítila silně rozrušená i druhý den, vzala si s sebou do práce jakési tabletky. Její kolegyně Milena nad jejími tabletkami zavrtěla hlavou: „Já, když se naštvu, tak vezmu hadr, vyřtu celej kvartýr a jsem dobrá.“ Pak Milena ještě prohodila cosi o hnusné chemii, čímž paní R. dopálila ještě víc.

Milena měla ale pravdu. Odpovědný lékař by vám řekl jinými slovy něco velmi podobného. Návykové léky jsou pro člověka se sklonem k závislosti na alkoholu mimořádně nebezpečné. Snadno by si na ně mohl vytvořit návyk. I když by šlo použít léky, které návykové nejsou, tělesná aktivita je pro většinu lidí vhodnější. Tělesná námaha při práci nebo při sportu totiž spaluje látky, které se uvolnily při stresu. Tělesné cvičení nebo tělesná práce také prokazatelně snižují úzkosti a deprese. Mohou tak člověka dobře a bezpečně přeladit.

Výhody přiměřeně intenzivní tělesné práce a cvičení a malé varování

- Snižují úzkosti a deprese
- Pomáhají se odreagovat při hněvu a rozčilení
- Při pravidelném provozování zvyšují kondici a zdravé sebevědomí
- Pomáhají vytvářet zdravý životní styl
- Usnadňují relaxaci (uvolnění). Ta se někdy dostavuje samovolně po předchozí tělesné aktivitě.
- Mohou vyvolat pocit libosti (euforii).
- Zdravá a přiměřená námaha nebo vhodné cvičení jsou součástí prevence nebo léčení mnoha nemocí (obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak, některá onemocnění pohybového systému, duševní poruchy atd.).
- Přiměřené cvičení posiluje imunitní systém a zvyšuje celkovou odolnost.
- Podle nových výzkumů tělesná aktivita zvyšuje duševní výkonnost a zlepšuje paměť u lidí každého věku. Tělesná aktivita a abstinencí pomáhají se zotavit i mozkou, který byl poškozen alkoholem.
- Varování: Lidé, kteří nadměrně pijí, mívají spoustu starostí a nemusí být dost pozorní. To někdy vedlo k zbytečným úrazům, i když tito lidé nepili. Buďte proto, prosím, při sportu i při práci opatrní.

V následujícím přehledu uvádím výhody a nevýhody některých tělesných aktivit.

Výhody a nevýhody některých tělesných aktivit

Chození, turistika atd.

Je moderní, nenáročná na vybavení nepočítáme-li nějaké slušné boty. Ta by ale člověk potřeboval stejně. Posiluje krátké svaly páteře, které jsou důležité pro její zdraví. Dá se při ní povídat, přemýšlet, obdivovat přírodu nebo poznávat zajímavá místa.

Nevýhody nemá skoro žádné, pokud nepovažujete za nevýhodu, že člověk občas zmokne. Snad jen ve velkoměstech může dát trochu úsilí najít klidné zákoutí nebo park k příjemné procházce.

Běh a poklusávání prokládané chůzí (jogging)

Je vydatnější než chůze. Opět jsou poměrně nenáročná na vybavení.

Nevýhody: S ohledem na klouby je lépe běhat po měkkém podkladu v lese, v parku nebo na běžecké dráze, což není vždy možné. Pozor na rozumné dávkování a jen postupné zvyšování zátěže. Samozřejmě při běhu, hlavně v terénu, je na místě určitá opatrnost.

Plavání v bazénu i v přírodě

Je všestranné a procvičí tělo, aniž by se při tom nadměrně zatěžovaly klouby, proto se často doporučuje i u onemocnění pohybového systému.

Nevýhody: Ne každý má blízko do bazénu. Plavání v přírodě je krásné, ale vyžaduje opatrnost.

Cyklistika

Kol horských i jiných u nás utěšeně přibývá. Cyklistika je šetrná pro klouby, je zajímavá a dá se tak projet v poměrně krátké době kus cesty a leccos zajímavého poznat.

Nevýhody: Náročnější na vybavení. K němu rozhodně musí patřit i helma. Cyklistických stezek u nás není mnoho, alespoň si tedy vyberte trasu, kde není velký provoz. Na místě je opatrnost.

Kondiční gymnastika, aerobic, strečink apod.

Dají se cvičit doma, když máte právě chuť, můžete to spojovat s hudbou, cvičit o samotě i s druhými lidmi.

Nevýhody: Pokud se provádí správně v čistém a bezpečném prostředí, má minimální nevýhody.

Lyžování, bruslení, vodáctví

Jsou to hezké a zajímavé sporty.

Nevýhody: U nás jsou vázané na určité roční období a poměrně náročné na vybavení (pokud vám bankovní konto nedovoluje vydat se za sněhem v červenci a železně zdraví neumožňuje sjíždět Vltavu v únoru).

Kolektivní sporty (fotbal, košíková, volejbal, hokej...)

Rozvíjejí schopnost spolupracovat s druhými, jsou zajímavé, někdy i vzrušující.

Nevýhody: V zápalu boje někdy lidé zapomínají na opatrnost. Ostré starty na míč a tvrdé doskoky zatěžují klouby. Tyto sporty se nedají provozovat kdykoliv. Zejména fotbal je u mužů závislý na alkoholu spojený s častými úrazy. Opatrnost je nutná.

Tenis, stolní tenis

Hezké sporty náročné na pohotovou reakci a soustředění.

Nevýhody: Poněkud náročnější na vybavení. Většinou vyžadují partnera, leda by chtěl někdo cvičit úderý o zeď.

Jóga

Kombinuje cvičení a relaxaci, soustředění na vlastní pocity umožňuje cvičení dobře přizpůsobovat osobním potřebám, procvičuje i soustředění. Učí lépe poznávat tělo i vlastní psychiku. O józe více dále.

Nevýhody: Minimální, pokud se zvolí správná cvičení podle vašich potřeb. Jestliže kombinujete jógu s jiným cvičením nebo sportem, zařazujte jógu po nich.

Tělesná práce

Práce může být užitečná, dávat pocit smysluplnosti, člověk si tak může přivydělat, nebo zlepšit vztahy (třeba tím, že vytré společnou chodbu). Např. práce na zahradě patří k tradičním koníčkům Britů, Japonců i mnoha dalších národů.

Nevýhody: Práce může být někdy jednostranná nebo monotónní, proto je dobré různé činnosti střídát, případně práci kombinovat s vyrovnávacím cvičením nebo s relaxační technikou. Člověk si neodpočine při tom, co dělal před tím osm hodin v práci.

Protistresová strava

Jak jíst

Jistě jste si povšimli, že po některém jídle se člověk cítí „jako po výprasku“, kdežto jiné jídlo dává pocit síly a energie. Důležitá není pouze kvalita jídla, ale i rozpoložení, ve kterém člověk jí. Stres a trávení nejdou dohromady. Často je lépe s jídlem počkat do doby, než se člověk uklidní. Jestliže se jedná o dlouhodobý stres, bývají vhodnější lehce stravitelné potraviny, spíše vařené než syrové (s výjimkou ovoce). Na jídlo je dobré si vyhradit dost času a pořádně a trpělivě žvýkat.

Co jíst a nejíst

Co jíst

V prevenci stresu jsou důležité potraviny nebo nápoje obsahující **vitamín C**. Můžete vybírat mezi paprikami, černým rybízem, dalšími druhy ovoce, čerstvou zeleninou, šípkovým čajem, tropickými plodinami nebo třeba pažitkou.

Pro nervový systém a játra jsou důležité **vitaminy skupiny B**. Těchto vitamínů bývá v těle lidí, kteří nadměrně pijí, nedostatek. Britští výrobci dokonce uvažovali o tom, že budou vitamín B přidávat do whisky, aby jim jejich nejlepší zákazníci tak brzy neumírali. K přirozeným zdrojům vitamínu B patří celozrnné výrobky (Grahamův chléb, placky z celozrnné mouky atd.), ovesné vločky, hnědá rýže (u nás rýže natural), luštěniny a ořechy.

O potravinách obsahujících **karoten** (zejména mrkev a špenát) se tvrdí, že zpomalují stárnutí.

Šlágrům světové dietetiky jsou nestravitelné zbytky neboli **vláknina**. Tyto látky se z trávicího systému nevstřebávají a opouštějí ho zhruba ve stejném stavu, v jakém se do něj dostaly. Zpomalují tak vstřebávání cukrů

a tím brání prudkým výkyvům hladiny cukru v krvi. Navíc vláknina urychluje průchod potravy střevem a je prevencí nádorů tlustého střeva. Mezi potraviny s vysokým obsahem vlákniny patří opět výrobky z celozrnné mouky, luštěniny, zelenina, brambory, ovesné vločky.

Co omezit

Varovat je třeba před potravinami obsahujícími nadbytek živočišných tuků. Vepřové sádlo se v řadě vyspělých zemí používá skoro výlučně k průmyslovým účelům. Vhodné není ani tučné maso nebo nadbytek másla. Vejce obsahují nezdravý cholesterol, ale na druhé straně vitamíny skupiny B. Příliš sladká jídla jako různé zákusky nebo oplatky vedou ke kolísání krevního cukru, což může vyvolat pocit hladu krátce po jídle a podle některých odborníků i určitou psychickou nerovnováhu.

Krátce o vaření

Vaření patří k ušlechtilým zálibám. Pro vaše zdraví, pro peněženku i abstinenci je mnohem lepší něco si uvařit, než chodit do hospod. Jednak tam často vaří z přepáleného tuku (riziko rakoviny) a hlavně se tam pijí alkoholické nápoje, což může vyvolat bažení. V málokteré restauraci by člověk našel na jídelníčku jídla odpovídajících zdravé výživě. Lépe si uvařit sám nebo si nechat uvařit od milované bytosti ve společné domácnosti. Až budete mít uvařeno, můžete pozvat ke stolu rodinu nebo přátele. Ať mají z vaší kuchařské tvořivosti požitky i oni. Potom můžete posedět při šálku dobrého čaje.

Nešpor, K.: Běčkem proti cirhóze?

Ozvala se mi televize BBC, médium renomované a seriózní. Chtěli vyjádření k pivním lázním. Ty by podle zpráv z médií měli léčit především kožní nemoci. I ponořil jsem se do odborné literatury. Alkoholem je zhoršováno nebo působeno nejméně deset kožních nemocí. To se týká i melanomu, což je nebezpečné nádorové onemocnění kůže. Podle našich zkušeností se v případě abstinence od alkoholu výrazně zlepšuje lupénka, s níž si před tím nevěděli rady ani lékařské kapacity. Připravil jsem si k tomu i pěkný obrázek, abych měl renomované televizi co ukazovat. Zjistil ještě něco. Obsah vitamínu B₁ v pivu, kterým se holedbají pivovarníci, je tak malý, že k pokrytí denní spotřeby tohoto vitamínu by musel člověk vypít 14 litrů piva. Navíc alkohol působí jako antivitamin, to znamená, že zhoršuje využití přijatého vitamínu. Právě vitamin B₁ prý chtěli podle nepotvrzených zpráv výrobci whisky přidávat do svého produktu, aby jim jejich nejlepší zákazníci předčasně neumřeli na cirhózu. Nastal určený den a hodina a dostavila se televize. Způsobně jsem jim odříkal naučený text. Pan redaktor byl velmi spokojený a poslal mi její záznam. Z mé strany na něm nebylo o mnoho více než prohlášení: „Česko potřebuje strízlivost, ne pivní lázně!“ To je pravda, ale proto jsem nemusel studovat literaturu. Dodatečně jsem pochopil, proč můj příspěvek televize neodvysílala celý. Nechtěli diváky děsit představou, že k pokrytí denní dávky vitamínu B₁ je třeba vypít 14 litrů piva. Svě pochybení napravuji a sděluji široké veřejnosti dobrou zprávu. Místo 14 litrů piva stačí sníst něco hrachové polévky. Obsah vitamínu B₁ je totiž v hrachu 77x vyšší než v pivu. Do polévky si můžete přidat něco ovesných vloček (obsah vitamínu B₁ mají 63x vyšší). Vyšší obsah vitamínu B₁ než pivo má ovšem všechno možné včetně většiny druhů zelenin a ovoce. Na tom, co jsem řekl, ale trvám: „Česko potřebuje strízlivost!“ (Uveřejněno v Lidových novinách.)

Otevřít se

Paní J. se při abstinenci od alkoholu naučila něco vynikajícího. Když ji něco trápí, když má z něčeho strach, nebo když ji něco rozčílí, umí „to ze sebe dostat“. Dokáže si o svých pocitech promluvit, případně píše teskné básně. Mohla by také kreslit, vyplakat se, vykřičet své trápení nebo použít techniku „vnitřního ticha“, která je popsána v kapitole o józe. Zvláště cenné bývá promluvit si s lidmi, kteří podobnou obtížnou situaci překonali nebo překonávají. Na tom je do značné míry také založena skupinová psychoterapie nebo práce v terapeutické komunitě.

Smích a humor

Existují důkazy o tom, že odolnost vůči stresu zvyšuje i smích a smysl pro humor. O smíchu jsem dokonce napsal celou knihu⁸. Zde nabízím pouze jeden jednoduchý postup, který dokáže podle moderních výzkumů mozku lidem zlepšovat náladu.

Lišácký úsměv

Při něm se stahuje kruhový sval obkružující oči. Tento sval má tedy zhruba tvar obrouček brýlí. Stáhněte tento sval, až se vám v koutcích úst udělají jemné vrásky. Zároveň táhněte koutky úst šikmo vzhůru směrem k uším. Je to pilulka dobré nálady, která není návyková. Navíc ji máte stále při sobě.

Mozek rozhýbává legrace. (The brain runs on fun. Americké rčení).

⁸ Nešpor K. Léčivá moc smíchu. Praha: Vyšehrad 2002; 136.

Relaxace - přirozený opak stresu

Jistě znáte ten příjemný pocit slastné únavy, který se někdy po těžší práci dostaví sám od sebe. Je ale velká výhoda, když si relaxaci dokážete navodit kdykoliv a podle svého přání. Právě k tomu slouží relaxační techniky. Výsledný stav navozený různými relaxačními technikami je v mnoha ohledech podobný. Změny, které relaxace v těle vyvolává, jsou opakem stresu. V německy mluvících zemích a také u nás je rozšířený autogenní trénink, v anglicky mluvících zemích se praktikuje Jacobsonova progresivní relaxace, ve Francii a Španělsku sofrologie, po celém světě pak relaxační techniky převzaté z jógy. Hezkou a poměrně snadnou relaxační techniku najdete v dodatku o józe, tam také hledejte další informace o relaxaci. Relaxační techniku se můžete naučit z paměti, nebo si ji namluvit na magnetofonovou pásku a pouštět si ji. Na trhu jsou také nahrané relaxační postupy různé kvality. Nahrávka s relaxací je také zdarma k dispozici na mých webových stránkách www.plbohnice.cz/nespor.

Jóga

Správně prováděná jóga v sobě spojuje výhody relaxace a tělesného cvičení do harmonického celku. V další části knihy najdete základní kurs jógy i informaci o tom, jak může jóga pomáhat lidem, kteří mají problémy s alkoholem. U těch, kdo pravidelně cvičí jógu, zjistili odborníci nižší spotřebu alkoholu, cigaret i jiných návykových látek. „Nejsm přece blázen, abych se stavěl na hlavu,“ řekl si možná v této chvíli některý čtenář. Ubezpečuji vás, že o stavění se na hlavu vůbec nejde. Podobné cviky v našem kursu jógy ani neuvádíme. Jógová cvičení se dají snadno přizpůsobit lidem v dobré i v méně dobré kondici a také lidem s různými zdravotními omezeními.

Dobré mezilidské vztahy

Člověk už od pravěku žil ve tlupách. Ocitnout se sám v divočině, znamenalo ohrožení života. I v dnešní civilizované době dává pocit bezpečí to, že je člověk ve své „tlupě“ (tj. mezi lidmi, kterým může důvěřovat). V odborné terminologii se tomu říká síť sociálních vztahů a bude o tom ještě řeč. Zde jen zmíníme skutečnost, dobré mezilidské vztahy zvyšují odolnost vůči stresu.

Opatřit si potřebné informace a zvládnout nutné dovednosti

Když člověk nastupuje do nového místa, většinou se obtížně vyzná a někdy dělá i zbytečné chyby. Po čase si ale zvykne, naučí se potřebné a jeho výkonnost prudce roste. Zvyšuje se i sebejistota. Informace o překonávání závislosti, které potřebujete, najdete například v této knize, věřím, že i v tom budete úspěšní.

Zájmy a záliby

Pokud je to možné, veďte jasnou hranici mezi zaměstnáním a soukromím. Záliby, které nesouvisí se stresujícím zaměstnáním, vám umožní lepší obnovu sil.

Psychoterapie

V západních zemích, zejména v USA, je naprosto běžné, že člověk, který má i jen mírné problémy, vyhledá psychologickou nebo psychiatrickou pomoc. Psychoterapie, neboli léčba psychologickými prostředky, se v těchto zemích stala běžnou součástí životního stylu. Tento vývoj je patrný i u nás.

Panu R. je 43 let a abstinuje necelé 3 roky. Před přijetím k nám ho kvůli alkoholu vyhodili z práce. Po skončení léčby obtížně hledal dobré zaměstnání. Nakonec se mu to podařilo. Také mu těžce onemocněla žena a objevily se další problémy v rodině. Pan R. pravidelně ambulantně dochází na doléčovací skupinu, má sportovní záliby, naučil se relaxovat. Stres zvládá. Jeho bývalý zaměstnavatel byl velmi překvapen, když se s ním setkal jako s tvrdým a kvalifikovaným vyjednavatelem, který zastupoval jinou firmu. Protože znal dobře problematiku oboru, ušetřil pan R. svému novému zaměstnavateli částku v řádu milionů korun.

Co je třeba vědět o recidivě?

Recidiva – selhání nebo užitečná zkušenost?

Jistá anekdota říká: „Přestat kouřit je snadné, podařilo se mi to už desetkrát.“ Jestliže někdo po období abstinence sáhne po návykové látce, mluvíme o recidivě. Předchozí anekdota má hlubší smysl. Pro někoho je recidiva neštěstím a trvá dlouho, jiný člověk se z ní rychle vzpamatuje a usiluje (třeba i opakovaně) o dlouhodobou abstinenci. Je jasné, že druhý případ se játrům, mozku i dalším orgánům líbí mnohem víc. I když recidiva tělo zatíží a možná i poškodí, má tělo i psychika při abstinenci čas na zotavení. S opakovaně recidivujícími lidmi v poměrně dobrém zdravotním stavu se setkávám. Jsou to právě období abstinence, která jim umožnila zůstat relativně v pořádku. Recidiva může být ovšem nebezpečná a může člověku v životě leccos pokazit. Recidiva ale může být užitečnou zkušeností, která člověka naučí něčemu prospěšnému (např. nepokoušet se pít s mírou).

Jak vypadá recidiva?

Pan L. abstinoval něco přes dva měsíce. Byl sám se sebou velmi spokojený. Překvapilo ho, jak je to snadné. V hlavě začala hlodat myšlenka: „Já pít nepotřebuju, nejsem proto závislý.“ Jednoho dne zašel pan L. na pivo jako dříve. Během krátké doby se „rozpil“. Když se tři dny na to ráno probudil, cítil se naprosto příšerně. Doznívala kocovina, byl nevyspalý a kromě toho pana L. sužovaly výčitky svědomí, deprese a strach z budoucnosti. Hlavou se mu honily myšlenky, koho všechno zklamal a co řeknou v práci, když tam nepřišel. Navíc se bál, aby manželka nepodala žádost o rozvod, jak v souvislosti s jeho pitím hrozila už dřív. Když si to vše uvědomil, málem začal pít znovu. Naštěstí ho ale napadlo, že by tak situaci ještě zhoršil a požádal nás o pomoc. Tyto řádky o recidivách jsou důležité. I když jste přesvědčeni a věnujte jim prosím pozornost, i když jste přesvědčeni, že máte problém s alkoholem vyřešený.

Jak vypadá recidiva

- Emoce jsou velmi silné (smutek, strach, hněv, bažení atd.)
- Myšlení je oslabené účinkem alkoholu s zmíněnými silnými emocemi.
- Jednání je neprozíravé a pro člověka nevýhodné.

Co z toho vyplývá: Než spoléhat při recidivě jen na sebe, je lépe požádat o pomoc druhé lidi (příbuzné, profesionální terapeuty, dobré přátele)

Recidivu nepodceňujte

„Tak jsem se napil a ono se nic nestalo,“ si na počátku recidivy říkalo mnoho lidí. Mrzutosti však nastaly později, kdy se jim pití vymklo z rukou. Malý požár se dá snadněji uhasit než velký. Kdyby si recidivu včas uvědomili a něco podnikli, mohli si ušetřit zbytečné nepřítjemnosti. Recidiva je vážná věc. Dá se přemoci, ale ne s jednou rukou za zády. Znovu opakuji: Než spoléhat při recidivě jen na sebe, je lépe požádat o pomoc druhé lidi (příbuzné, profesionální terapeuty, dobré přátele).

Recidivu nepřeceňujte

Stejnou chybou je recidivu přecenit. Recidiva, jak už víme, neznamená slabou vůli. A už vůbec neznamená, že by předchozí upřímná snaha žít lépe a bez alkoholu byla zbytečná. Až recidivu zastavíte, můžete na to dobré z předchozí abstinence navázat. Známe mnoho lidí, kteří se k dlouhodobé nebo trvalé abstinenci dopracovali až po opakovaných recidivách. Právě recidiva je přiměla brát závislost vážně a nakonec ji překonat.

Recidiva jako tvrdá, ale užitečná zkušenost

Recidivám je lépe předcházet. O tom jak, jsme už hovořili. Jenže aby člověk recidivě systematicky předcházel, musí brát problém s alkoholem dostatečně vážně. A k tomu může recidiva pomoci. Díky recidivě se pan S. začal vyhýbat hospodám velkým obloukem. Když jsem mu to před tím navrhoval, myslel, že přeháním. Pan S. také ví, jak nebezpečné jsou myšlenky typu „po jednom pivu se nemůže nic stát.“ Jiní lidé se až díky recidivě naučí soustavně se léčit nebo začnou pravidelně chodit na setkání Anonymních alkoholiků nebo doléčovací skupiny.

Naprosté*Naprosté otevřenosti**vůči Bohu**nás učí**naprosté zoufalství.***Zastavit a vyhodnotit**

Zastavení: Recidiva se má rychle zastavit. Je to ale nebezpečná věc. Máte-li k tomu, abyste ji překonal spojenece, jste ve velké výhodě. Spojencem může být profesionální terapeut, centrum krizové intervence, linka důvěry, blízký člověk, který s vámi bude v prvním nejhorším období, zdravotnické zařízení. Zdravotníci jsou samozřejmě vázání lékařským tajemstvím. Pan S. udělal dobře, když vyhledal naši pomoc. Uvažoval také o tom, že by požádal o pomoc manželku a odevzdal ji všechny peníze, aby ho to tolik netáhlo do ulic.

Pomáhá také negativní motivace čili uvědomit si nepříznivé důsledky dalšího pití. Sem, patří např. o práci, strach o zdraví, obava z deliria (delirium tremens je alkoholická psychóza charakterizovaná třesem, zrakovými halucinacemi, desorientací atd.), pud sebezáchovy.“ Kdyby se objevil silný třes nebo halucinace, rozhodně doporučuji vyhledat lékařskou pomoc.

Vyhodnocení: Poté, co jste recidivu zastavil, si důkladně popřemýšlejte o tom, v čem vám tato zkušenost byla užitečná. Samozřejmě ještě lépe je moci si o tom s někým rozumným pohovořit. Někomu se přemýšlí lépe s papírem a tužkou. Může tak recidivu popsat a vyvodit z ní písemné závěry do budoucna.

Typické závěry vyhodnocení recidivy

- Abstinovat a nepokoušet se pít s mírou.
- Pořádně se ambulantně léčit (specializovaná poradna, Anonymní alkoholici, doléčovací skupiny a kluby).
- Nechodit do hospod a na akce, kde se hodně pije.
- Nepřepínat se v práci a nedostávat se do stavu naprostého vyčerpání.
- Vyhnout se návykovým lékům, leda by je předepsal odpovědný lékař, který ví o mé závislosti.

Havarijní plán ke zvládnutí recidivy

Havarijní plán je užitečný postup. Člověk si při něm předem dobře rozmyslí, co by v případě recidivy udělal. Bývá prospěšné s havarijním plánem seznámit i druhé lidi, kterých se týká. Kdyby recidiva nastala, všichni jsou na ni lépe připraveni. Navíc zpracování havarijního plánu může člověka motivovat k tomu, aby recidivě předešel.

Pan A recidivu překonal a věří, že se mu něco podobného už nikdy nestane. Přeji mu, aby to byla pravda. Přesto jsem ho ale přemluvil, aby vypracoval „havarijní plán“. Samozřejmě to neznamená ji předpokládat nebo dokonce přivolávat. Ve spouště domů jsou přece také instalována hasicí zařízení, i když nikdo nepředpokládá, že by tam hořelo. Podobně vy buďte na recidivu připraveni, zároveň jí ale předcházejte. Pro inspiraci zde havarijní plán pana A uvedu.

Příklad havarijního plánu

Kdybych se napil, odevzdám manželce všechny peníze. Požádám ji, aby si vzala den volna a zašla se mnou do ordinace XY telefon... Kdybych nebyl schopný abstinovat při ambulantní léčbě, nastoupím ústavní léčení. V případě, že bych uvedený havarijní plán nedodržel, nemohu počítat ze strany manželky ani širší rodiny s podporou do doby, než pro recidivu vyhledám odbornou pomoc.

V Praze dne...

Pan A vlastní rukou, kopie manželce.

I tam*Boží prostor**se nachází**i pod poklopem**na syrečky.*

Dá se pít s mírou?

Je možné, že nechcete s pitím úplně přestat, ale chcete alkohol omezit. Těm, kdo nejsou na alkoholu závislí, se to může podařit. Jestliže uvažujete o možnosti pít s mírou (kontrolovaného pití), prostudujte tuto kapitolu velmi pozorně - zejména její začátek. Pokud jste se rozhodli pro úplnou abstinenci, tuto kapitolu přeskočte.

Pro koho se pít s mírou nehodí?

- Pro lidi závislé na alkoholu, zejména pokud dřívější pokusy o kontrolované pití selhávaly.
- Pro nemocné s různými chorobami, které alkohol zhoršuje (nemoci jater, epilepsie, onemocnění slinivky břišní atd.).
- Pro ty, kdo jsou léčeni léky, jež se s alkoholem nesnášejí. Takových léků je přes 100.
- Pro lidi, kteří řídí automobil (i velmi nízká hladina 0,2 promile alkoholu v krvi zvyšuje riziko dopravní nehody asi 2x) nebo se věnují jiným rizikovým činnostem.
- Pro lidi se zhoršeným sebeovládáním a sklony k násilí. Podstatná část násilných trestných činů bývá páchána pod vlivem alkoholu.
- Pro těhotné.
- Samozřejmě i pro děti a dospívající. U dětí dochází k otravě i po malých dávkách alkoholu a závislost na něm se v dětství a dospívání rozvíjí velmi rychle. Navíc zkušenost s alkoholem v nízkém věku zvyšuje riziko pozdějších problémů s ilegálními drogami.
- Abstinence ve vztahu k alkoholu je také nejbezpečnější variantou u lidí závislých na jiných návykových látkách. Předejde se tak možnému přesmyku závislosti. Příklady pacientů dříve závislých na ilegálních drogách, kteří si později vytvořili ničivou závislost na alkoholu, známe z vlastní praxe i ze zahraničí.
- Jestliže váháte a rozhodujete se mezi kontrolovaným pitím a abstinencí, doporučuji abstinenci. Ve své praxi jsem totiž nezažil jediný příklad „abstinentské cirhózy jater“, nebo to, že by manželka uváděla jako důvod rozvodu „nenapravitelnou abstinenci“. Také jsem se nesetkal s tím, že by byl někdo propuštěn z práce jako notorický abstinents. Abstinence je prostě bezpečnější.

Na okraj podotýkám, že mnoho lidí abstínuje čistě z morálních důvodů. Tak mezinárodní abstinentská organizace IOGT má mnoho miliónu členů po celém světě. Pokud jste se přece rozhodli pro kontrolované pití, nabízím vám následující postupy.

Nešpor, K.: Žádný alkohol před řízením motorového vozidla: nejbezpečnější možnost

Alkohol prokazatelně zhoršuje schopnost řízení motorového vozidla a to i při hladinách alkoholu v krvi pod 0,5 promile. Zhoršení schopnosti řídit se prokázalo už po dávkách pohybujících se kolem 10 g alkoholu (tedy asi půl litr 10° piva)⁹. Přehled účinků alkoholu na řízení viz následující přehled.

⁹ Morrow, D., Leier, V., Yesavage, J., Tinklenberg, J.: Alcohol, age and piloting: judgment, mood and actual performance. International Journal of the Addictions, 26, 1991, s. 669-683.

Hladina alkoholu a její vliv na řízení motorového vozidla

Hladina alkoholu v krvi	Projevy ovlivnění ve vztahu k řízení motorového vozidla
0,2 až 0,5 promile	Prokazatelné zhoršení schopnosti řídit. Tendence riskovat, nepřiměřená sebedůvěra, zhoršená schopnost rozeznat pohybující se světla. Horší odhad vzdálenosti.
0,5 až 0,8 promile	Viz výše, navíc pronikavě prodloužený reakční čas (zhoršený postřeh). Dále roste přeceňování vlastních schopností, oči se obtížně přizpůsobují přechodu ze světla do tmy a naopak, horší vnímání barev (červená!). Zhoršená schopnost soustředění. Poruchy rovnováhy (motocyklisté a cyklisté!). Dále se zhoršuje odhad vzdálenosti.
0,8 až 1,2 promile	Viz výše, navíc se zhoršuje se schopnost vnímat okraje zorného pole (tzv. tunelové vidění), další zhoršování soustředění, je ještě více prodloužen reakční čas, roste bezohlednost při řízení.
Přes 1,2 promile	Viz výše. Takový řidič představuje pro sebe i okolí obrovské riziko. Nadále se zhoršují poruchy soustředění, reakční čas, rovnováha i nekritickost. Často i špatná orientace. I velmi zkušený řidič se v tomto stavu může dopustit hrubých chyb jako je zašlápnutí plynu místo brzdy.
Kocovina, kdy alkohol už z krve vymizel	Vyšší riziko spánku, nevolnosti a dalších tělesných a duševních obtíží, které odvádějí pozornost řidiče, krátkodobá ztráta vědomí v důsledku hypoglykémie (poklesu krevního cukru). Zhoršení některých nemocí, což může ovlivnit schopnost bezpečně řídit (např. vysoký krevní tlak, cukrovka, nemoci trávicího systému, epilepsie).

(Zpráva médiím)

Sebemonitorování

Je to jednoduchá technika. Vychází ze zjištění, že prosté zaznamenávání si problémového chování snižuje jeho výskyt. K sebemonitorování budete potřebovat zápisník nebo sešit. Do zápisníku si vždy zaznamenejte datum a hodinu, kdy jste pil, co jste pil a v jakém množství, v jaké to bylo situaci a jak jste se před začátkem pití cítil. Čas od času se ke svým poznámkám vraťte. Snadno z nich vyčtete, jaké situace nebo duševní stavy jsou pro vás nebezpečné a dokážete se na ně lépe připravit nebo jim lépe předejít. Pro sebemonitorování jde užitečné vědět, kolik 100% alkoholu je v jednotlivých nápojích.

- Půl litru „desítky“ obsahuje zhruba 12,9 gramů 100 % lihu
- Půl litru „dvanáctky“ asi 15,4 g
- Dvě „deci“ vína kolem 20 g
- Půl „deci“ destilátu (velký panák) asi 15,4 g.

Dá se tedy říci, že půl litru dvanáctky, dvě „deci“ vína a půl „deci“ destilátu obsahují přibližně stejné množství 100% alkoholu.

Následuje příklad toho, jak může sebemonitorování vypadat.

Sebemonitorování

Datum a hodina, alkohol (druh, množství), situace a rozpoložení.

7.1., 12:10, pivo půl litru po obědě, měl jsem doma pivo, vypil jsem ho ze zvyku. Cítil jsem se normálně.

9.1., 10:00, pivo, v práci mi ho o svačině někdo nabídl, byl jsem trochu unavený a našťvaný.

10.1., 20:00 - 23:00, 10 piv a dva rumy, dal jsem se zlákat do hospody, před tím jsem měl chuť se napít, pak mi bylo zle a měl jsem na sebe vztek.

14.1., 10:00, jedno pivo o svačině, nechutnalo mi a ze včerejška mi ještě vylo špatně.

Umět pít s mírou znamená také umět nepít vůbec

I když jste se rozhodl pít s mírou, je důležité, abyste uměl nepít vůbec. To se vám bude hodit v práci, při řízení auta, ženám v těhotenství a i při řadě jiných situací. Nácvik kontrolovaného pití byste měl zahájit obdobím abstinence. Profesor Marlatt z USA doporučuje před nácvikem kontrolovaného pití 30 dní abstinence. Pokud by se u vás po zahájení abstinence objevily výrazné třesy nebo dokonce halucinace či epileptické záchvaty, je to známka odvykacího stavu a je třeba co nejdříve vyhledat lékařskou pomoc.

Jak pít kontrolovaně?

Abyste měl pití pod kontrolou, musíte pamatovat na všechny následující činitele:

- Druh alkoholického nápoje. Čím menší obsah alkoholu, tím lépe. Bývá užitečné prokládat alkoholický nápoj nějakým nápojem nealkoholickým. Není dobré si zvykat na jeden druh alkoholického nápoje, ale během jednoho večera by se neměly různé alkoholické nápoje kombinovat.

- Velikost doušek. Čím menší doušky, tím lépe.
- Frekvence doušek. Čím delší pauzy mezi doušky, tím lépe. Mezi jednotlivými doušky je třeba zásadně položit sklenici na stůl. Může pomoci i to, že člověk dělá jiné věci nežli pít (tanec, rozhovor, krátká procházka na vzduchu, společenská hra, jídlo, poslech hudby apod.).
- Doba, po kterou pítí trvá. Čím kratší doba, tím lépe.

Pamatujte si také železnou zásadu: Nikdy nepít nalačno, ale jen tehdy, jestliže jsou v žaludku ještě potraviny obsahující bílkoviny. To zpomalí vstřebávání a část alkoholu na bílkovinu naváže.

Dobrou fintou je ve společnosti napodobovat ty, kdo pijí velmi zdrženlivě.

Podle odborníků Světové zdravotnické organizace, je pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečnou dávkou alkoholu asi 20 g 100 % lihu (16 g u ženy a 24 g u muže), což odpovídá přibližně půl litru 12° piva 200 ml vína nebo 50 ml destilátu. Pít nad tuto dávku, třeba kontrolovaně, s sebou nese zdravotní rizika.

Pít tak, aby se nepřekročila určitá hladina alkoholu

K nácviu kontrolovaného pití se dají využívat kapesní přístroje umožňující rozpoznávat hladinu alkoholu v krvi. Ke stejnému účelu lze využívat i tabulky, kde je možné přibližnou hladinu alkoholu odečítat podle množství alkoholu, tělesné hmotnosti a pohlaví. K tomu se dostaneme za chvíli. Ještě před tím se ale zastavíme u toho, jak se různé hladiny alkoholu v krvi projevují.

Tab. 1. Hladina alkoholu v krvi, změny pocitů a změny chování

Hladina alkoholu	Pocity	Chování
0,4 ‰	pocit uvolnění	vyšší riziko úrazů
0,6 ‰	změny nálady	zhoršený úsudek, zhoršená schopnost rozhodování
0,8 ‰	pocity tepla euforie	oslabení zábran, zhoršené sebeovládání, zhoršený postřeh, roste riziko úrazů
1,2 ‰	vzrušení a emotivnost	povídavost, roste riziko ukvapeného, impulzivního jednání
1,5 ‰	zpomalenost a otupělost	setřelá řeč, někdy sklon k násilnému chování
2,0 ‰	výrazná opilost	obtížná řeč, dvojité vidění, poruchy paměti, případně spánek
3,0 ‰	možnost bezvědomí	nereaguje na zevní podněty, ohrožen vdechnutím zvratků. K tak těžké opilosti je už třeba volat lékaře.
4,0 ‰ a více	hluboké bezvědomí	riziko zástavy dechového centra v mozku a zadušení, smrtelné ohrožení. Lékařská pomoc je zde naléhavě nutná.

Samozřejmě, že mezi různými lidmi jsou rozdíly, ale překračovat určitou hladinu alkoholu v krvi je rizikové pro každého. Nyní už slíbené tabulky. Při pití nedoporučuji překračovat hladinu 0,5 ‰, ve výjimečných případech hladinu 0,8 ‰. O jaká množství alkoholických nápojů se jedná, najdete v následujících tabulkách.

Tab. 2. Pití do hladiny 0,5 ‰ alkoholu v krvi. Čísla uvádějí jednotky alkoholu, které je možné zkonsumovat za celou dobu pití. Jednotkou alkoholu je půl litr 12° piva, 1,5 „deci“ vína nebo 0,5 „deci“ destilátu.

	1. hodina	2. hodina	3. hodina	4. hodina	5. hodina
Muž 57-69 kg	1	1,5	2	2,25	2,5
Muž 70-82 kg	1,25	2	2,5	2,75	3
Muž nad 82 kg	1,5	2,25	2,75	2,75	3
Žena pod 56 kg	0,75	1	1,25	1,5	1,75
Žena 57-69 kg	1	1,25	1,75	2	2,25
Žena nad 70 kg	1,25	1,5	2	2,5	2,75

Tab. 3. Pití do hladiny 0,8 ‰ alkoholu v krvi. Čísla uvádějí jednotky alkoholu, které je možné zkonsumovat za celou dobu pití. Jednotkou alkoholu je u nás půl litr 12° piva, 1,5 „deci“ vína nebo 0,5 „deci“ destilátu.

	1. hodina	2. hodina	3. hodina	4. hodina	5. hodina
Muž 57-69 kg	1,75	2	2,5	2,75	3,25
Muž 70-82 kg	2	2,5	3	3,25	3,75
Muž nad 82 kg	2,5	3	3,5	3,75	4
Žena pod 56 kg	1,25	1,5	1,75	1,75	2
Žena 57-69 kg	1,5	1,75	2,25	2,25	2,75
Žena nad 70 kg	1,75	2,25	2,75	2,75	3

Jak vyvrátit komerčně výhodný mýtus?

Pan Dr. Luděk Kubička je vědec mezinárodního formátu. Poprvé jsem se s ním setkal před asi 25 lety. Přinesl jsem mu data a požádal ho o pomoc při zpracování. Pan doktor data podrobil zničující kritice. Pak se smíloval a ukázal mi, které knoflíky mačkat na jeho tehdy nevídaném počítači. Pana doktora zajímají studie, při nichž se soubor zkoumaných osob sleduje deset i více let. Před lety požádal v cizině o grant na výzkum. Na financování se měli podílet výrobci alkoholu. Jeho projekt se líbil, ale příslušná organizace mu odepsala, že s ohledem na sponzora je třeba projekt přizpůsobit. Dr. Kubička přirozeně odmítl. Našly by se podobné příklady. Ve Velké Británii nabízeli lidé z alkoholového průmyslu peníze za diskreditaci knihy o alkoholu, která se jim nelíbila. U nás v 90. letech zorganizoval kdosi zainteresovaný na reklamě alkoholu pro poslance parlamentních stran „studijní cestu“ do Švýcarska.

*Škodlivost velkých dávek alkoholu se prokázala už dávno, ale jak je to s malými dávkami? Od Dr. Kubičky jsem dostal kopii práce, která vyvrací komerčně výhodný mýtus. Americký tým v ní popírá jakékoliv příznivé účinky malých dávek alkoholu. Autoři dokazují, že do kontrolních skupin kritizovaných prací byli mezi abstinenty řazeni lidé, kteří přestali pít alkohol ze zdravotních důvodů a lidé vyššího věku. Některé studie dokonce řadily mezi abstinenty ty, kdo nepravdělně pili alkohol. Kritická studie mě zaujala i zeptal jsem se Dr. Kubičky, co si myslí o metodice a autorech. Pan doktor považuje obojí za špičkové. Jsem zvědav, jestli se této v odborných kruzích často citované studii dostane široké publicity. Nemohu na to nabídnout grant. Alespoň odkaz na literaturu: Fillmore KM a spol.: Mírné pití alkoholu a snížené riziko úmrtnosti: systémová chyba v prospektivních studiích. *Addiction Research & Theory*, 2006; 14(2):101-132. (Uveřejněno v Lidových novinách.)*

Jak povzbudit zdravé sebevědomí?

Jistý slavný terapeut napsal, že aby se člověk mohl změnit, musí se dokázat přijmout. Cítíte-li, že lepší sebevědomí prospěje i vám, věnujte pozornost následujícím postupům.

Rozlišujte mezi sebou a svým problémem

Řekneme-li pouze to, že pan Ch. má problémy a s pitím, řekli jsme o něm velmi málo. Pan Ch. kromě toho má rád hudbu, je šikovný v dílně i na zahradě, má rád svého syna atd. To, že má problém s alkoholem, je pouze jedna z mnoha skutečností, které se ho týkají. Profesor Murphy z Washingtonské university na otázku našich pacientů závislých na alkoholu, jestli si „alkoholiků“ váží, s údivem odpověděl: „A proč ne?“ Uvědomte si, prosím, že člověk je to nejdokonalejší v známém vesmíru. Uvědomte si také, že každý člověk je jedinečný a neopakovatelný. Podle Alberta Einsteina má každé místo ve vesmíru stejné právo nazývat se jeho středem. Platí to i pro vás.

Rozpoznejte a pojmenujte silnou stránku své osobnosti

Problémy s alkoholem jsou malou částí vás podobně, jako bolavý zub je jen malou částí těla. Ohromná část vaší osobnosti je zdravá, schopná rozvoje, obrany, sebezdokonalování. Zamyslete se nad silnou stránkou své osobnosti. Tato část osobnosti vám může pomoci překonat problémy s pitím. Tuto zdravou a silnou část nějak pojmenujte. Pan Ch. dlouho váhá mezi pojmenováním „Ferda Mravenec“ a „Archimédes“. Paní Z. zvolila jména „Chytrá Anička“ (Anička se jmenuje její příbuzná, která si ví v životě rady a nedá se). V období krize nebo potíží udělá pan Ch. dobře, když se poradí se svým Archimédem a paní Z. s Chytrou Aničkou.

Někomu pomoci

Někomu pomoci nebo poradit je jedna z nejučinnějších věcí, kterou můžete pro zlepšení svého sebevědomí udělat. Pan Ch. občas posílá balíček nebo dopis jedné své vzdálené příbuzné. Myslím, že je to důležité pro oba - pro starou opuštěnou dámu i pro pana Ch. Zamyslete se nad tím, kdo z vašeho okolí by mohl potřebovat pomoc. Je to možná někdo se zdravotními potížemi, někdo v životní krizi, nebo někdo, kdo si neví rady s věcí, kterou vy ovládáte. Je samozřejmé, že nebudete pomáhat tam, kde to dotýčný odmítá. Budete respektovat také své síly a možnosti a rozhodně se nedáte zneužít k něčemu špatnému. Vaše pomoc se může týkat i zvířat nebo přírody. Pro zajímavost, tedy ne jako návod, uvádím orientální doporučení, jak se zbavit jakékoliv nemoci. Stačí prý čtyřicet dní krmit divoce žijící zvířata nebo ptáky. Můžete si myslet, že je to pověra. Možná ano, ale kdo ví, pocít, že je člověk prospěšný, možná ovlivňuje i jeho schopnost se uzdravovat.

Co umím, co dokážu

S lidmi, kteří mají problémy s alkoholem, pracuji mnoho let. V léčebném programu si organizují besedy o svých koníčcích nebo povoláních. Leckoho by možná překvapila vysoká úroveň, jakou tyto besedy dost často mívají. Uvědomte si nejen své problémy, ale i to, v čem jste dobří, a co umíte. Můžete probírat jednu oblast za druhou:

- 1) Co jste se naučili ve škole, v učení, při studiu?
- 2) Co jste se naučili v praxi, jaké jsem získal praktické zkušenosti?
- 3) Jaké zájmy a koníčky jste si vytvořili?
- 4) Jaké máte tělesné dovednosti (např. sportovní)?
- 5) Umíte hrát na hudební nástroj, zpívat, kreslit?
- 6) Jaké máte praktické dovednosti (např. vaření, šití, domácí práce, opravy v bytě atd.).
- 7) Možná jste trpěliví nebo se nebojíte žádné práce.
- 8) Jaké máte dobré možnosti?
- 9) Určitě jsem na něco důležitého zapomněl, na co?

Péče o zevnějšek

Slavný indický státník Néhrú píše ve svém životopise, že se v době věznění nikdy nezapomněl ráno důkladně oholit. Podle něj to bylo důležité, aby si udržel svoji úroveň a sebevědomí. Přiměřená péče o zevnějšek včetně oblečení a účesu je důležitá pro to, jak nás druzí vnímají. Ještě důležitější však může být pro nás samé. Např. paní B se dobře oblečená a hezky učešaná hned cítí sebevědoměji.

Uvědomování si těla

Součástí sebevědomí je také vnímání svého těla a schopnost se s ním spřátelit. Kdo vnímá své tělo a lépe rozumí

jeho potřebám, dokáže předejít různým zdravotním problémům. Jak to udělat, aby člověk lépe vnímal své tělo? Nabízím některé možnosti:

- Jóga, relaxační techniky
- Cvičení, posilování, běh, plavání
- Masáž, automasáž (masáž, kterou si člověk provádí sám)
- Akupresura, orientální masáže
- Sauna, koupel, otužování
- Ošetřování těla krémy, tělovým mlékem apod.
- Je dobré si tělo uvědomit čas od času i během dne v různých situacích a polohách i při práci.
- Držení těla

Paní Z. má v koupelně velké zrcadlo. Když se do něj nedávno podívala, zjistila, že má zdvižená ramena a vystrčené břicho. Trochu se narovнала, zvedla hlavu, uvolnila ramena. Nejen, že lépe vypadala, ale také se mnohem lépe cítila. Když bude na své držení těla myslet častěji, nebudou jí tolik bolet záda a bude se jí lépe dýchat. Bude se také cítit sebevědoměji. Zkuste to i vy.

Schránka pokladů

Sám dobře vím, že po těžkém dni může člověk propadat malomyslnosti. Když se ale důkladněji zamyslím, často zjišťuji, že to nebylo tak zlé. Pravda, leccos se nepovedlo, ale jsou i důvody ke spokojenosti. Jako schránka pokladů vám může docela dobře posloužit obyčejný notýsek. Do vodorovných řádek si napište věci, které jsou pro vás důležité. Pak svislými čarami rozdělte stránku nebo dvojstránku na svislé sloupce pro jednotlivé dny. Jednou nebo vícekrát denně si notýsek projděte. Když zjistíte, že se vám podařilo něco z toho uskutečnit, udělejte si do příslušné kolonky čárku. Neúspěchy nebo zklamání se zde vůbec nezabývejte. Příklad následuje v následující tabulce.

Tab. 4. Příklad záznamů k technice „schránka pokladů“

	3. 3. 2004	4. 3. 2004	5. 3. 2004	6. 3. 2004	7. 3. 2004	8. 3. 2004
Odvaha	x		x		x	
Trpělivost		x			x	x
Sebekázeň	x		x			x
Cvičení	x		x	x	x	x
Relaxace	x	x	x	x	x	x
Vstávání včas	x		x	x	x	x
Kultura	x				x	
Studium		x	x			x
Abstinence	x	x	x	x	x	x
Péče o sebe	x		x	x	x	x
Pomoc druhým		x			x	x
Jiné dobré			x		x	x

Pokud byste někdy na svůj zápisník zapomněli, nevádí, důležité je v něm pokračovat, i když člověk občas vynechá.

Rozdělit si velké cíle na menší

Pan R. měl velmi ctižádostivé rodiče. Nejráději by z něj měli olympijského vítěze a nositele Nobelovy ceny zároveň. Ať se jako dítě snažil, jak chtěl, všechno jim bylo málo. Jako dítě často snil, že vykonal něco výjimečného a že ho rodiče za to mají rádi. Dnes je pan R. dávno dospělý. Občas ale také sní. Když se pak znovu vrátí do skutečnosti, musí si znovu přiznat, že Nobelovu cenu už letos nevyhraje. Je mu z toho smutno. Dokonce se přestal pokoušet o některé věci, kterých by dosáhnout mohl. Často se cítí malý a bezradný, předem předpokládá selhání, které prožil už tolikrát. Panu R. navrhuji, aby si velké cíle rozdělil na menší, které mu mohou přiblížit dosažení těch velkých. Příklady uvádím v následujícím přehledu.

Rozdělení velkých cílů na menší - příklady

- Velký cíl: Zlepšit manželství. Menší cíl na cestě k většímu: Nezapomenout na výročí svatby a koupit manželce alespoň květiny.
- Velký cíl: Mít úspěch v práci. Menší cíl na cestě k většímu: Chodit do práce včas a oholen, zajímat se o novinky ve svém oboru a vzdělávat se.
- Velký cíl: Pomoci svému národu. Menší cíl na cestě k většímu: Poslat např. stokorunu na dobročinný účel.
- Velký cíl: Vychovat dobře děti. Menší cíl na cestě k většímu: Vzít je na procházku, hrát si s nimi,

vyslechnout, co je trápí nebo co jim udělalo radost. Promluvit s dětmi o riziku alkoholu a drog.

- Velký cíl: Dosáhnout, aby si pana A vážili sousedé. Menší cíl na cestě k většímu: Např. uklidit schody, když tam člověk něco rozsypal, vyměnit žárovku na společné chodbě.

Vychytání a zkoumání kritických myšlenek vůči sobě

Paní B. se dost podceňuje. Těžko říci, jestli je to proto, že toho jako dítě o sobě musela vyslechnout hodně nepříjemného. Místo utěšování jí nabízím následující postup: Vychytávejte kritické myšlenky o sobě. Zkoumejte je z různých hledisek. Když budete mít čas, můžete si je i zapisovat. Příklady kritických myšlenek, které paní B. „chytila“, uvádím v následujícím přehledu.

Zkoumání kritických myšlenek - příklady

1. Situace: Rozbitý talíř. Negativní myšlenka: „To jsem husa“.

Zkoumání této myšlenky: Je to blbost nebo jen chvilková nešikovnost? Nepřemýšlela jsem prostě zrovna o něčem jiném?

2. Situace: Pití. Negativní myšlenka: „Nemám vůli, jsem slaboch“.

Zkoumání této myšlenky: Nepodceňuji problém s pitím, když si myslím, že stačí vůle? Řada významných osobností se přece kvůli tomu léčila?

3. Situace: Kamarád nezavolal. Negativní myšlenka: „Nikdo mě nemá rád“.

Zkoumání této myšlenky: Skutečně nikdo? I kdyby, nedalo by se s tím něco udělat? To, že nezavolal, může mít i jiný důvod.

4. Situace: Nemám zaměstnání. Negativní myšlenka: „Nikdo mě nepotřebuje“.

Zkoumání této myšlenky: Vyzkoušela jsem všechny možnosti? Uvažuji o rozšíření kvalifikace nebo pro práci v příbuzném oboru? Mohu své schopnosti využít jinak? (Poznámka: Informace o tom, co dělat, když člověk nemá práci, je uvedena v dodatku.)

5. Situace: Hádka. Negativní myšlenka: „Jsem špatný člověk, protože se hádám?“

Zkoumání této myšlenky: Jsem špatný? Copak se hádají jenom špatní lidé? Např. velké osobnosti spolu také často nesouhlasí. (Poznámka: Dovednostem ve vztazích se budeme věnovat v dalších kapitolách.)

6. Situace: Výčitky, co jsem opilá prováděla. Negativní myšlenka: „Jsem hrozná ženská“.

Zkoumání této myšlenky: Kdybych s pitím něco udělala, tak se mi to nestane. Jinak s lidmi docela vycházím.

7. Situace: Někdo mě bez příčiny urazil. Negativní myšlenka: „Moje čest je navždy pošpiněná“.

Zkoumání této myšlenky: Je pro mě názor tohoto člověka tak strašně důležitý? Určitě nejsem jediná, koho takovým chováním naštvál. Navíc, kolik významných lidí muselo snášet bezdůvodné urážky a ponížení?

Sebevědomí a přizpůsobivost

Je možné, že si na něčem zakládáte a jste na to oprávněně hrdí, změněné okolnosti vám však postupně, nebo naráz znemožní odtud čerpat sebevědomí a sebeúctu. Člověk hrdý na svoji práci ji může ztratit, i nejlepší manžel nebo nejlepší manželka se mohou dostat do rozvodové situace, tělesná nemoc může dočasně nebo i dlouhodoběji znemožnit sportování a nebo oslabit fyzickou sílu. Filosofové a mystici od nepaměti tvrdí, že člověk má úžasnou cenu sám o sobě, ať se mu v životě daří nebo ne. Básník hovoří o Boží jiskře v člověku. Pokud vám ujišťování filosofů nestačí a chcete své sebevědomí potvrdit v životě, buďte pružní. Paní Kateřině odrostly děti a odešly z domova. Kateřina teď tráví více času s manželem, přihlásila se na němčinu a chodí do knihovny. Dříve jí bylo smutno, teď čerpá své sebevědomí odjinud.

Co vlastně zvyšuje sebevědomí?

Právě tuto otázku jsem nedávno položil našim bývalým pacientkám, z nichž některé mnoho let abstinují. Odpovídaly, že jim sebevědomí podstatně zvýšila abstinence. Jedna paní v této souvislosti doslova řekla: „Vím, že teď je na mě spoleh“ a jiná: „Nemám co tajit“. Další měla dobré zkušenosti s postupem „schránka pokladů“ z této kapitoly. U řady z nich se sebevědomí zvyšovalo pozvolna. Význam měl pocit, že člověk zvládá v práci a že je v ní celkem úspěšný. Fungovalo už také zmiňované „někomu pomoci“. Pro jednu dámu středních let bylo důležité, že se při léčbě „naučila nestydět se mluvit před více lidmi“.

Co když mi vyhovuje, když mě druzí podceňují?

V tom případě se pro vás předchozí postupy nehodí. Rozhodně bych vám nechtěl podceňování kazit poukazem na to, jak jste skromní. Dovolím si vám pouze navrhnout, abyste si našli nějaký zdravotně bezpečnější způsob, jak se čas od času shodit. Místo alkoholu doporučuji například následující možnosti:

1) Při nějaké slavnostnější příležitosti si nechat spadnout knedlík na šaty.

2) Požádat o sňatek někoho, o kom zaručeně víte, že odmítne. Kdyby neodmítl, můžete v nejhorším tvrdit, že si to nezasloužíte.

3) Znovu a znovu se ptát na věci, které už dávno víte.

4) V oblasti oblékání pro pány v nejlepších letech ponožky odlišné barvy. Vhodné též potrhané šaty (pozor, aby se to nebralo jako módní výstřelek). Pro dámy středního věku je vhodné přijít do práce v kulichu a v hubertusu.

5) Klasické a osvědčené je rozbíjení a ztrácení různých předmětů (od šálků po briliantové prsteny, podle vašich finančních možností) a následné truchlení pro ně.

6) Levný a spolehlivý způsob je vypravit se do nějaké luxusní čtvrti. Tam si prohlížejte vilky a zaparkovaná auta a truchlete, že tohle nikdy mít nebudete. Máte-li vilu a auto, vypravte se mezi milionáře na Riviéru a tam naříkejte, jak jste chudí.

Uvedený seznam není zdaleka úplný a dá se tvořivě rozšiřovat. (Pokud vás tato část textu nepohoršila, napište si červené plus. Pokud jste se alespoň jedenkrát zasmáli, máte dvě červená plus.)

Kdo jsem?

*Uklízím a jsem šúdra s košťátkem
na nádraží v Bombaji.*

*Bolí mě v krku a jsem polomrtvý řidič
ve vzdálené nemocnici.*

*Pouštím si Bacha a stávám se knězem
ve velkém chrámu.*

*Vařím rýži a měním se tak v ženu,
která má spoustu dětí.*

*Vycházím před dům
a obíhám kolem slunce,
které právě vyšlo.*

Mezi lidmi

Zahradu je třeba nejdříve odplevelit

Mezilidské vztahy mohou abstinenci komplikovat ale také posilovat. Způsoby odmítání jsme už popsali. Ty jsou velmi důležité. Dá se jejich pomocí bránit a oslabit nebo likvidovat nebezpečné vztahy. Představte si, že jste zdědili silně zaplevelenou zahradu. Nemělo by velký smysl tam sázet růže. Zahradu je třeba nejdříve odplevelit. S mezilidskými vztahy je to podobné. Než budete posilovat a navazovat dobré vztahy, bude třeba změnit nebo ukončit ty špatné.

Proč jsou dobré vztahy s dobrými lidmi prospěšné

- Dobré vztahy zvyšují odolnost vůči stresu.
- Dobré vztahy dávají pocit bezpečí. To mám vštípeno ještě z pravěku, kdy jedinec nedokázal v divočině sám přežít, kdežto skupina ano.
- Dobré vztahy motivují k překonání závislosti a abstinenci.
- Dobré vztahy pomáhají vytvářet zdravý způsob života.
- Poučené okolí může předejít recidivě nebo ji pomoci rychleji zastavit.
- “Tvrdá láska“ ze strany okolí pomáhá překonat návykových problémů.
- Vztahy se využívají i při psychoterapii, zejména při manželské a rodinné terapii.

Vztah může být ale problém

- “Sdílená závislost“. To je nejnebezpečnější možnost. On i ona pijí a utvrzují se tak v závislosti. Když se jeden z nich pokusí o abstinenci, ten druhý ho táhne zpátky do pití alkoholu. Tyto vztahy končí obvykle rozchodem (což je lepší) nebo oboustrannou katastrofou (což je horší).
- Vztahy “něco za něco“ (jeden partner odpouští druhému pití a druhý mu za to toleruje např. nevěru, bezohlednost a hrubost nebo sobectví. Při abstinenci se tyto vztahy někdy rozpadají, jindy se podaří nastolit novou zdravější rovnováhu.
- Sadistický a masochistický vztah. V tomto případě je závislost záminkou k sadistickému nebo masochistickému chování. “Sadistický a masochistický“ se zde používá spíše v psychologickém než v sexuologickém významu a zvrácený pocit uspokojení má spíše psychologický charakter. Při abstinenci se takový vztah často rozpadne.
- Umožňovači jsou lidé, které to myslí dobře, ale přesto škodí. Platí dluhy, omlouvají v práci, vymýšlejí omluvy nadměrného pití pro příbuzné. Závislost tak jenom posilují. Umožňovače je třeba naučit pomáhat účinně. K tomu se velmi dobře zapojení nepijícího partnera do léčby.

Oni mi nevěří

Nedůvěru naopak nepovažujeme za vážný problém, i když si na ni čerství abstinenti často stěžují. Okolí má nepříznivé zkušenosti. To se nedá změnit přes noc.

Vzpomínám na jednoho desítky let abstinujícího člověka. Ten řekl: „Okolí mi začalo věřit až po roce nebo dvou nepití, to už jsem jejich důvěru nepotřeboval.“

Nedůvěra okolí může sloužit i jako motivace dokázat druhým, že jsem lepší, než si myslí. Kdyby snad někomu vyčítala rodina minulé pití i po víceleté abstinenci, blahopřeji mu. Je totiž tak, dobrý, že mu není v současné době, co vytknout.

Co je pro mě důležitější?

Někdo se možná bojí toho, že ho bývalí hospodští kamarádi odsoudí, za to, že pije. To není úplně vyloučeno. Co je ale důležitější?

1. Povrchní známí, pro které byl závislý na alkoholu často zdrojem posměšku, případně kulisu pro jejich popíjení? Tito známí se přece snadno dají nahradit kvalitními lidmi, s nimiž si budete rozumět za střízliva.
 2. Nebo je pro vás důležité zdraví, rodina nebo zaměstnání? Hledat zarostlou cestu k dětem či jiným příbuzným nebo bojovat o záchranu poškozeného zdraví by bylo mnohem těžší než si najít nové známé.
- Odpověď na výše uvedenou otázku je pro většinu soudně uvažujících lidí jasná.

Japonská metoda hrdinského slibu

Pan Manaka je významným činitelem mocné obchodní společnosti v Japonsku. Stalo se mu to, co se může přihodit každému, kdo pije nebezpečně. Vytvořil si návyk na alkohol. Následovaly problémy v rodině i v zaměstnání. Pan Manaka dnes přišel na schůzi svépomocné organizace Donshukai. V perfektním obleku vstává ze svého místa. Shromážděným lidem, mezi nimiž neschází jeho rodina, slavnostně slibuje: „Nikdy a za žádných okolností se nenapiji alkoholu.“ Je to hrdý muž. Slib dodrží do posledního písmene po celý život.

Nevím, jestli se s příchodem japonského kapitálu do střední Evropy uchytí také organizace Donshukai. Rozhodně ale i vy můžete své rozhodnutí přestat pít zveřejnit mezi příbuznými, přáteli a spolupracovníky. Bude to pro vás mít výhody. Přestanou vám nabízet alkohol a třeba bezděčně vás nepřivedou do problémů. Ti lepší z nich vás navíc v odhodlání abstinovat podpoří a povzbudí. Vaše úspěchy v tomto směru potěší i je a budou si vás o to víc vážit.

Jistý mnoho let abstinující muž ve významném postavení odpověděl na otázku, zda nemá chuť recidivovat: „Mám, ale styděl bych se.“

Nacvičit zvládnutí těžké situace

Paní F. se má kvůli majetkovým věcem sejt s bývalým manželem. Je to citlivá žena a ze setkání má strach. „Pane doktore, mohl byste mi předepsat nějaký prášek?“ Prášky jsou nebezpečné a paní F. by je mohla začít polykat stejně, jako dříve pila alkohol. To by byla cesta z bláta do louže. Místo toho ji nabízím něco jiného. Podobný postup používali kandidáti na úřad prezidenta USA před náročnými televizními debatami. Dal jsem si od paní F. popsat, jak bude asi její bývalý manžel reagovat. Paní F. hraje sebe, já bývalého manžela. Setkání jsme s různými obměnami vícekrát přehráli. Paní F. získávala s každým opakováním větší jistotu a klid. Kdybych nebyl po ruce já, mohla paní F. hovořit např. k prázdné židli, na které by si bývalého manžela představovala. Takto připravena zvládla paní F. situaci způsobem, který překvapil ji i bývalého manžela. A to bez alkoholu a bez prášků!

Přijmout riziko

Paní F. by měla ráda jistotu ve všem. Chtěla by si být jista, že místo, o které se uchází, určitě získá a že si ho pak určitě udrží, že muž, který ji zajímá, určitě „zabere“ a že jí potom bude určitě celý život věrný, že ji dítě určitě nezklame atd. Bohužel podobné jistoty paní F. nemohu poskytnout. Nemohu je poskytnout samozřejmě ani sobě. Určitě riziko je nutnou součástí řady životních situací a je třeba ho přijmout. Když to vyjde, dobře, když ne, je třeba hledat dál.

Něco proti samotě čili Sít' vztahů

„Jsem hrozně sama“, postěžovala si paní F. Abych lépe pochopil, co tím myslí, poprosil jsem ji, aby udělala jednoduchý seznam. Své vztahy v něm rozdělila na důvěrnou oblast, okruh přátel a okruh známých. Co to znamená?

Důvěrná oblast: Tyto vztahy neznamenaají vždy vztahy sexuální. Sexuální vztah může a nemusí být zároveň intimní. Lidé v intimním vztahu jsou si blízcí kusem společného života, silnější náklonnosti, příbuzenskými vazbami, sdílením něčeho velmi podstatného. Většinou jsou k sobě mnohem otevřenější, nežli je tomu u jiných vztahů.

Okruh přátel: Zde nás spojuje cosi, co jsme spolu prožili, nebo společný koníček či zájem. Známe se poměrně dobře, máme tendenci si navzájem pomáhat.

Známí: Povídáme si s nimi o počasí, pozdravíme se, často toho o sobě víme jen málo.

Seznam je možné zpracovat i formou obrázku. Do středu nakreslete jako bod sebe a do tří soustředných kruhů jako další body lidi z důvěrné oblasti, z okruhu přátel i známé.

A nyní už seznam paní F.:

Důvěrná oblast: Maminka, táta, sestřenice Běta, syn...

Okruh přátel: Kamarádka Růžena, Ondřej (kolega z bývalé práce, přesněji trochu víc než kolega), Magda (sousedka z domu, škoda, že má tak málo času), Erika (bývalá spolužačka), Jindřiška (vzdálená příbuzná, občas si napíšeme)...

Známí: Mirka, Fanda, Jarka (známí z bývalé práce)...

Paní F. se pak zamyslela nad tím, jak je nebo není spokojená s množstvím i kvalitou vztahů v jednotlivých oblastech. Ujasnila si také, co by chtěla vylepšit. Když jsem se jí na to zeptal, špitla „důvěrná oblast“ a začervenala se, ačkoliv to není nic neslušného. Po chvíli dodala: „A také bych mohla mít víc přátel.“ V silách paní B je toho dosáhnout.

Jak zachránit důvěrné vztahy?

Vztahy mezi paní F. a jejími rodiči jsou v současnosti napjaté. Paní F. ví, že se rodičům její pití vůbec nelíbí. Když pila, raději se jim vyhýbala. Do dříve srdečného vztahu se pomalu vkrádalo odcizení, nespokojenost a nevyslovené výhrady. Něco podobného se odehrálo i ve vztahu k sestřenici Bětě.

Milá paní F., jestli chcete udržet vztah k rodičům a k Bětě jako intimní, uvědomte si toto: K intimnímu vztahu patří větší otevřenost, větší zájem o druhého i větší ochota pomoci a pomoc přijmout. O vašem problému s pitím rodiče v podstatě stejně vědí. Asi by pomohlo, kdybyste rodičům prostě řekla, že si problém uvědomujete a že ho chcete překonat. Jednou se záludností alkoholu u žen je právě to, že se žena za problém s alkoholem stydí. Proto se druhým vyhýbá a izoluje se. Tím vztahy trpí, vytrácí se z nich otevřenost a bezprostřednost. To byste neměla dopustit.

Tam, kde člověk lidem s důvěrného okruhu ublížil, je dobré to přiznat a omluvit se. Vytvoří to dobré předpoklady pro pozdější zlepšování vztahu. Zkušenost ukazuje, že důvěrné vztahy často zlepší už jen to, že se závislý člověk začne léčit. Dává tak totiž okolí najevo, že o problému ví a chce ho řešit.

Jak rozšířit okruh důvěrných vztahů

Možností je víc. Můžete oživit některé vztahy, které byly důvěrné dříve, ale z nichž se důvěrnost vytratila. To se týká zejména vztahů v rodině. Můžete také zkusit posunout některý z přátelských vztahů do důvěrné oblasti. Můžete také vytvořit důvěrný vztah se známým. Poslední možnost je ale nejnáročnější a také nejriskantnější. Je třeba na ni urazit největší kus cesty a není vyloučeno, že v jejím průběhu zjistíte, že se k sobě nehodíte. Lépe jsou na tom tedy ti, kdo mohou lidí do důvěrného okruhu vybírat z většího počtu z přátel nebo alespoň známých, které znají dlouho.

Větší otevřenost a důvěrnost intimního vztahu by měla jít ruku v ruce s lepší schopností vcítit se do druhého a domluvit se s ním. Nic tak neposiluje intimní vztah, jako to, že si lidé pomáhají, podporují a působí si radost. A nic intimní vztahy neoslabuje více, než to, když člověk působí druhému zbytečné utrpení. Lásku a důvěrné přátelství oslavovali básníci i jiní umělci od nepaměti a to plným právem. Vytvořit a udržet intimní vztah není vždy snadné. Vyžaduje to často určitou míru sebekázně a schopnost se do jisté míry přizpůsobit. Čtete dále, v dalším textu najdete další užitečné tipy.

Jak rozšířit okruh přátel a známých

Přátelé jsou důležití nejen jako „rezerva“ pro intimní oblast, ale sami o sobě. Přátelství napomáhají zejména společné zájmy a podobné názory, vzájemný respekt a zájem o druhého. Přátele se dají poměrně snadno získat při pěstování nějakého koníčku, v nějakém kursu, v klubu jógy, při sportování, v nějaké náboženské organizaci apod.

Nové známé získáte snadno prostě tím, že povedete aktivní život. Se spoustou lidí se můžete seznámit v práci, při pěstování zálib, v místě bydliště, na třídní schůzce, na nějakém kulturním podniku atd.

Co pomáhá dobrým vztahům?

Jako jste se naučili psát nebo jezdit na kole, můžete se naučit vytvářet dobré vztahy. I tady jsou tedy důležité cvik a praxe. Následující přehled vám to může usnadnit.

Co zlepšuje vztahy

- Když druhému pozorně nasloucháte,
- když mu rozumíte,
- když ho zbytečně nezraňujete,
- když dokážete vidět silné stránky a přednosti druhého,
- když dokážete udělat druhému radost,
- když ho dokážete ocenit a pochválit,
- když se dokážete shodnout,
- když se usmíváte nebo tváříte přátelsky,
- když dokážete projevit účast,
- když spolu strávíte přiměřeně dlouhý čas,
- když mluvíte klidně a tón hlasu je důvěrnější,
- když jste klidní a uvolnění,
- když jste důvěryhodní,
- když jsou vzájemná očekávání ve vztahu v rovnováze,
- když máte společné přátele, cíle i zájmy,
- když v nějaké oblasti s druhým spolupracujete,

- když máte smysl pro humor,
- když dokážete vyjednávat a dosáhnout dohody,
- když v určitých vztazích dokážete projevit pocity i mimoslovně (dotyky, pohlazení apod.),
- když umíte projevit vůči druhému kladné city a úctu (nejlépe je ocenit něco konkrétního),
- když dbáte o zevnějšek, oblečení a hygienu,
- když jste si podobní ve stylu a potřebě komunikovat,
- a když je vztah vyvážený (člověk zhruba stejně bere i dává).

Chcete-li své vztahy skutečně zlepšit, každý den věnujte pozornost jednomu z výše uvedených doporučení. Uvidíte, co dobrého to s vašimi vztahy udělá během několika týdnů.

Varování

S lidmi opatrně!

Pokrevním příbuzným

každého člověka

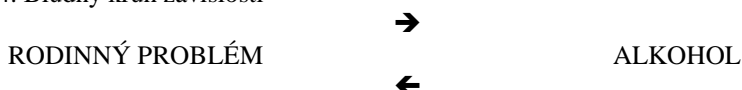
je Bůh.

Co s problémy v partnerství, manželství a v rodině?

Abstinence od alkoholu je v manželství závislého nutnou a často i postačující podmínkou zlepšení vztahu. Důležitým důvodem, proč přestat pít, bylo pro pana R. jeho manželství. Doufal, že konečně bude doma klid. Jenže klid nebyl, alespoň ne hned. Pan R. za mnou přišel rozladěn asi tak, jako bych mu prodal rádio, které nehraje. Jeho otázka, jak je to možné a co s tím, zasluhuje důkladnější odpověď. Jaká byla výchozí situace pana R.?

1. Pan R. má rodinný problém, proto pije, protože pije, má ještě větší rodinný problém, proto ještě víc pije atd. K podobné situaci může dojít i na pracovišti nebo ve zdravotní oblasti. Pití působí určité problémy. Tyto problémy jsou nepříjemné a člověk (tedy v našem případě pan A) před nimi utíká k alkoholu. Tím problémy jen odkládá, přidává k nim další, zase uniká k pití a tak dokola.

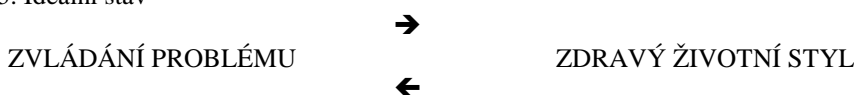
Obr. 4. Bludný kruh závislosti



2. Pan R. přestal pít. Problém v rodině však zůstal. Alespoň se ale nezhoršuje a pan R. začíná hledat rozumné cesty, jak ho zvládnout.

3. Pan R. dále abstinuje a začne problém v rodině zvládat. To ho povzbudí, aby vydržel v zdravějším způsobu života. Tím problém lépe zvládne, to ho povzbudí atd.

Obr. 5. Ideální stav



Některé častější problémy, se kterými se setkávám v manželstvích, kde překonávají problémy s alkoholem, shrnuji v přehledu.

Tab. 5. Některé častější problémy v manželství poté, co člověk přestal pít, a jak je zvládat – příklady

Problém	Příklady lepších řešení
Zvýšená citlivost a vnímavost a někdy i podrážděnost.	Uvědomovat si i lepší stránky partnera nebo partnerky.
Větší nároky na druhého, když člověk s pitím přestal.	O problému s druhým hovořit, případně zvážit nakolik jsou vlastní nároky realistické.
Závislý s pitím přestal, partner v nadměrném pití pokračuje.	Trvat na léčbě a abstinenci nebo rozchod.
Spory o tom, kdo bude rozhodovat.	V době pití většinou přecházela zodpovědnost na toho, kdo nepil. Je to přirozené, že teď se chce ten, kdo nepije, více prosadit. Změna však vyžaduje určitý čas.
Odcizení, nezvyk se domlouvat, tendence se navzájem vyhýbat	Hledání, čím udělat druhému radost, zájem o něj, práce na sobě, aby byl člověk přitažlivější. Společně prožít něco příjemného.
Přílišná závislost na nepijícím partnerovi, když odpadli pijící známí.	Nacházet si kvalitní přátele i mimo rodinu a nové zájmy, aby se vytvořila určitá rovnováha (ten druhý přátele často má).

Požádat druhého o spolupráci

Tím, že řeknete druhému o svém rozhodnutí s pitím přestat a požádáte ho o spolupráci, můžete předejít nedorozuměním. Pan R. se nedávno rozčílil, že manželka „vyhodila“ peníze za víno pro návštěvu. Kdyby ji předem vysvětlil, že si uvědomil, že má s alkoholem problém, že úplně přestal pít a že je pro něj užitečně nemít doma žádný alkohol („suchý dům“), mohl předejít zbytečným hádkám. Navíc by manželka byla asi ráda, že přestal pít, a za ty peníze koupila něco dobrého na zub.

Nahradit symbolické používání alkoholu

Lidé používají alkoholické nápoje nejen jako chemikálii působící na mozek, ale i jako symbol. Láhev vína dlouho sloužila u manželů R. k oslavám, usmiřování a jako předehra k sexu. Když ale někdo přestane pít

ovládat, ztrácí schopnost ho používat jako symbol. Namísto usmíření přinášel alkohol manželům A už jenom hádky a problémy. Pan R. při abstinenci rychle zjistil, že v symbolické funkci může alkohol snadno nahradit. K usmíření nebo navozování nálady se mu osvědčily květiny, hudba. Svě uplatnění našly i jeho skromné znalosti tance a masáže. Symboly a obřady mají v životě svůj význam. Proto je dobré nahradit rituály spojené s alkoholem jinými, a to zdravějšími a bezpečnějšími. Následující přehled nabízí některé dobré možnosti. Tím samozřejmě nechci omezovat vaši vlastní tvořivost a vynalézavost.

Tab. 6. Symbolické a obřadní používání alkoholu a lepší možnosti, jak alkohol nahradit (příklady)

Symbolické používání	Lepší možnosti
Oslava narozenin	něco hezkého si koupit, projít fotografie, pozvat přátele na něco, co uvaříte, speciální nealko koktejl atd. Při narozeninách druhých jim něco pěkného darovat, koupit květiny, poslat blahopřání nebo telegram.
Uctít hosta	Elegantní nealko nápoje, např. nějaký luxusnější čaj, šťávy z tropických plodů, vkusné servírování jídla, sváteční oblečení (i doma), výběr hudby podle vkusu návštěvníka atd.
Předehra k sexu	Tanec, hudba, určitá literatura, společná koupel, masáž, určité druhy jídla, atd.
Stvrdit přátelství	Pomoc při nějaké práci, najít společný zájem, sejít se spolu s manželkami, poskytnout radu nebo o ni požádat, pustit se do něčeho společně.
Dát najevo pocit křivdy	O svých pocitech mluvit, hledat vhodný způsob jak si případnou křivdu vynahradiť.
Silvestr	Oblíbená deska, kazeta, kniha, vyprávění humorných příběhů k netradičním rituálům patří půlnoční výstupy horolezců. Připít si můžete třeba minerálkou. Navíc střizlivému se lépe zpívá.
Oslava v práci	Polárkový dort, sladkosti, ovoce, chlebičky, na jednom pracovišti bylo zvykem, že dámy přinášely vlastnoručně upečené rohlíky, symbolické dárky atd.
Svatba, pohřeb, křtiny	Přípitek nealkoholickým nápojem, v krajním případě sklenicí pozdvihnout a netknoutou ji opět položit. Dále náboženské rituály, psaní oznámení, pomoc při praktických záležitostech, dát průchod svým citům a přijmout citové projevy druhých.

Co když mě žena naštvě?

Samozřejmě, pane R., můžete ji naštvat také! Za ta léta znáte jeden druhého velmi dobře a víte, kde se nejlépe ranit. Jestli vás hádky a výstupy omrzely, vyzkoušejte některé z následujících způsobů, jak s naštváním a jinými pocity zacházet.

- Pocit můžete odreagovat nějakou tělesnou činností (klepáním kobereců, štípáním dříví, během apod.). Jistý zahraniční terapeut doporučoval rozhádaným manželům „souboj“ za pomoci papírových holí. Takové „souboje“ končily většinou smíchem a smírem.
- Pocit rozpustit pomocí některé relaxační techniky.
- Pocit potlačit a ovládnout se. Odměnou může být radost z vlastních schopností se ovládat.
- Být výběrově upřímný. Při výběrové upřímnosti si člověk klade tři otázky: A. Je to, co chci říci, pravda? B. Je účelné to říci? C. Je vhodné to říci teď? Paní A zkusila jakési nové jídlo podle receptu, který jí dala přítelkyně. Když pan A nezvyklou krmí ochutnal, dralo se mu na jazyk „to je hrozný“. Zarazil se našťestí včas a uvědomil si, že to není tak docela pravda. Jídlo je pečlivě uvařené, dalo to manželce dost práce. Opravil se tedy v duchu na „nechutná mi to“. Položil si druhou otázku a dospěl k závěru, že je rozhodně účelné, aby to manželka věděla. Pak si položil třetí otázku: Je vhodné jí to říkat teď? Pan A diplomaticky odložil celou záležitost na následující den. Při večeři pak paní A řekla: „Ta večeře je dnes výborná, mnohem lepší než včera“.
- Hovořit spíš o svých negativních pocitech než o partnerových negativních vlastnostech. Tedy na místo „jsi hrozně nespolehlivá“ je lépe říci „když jsi tak dlouho nešla, byl jsem dost nervózní“.
- Nepříjemné spojovat s příjemným, výtku s pochvalou. Kdo chce být zvláště opatrný, může vložit výtku mezi dvě pochvaly jako kus syra mezi dva chleby.
- Řízené odreagování. Manželští poradci používají například techniku konstruktivní hádky. Při té se partneri učí si věci vyřikat bez vzájemného urážení a tak, aby se dospělo k přijatelnému řešení.
- Na téma naštvání ještě jednu historku. Jistý pán šel s manželkou nakupovat. V jednom obchodě ho prodavač nezdvorně odbyl. Pán slušně poděkoval a odešel. Manželka se pak manželka venku ptala: „Proč si k němu byl tak slušný?“ Muž odpověděl: „Nenechám se přece strhnout, abych byl jako on“.

Kdo má pravdu a kdo je vinen?

Pan R. se na mě obrátil s problémem mezi ním a manželkou a chtěl vědět, čí je to vina a kdo má pravdu. Většina věcí i v manželství a v životě nemá jednu příčinu a nedá se tedy ukázat na jednoho viníka. Některé věci prostě jsou a o vině nemá smysl uvažovat. Pravdu mívají oba partneři, každý ovšem tu svou. Ve výhodě jsou ti, kdo dokáží pravdu toho druhého chápat. Panu R. jsem tedy odpovídal: „Není to ničí vina a pravdu máte oba.“

Přistihnete druhého při něčem, zač je možné pochválit

Na místo hledání viny jsem panu R. doporučil, aby svou manželku bedlivě sledoval. Jakmile ji přistihne při něčem, zač je možné ji pochválit, měl by tak rychle udělat. Paní R. si chválení odvykla tak, že si ze začátku myslela, že si z ní dělá manžel legraci. Pan R. ji však ujistil, že to myslí naprosto vážně, a jejich vztahy se zlepšily.

Společné zájmy pomáhají strážlivému životu

Manželé R. mají kamaráda, který před lety emigroval do Švédska. Dozvěděli se od něj, že ve Švédsku je naprosto běžné, že lidé chodí do různých večerních kursů, někdy i do více současně. Manželé R. probrali různé možnosti. Poblíž se pořádají kursy vaření, malování, jazyků, mají známé v turistickém klubu. Nakonec se rozhodli opatřit si psa, o kterého budou společně pečovat.

Poskytování si radosti

Manželství pana R. se zlepšilo. Pan A chtěl vědět, jak tento stav udržet. Nejdůležitější je asi vzájemná pomoc a poskytování si radosti. Neurčité slovo „radost“ může mít samozřejmě velmi konkrétní podobu – dobře připravená večeře, společný výlet, nějaký kulturní zážitek, oboustranně uspokojivý sex, dobrý pocit ze společného snažení, jakým je výchova dětí, různé vylepšování domácnosti apod. Pan A nijak nemiluje psaní. Přesto jsem ho přemluvil, aby si na kus papíru napsal:

- 1) Co manželce dělá radost. Protože toho pana A moc nenapadlo, zjišťoval to nejdříve oklikami a pak se jí přímo zeptal.
- 2) Co dělá radost jemu. Když jsem pročetl seznam, který pan A sepsal, zeptal jsem se ho, jestli to manželka ví. Pan A odpověděl, že neví. Panu A jsem tedy navrhl, aby o tom své paní při nějaké vhodné příležitosti řekl. Důležité je také, aby ocenil to, co dobrého od ní dostává a povzbudil ji, aby v tom pokračovala.

Prázdné hnízdo a co s ním

Paní M. má problém. Její dospělé děti odešly z domova, manžel má časově náročné zaměstnání. Připadá si sama a je jí smutno. Začala nebezpečně popíjet. Jednoho dne si o tom nad šálkem čaje popovídaly s kamarádkou. Zvědomila si při tom, že schopnost jejich synů si vytvořit vlastní život je důkazem toho, že je dobře vychovala. Teď, když splnila tento úkol, může se pustit do věcí, na které nebyl dříve čas. Paní M. se přihlásila do knihovny, začala navštěvovat svoji postonávající příbuznou a neobyčejně se zdokonalila v pletení. S pitím přestala. Prázdné hnízdo může trochu potrápít i muže, zvláště když jejich milovaná dospělá dcera je doma čím dál méně a nakonec se vdá.

Posílení hranic mezi generacemi

V době, kdy pan R. problémově pil, dostával se do role jakéhosi neposlušného dítěte. Jeho povinnosti v rodině přebírala částečně manželka, částečně tchán, něco dokonce nejstarší syn. Generace byly v rodině R. tak pomíchané, že paní R. pomalu pořádně nevěděla koho má za manžela. Pan R. to byl vlastně jenom podle oddacího listu. Když pan R. s pitím přestal, začal se pomalu zlepšovat jeho vztah s manželkou a vzrostla jeho autorita v rodině. Tchán, který už není nejmladší, to přijal s úlevou, i když jeho ostražitost vůči panu R. najednou úplně nezmizela. Syn pana R. se mohl více věnovat škole a přihlásil se do sportovního klubu. O rodinných věcech opět rozhodovali manželé R. společně. Pan R. se dostal z nedůstojné role dalšího dítěte a přirozené hranice mezi generacemi začaly být v rodině zase zřetelné. Co na to děti? O tom podrobněji v další kapitole.

A co když svépomoc nestačí

V tom případě doporučuji navštívit poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Je jich u nás dost a jsou s nimi většinou dobré zkušenosti. Rodinnou nebo manželskou terapii provádějí u svých pacientů také některá pracoviště zabývající se léčením závislostí.

Nešpor., K., Csémy, L.: Domácí násilí a alkohol

Existují souvislosti mezi pitím alkoholu a sexuálně deviantním chováním, mezi alkoholem a násilím sportovních fanoušků i mezi alkoholem a další násilnou kriminalitou. V tomto sdělení se zaměříme na vliv alkoholu na domácí násilí. Jedná se o téma u nás často diskutované a aktuální už s ohledem na chystané legislativní změny.

Vliv požití alkoholu před incidentem domácího násilí na jeho závažnost

Velmi užitečná je z tohoto hlediska práce americké autorky (Testa a spol., 2003). Její tým zjistil, že u těch pářů byly násilné incidenty pod vlivem alkoholu závažnější a nebezpečnější než násilné incidenty, před nimiž nebyl požit alkohol. Z toho vyplývá, že pití alkoholu a domácí násilí nelze chápat jako důsledek společných rizikových faktorů (např. osobnostních), ale že alkohol se uplatňuje nezávisle.

Vliv spotřeby alkoholu a závislosti na četnost domácího násilí

Muži pijící větší množství alkoholu nebo na alkoholu závislí se častěji dopouštějí domácího násilí v porovnání s těmi, kdo pijí méně alkoholu (přehled viz Marshal, 2003). To, že se domácí násilí častěji vyskytuje u těch, kdo pijí více alkoholu, platí i pro ženy, ať ve vztazích heterosexuálních (Stuart a spol., 2004) nebo lesbických (Fortunata a Kohn, 2003). Alkohol a jiné návykové látky jsou rizikovým faktorem i ve vztahu domácího násilí vůči dětem (Walsh a spol., 2003).

Alkohol u obětí domácího násilí

Požítí alkoholu před incidentem domácího násilí i dlouhodobé problémy s alkoholem se častěji zjišťují i u obětí domácího násilí (přehled viz Marshal, 2003, ale i čínský tým Guo a spol., 2004). To může mít více příčin, které se navzájem nevylučují:

- Závislost na alkoholu se může rychleji rozvinout u osoby dlouhodobě traumatizované domácím násilím.
- Požití alkoholu snižuje schopnost oběti předejít útoku a bránit se např. tím, že přivolá pomoc.
- Intoxikace alkoholem také sama o sobě nebo v kombinaci s dalším jednáním může incident vyprovokovat nebo posloužit jako záminka.

Situace v České republice

Výše citované práce se týkaly především americké populace. Spotřeba alkoholu jednoho obyvatele v České republice je podstatně vyšší než v USA a lze tedy předpokládat i vyšší podíl alkoholu na domácím násilí. To potvrzují i údaje z nedávné epidemiologické studie (jedná se o dosud nepublikovaná data, jejich hlubší analýza bude předmětem samostatného sdělení). Zjistilo se, že u zkoumaného vzorku české populace došlo nejčastěji k domácímu násilí za situace, kdy před tím oba nebo alespoň jeden z aktérů pili alkohol. Přítomnost alkoholu byla udávána u dvou třetin všech případů násilného chování. V jedné třetině případů bylo ovlivnění alkoholem popíráno.

Co z toho vyplývá prakticky

- Ti, kdo jsou oběťmi domácího násilí i jeho pachateli, by se měli vyhýbat alkoholu a to zejména v situacích hrozícího konfliktu. Jestliže toho nejsou schopni sami, měli by vyhledat specializovanou protialkoholní léčbu.
- Lékaři, psychologové a další pracovníci pomáhajících profesí by měli umět dobře rozpoznávat problémy působené alkoholem a účinně intervenovat (např. formou krátké intervence nebo pacienta předat k souběžné léčbě pro alkoholový problém).
- Jestliže pachatel opakovaného domácího násilí odmítá zdůvodněná doporučení se protialkoholně léčit, měl by takové léčení (nejčastěji ambulantní formou) nařídit soud.
- Z celospolečenského hlediska je třeba snížit vysokou spotřebu alkoholu za pomoci účinných opatření, jako jsou vyšší zdanění alkoholu, regulace jeho reklamy a širší informovanost o nebezpečích i lepších alternativách.

(Publikováno v odborném tisku, literatura u autorů)

Děti v rodinách, kde jsou problémy s alkoholem

Jednou z pověr je, že to, jestli člověk pije nebo ne, je čistě jeho věc. Ano, je to jeho věc, ale také věc jeho manželky nebo manžela, jeho zaměstnavatele, jeho přátel a také jeho dětí! Manželé A. mají dvě děti. Třináctiletý Petr reagoval na tátovo pití související hádky a problémy po svém. Snažil se zastat v rodině co nejvíce práce, ukázněval mladšího bratra, stal se nedětsky vážným a odměřeným. Bylo vidět, že si toho na sebe vzal víc, nežli je ve svém věku schopen unést. Jeho mladší bratr Michal začal naproti tomu šaškovat a zesměšňovat se. Cítil se bezpečnější, když se mu v rodině smáli, než kdyby se zase hádali. Jiné děti reagují na pití rodičů tím, že se stáhnou do sebe a uzavrou se. Další možností je, že se dítě začne dělat problémy samo, např. chodit za školu, krást, stýkat se s partou nebo experimentovat s alkoholem nebo s drogami. Někdy rodiče vtahují děti do svých sporů a používají je jako nástroj proti tomu druhému. To dětem rozhodně neprospívá. Není divu, že mnoho takových dětí a mladistvých z rodin předčasně odchází, předčasně se vdává nebo žení a přitahují je party. Problémům u dětí se dá předcházet a v této kapitole budeme přemýšlet o tom, jak.

Přestat pít

Už to, že pan A. přestal pít, mělo na jeho děti velmi příznivý účinek. Zlepšil se jejich školní prospěch a uklidnily se. Petr vypadal uvolněnější a Michal už zdaleka tolik nešaškoval. Podobné příznivé změny nastávají i v dalších rodinách. To, že děti v rodině A nebyly pitím pana A příliš poškozeny, je i zásluha paní A. Paní A. totiž v době manželova pití udělala několik užitečných věcí, které děti do značné míry ochránily.

Dětem problém srozumitelně vysvětlit

Paní A správně pochopila, že manželovo pití nemohou děti nevidět. Nesnížila se k tomu, aby využívala děti k přemlouvání manžela, aby přestal s pitím. Uvědomila si, že je to problém, který musí řešit dospělí. Synům vysvětlila, že pití se od určitého okamžiku může stát nemocí a že to není tatínek, ale jeho nemoc, co působí problémy. Paní A. je zdravotní sestra a ví, že děti v rodinách, kde se vyskytuje problém s alkoholem, by měly být velmi opatrné. Své syny tedy před alkoholem a drogami důrazně varovala.

Náhradní rodičovská postava

Paní A. měla štěstí, že v době, kdy její manžel býval často mimo domov (tedy v hospodě), byl ochoten s výchovou synů pomáhat její otec. Ten po dobu, kdy pan A. problémově pil, nahrazoval vnukům tátu. Náhradní rodičovskou postavou může být i strýc nebo teta, rodinný přítel, do jisté míry i vedoucí skautského oddílu nebo jiné organizace s pozitivním programem.

Nevyvolávat v dětech pocity viny za pití někoho z rodičů

Paní A. byla moudrá a dávala si velký pozor, aby v dětech nevyvolala pocity viny za tátovo pití. Synům bylo naštěstí jasné, že tátovo pití nemá nic společného s jejich školním prospěchem nebo s tím, jestli myjí doma nádobí. Tím ochránila své syny před budoucími problémy. Sám jsem se setkal s lidmi, kteří v dospělosti trpěli pocity viny za pití svého otce. Tyto problémy se přenesly i do jejich dalších vztahů.

Předvídatelné prostředí

Další věc, která se paní A podařila, bylo vytvořit pro syny předvídatelné prostředí. I když táta spolehlivě nefungoval, večerelo se v pravidelnou dobu, o víkendů navštěvovali synové babičku a dědu, na svátek anebo narozeniny dětí paní A. vždy pamatovala. Paní A. také dokázala ochránit děti před extrémou ze strany manžela v době, kdy pil (nezájem, přehnaná přísnost nebo zase „vynahrazování“). Děti věděly, že jsou věci, na které se v rodině mohou spolehnout, a že se mají vždy možnost na někoho obrátit.

A co sex?

Pan Z. mě požádal o důvěrný rozhovor. Jedna z věcí, na nichž si zakládal, byla jeho mužná síla. V posledních letech to ale už nebylo ono. Víno, které dříve používal k „vyvolání nálady“, nefungovalo. Když už začal pít, dělalo mu potíže přestat, což byla pro sex katastrofa. Naděje na zlepšení v této oblasti byl jeden z tajných důvodů, proč chtěl pan Z. s pitím skončit. S panem Z. jsme se společně zamysleli nad tím, jak alkohol působí na sex a jak alkohol nahradit. Shodli jsme se že:

1. Alkohol dlouhodobě a ve větším množství škodí. Z lékařského hlediska je to pochopitelné. Alkohol působí nepříznivě na pohlavní žlázy i na produkci příslušných hormonů.
2. Jednou z nejčastějších příčin impotence u mužů středního a vyššího věku je kromě alkoholu kouření. Kouření a pití jde u pana Z. ruku v ruce, když přestane pít, bude pro něj snazší přestat kouřit. To jeho sexuální kondici velmi prospěje.
3. Pan Z. měl dojem, že alkohol mu umožňuje prodloužit soulož. Vyvrcholení u muže se dá oddálit i obyčejným prezervativem. Rozhodně to přijde laciněji a má to ještě řadu dalších výhod. Existují ovšem i jiné způsoby, jak vyvrcholení oddálit. Pan Z. si je našel v jedné knížce o sexuálním životě.
4. Některé nápoje mohou působit tím, že obsahují látky, které dráždí močovou trubici. Zdravější a účinnější než alkoholické nápoje jsou celer, petržel, česnek, cibule a četná koření.
5. Na sex působí obzvlášť nepříznivě pivo. Chmel v pivu totiž obsahuje tlumivé látky.
6. Někdo používá alkohol, aby tak snížil svůj strach ze sexu. I zde se dá postupovat zdravěji a účinněji. Někomu stačí chvíli zhluboka dýchat a prodlužovat výdech. Jindy pomůže chvíle uvolnění a odpočinku před sexem, sprcha nebo teplá koupel, vhodná hudba atd.
7. Pan Z. se zbavil podstatné části svého strachu tím, že si uvědomil jednu důležitou věc. Sex není sportovní disciplína, u které by se hodnotil umělecký dojem a technika náročnosti. Tím, že se zbavil zbytečné ctižádosti, měl ze sexu větší potěšení.
8. „Náladu“ dokáže zkušený muž jako je pan Z. navodit daleko lépe rozhovorem, masáží, společnou koupelí, nějakou četbou atd.
9. Pro ženy je důležitá nejen sexuální předehra, ale i sexuální dohra. Manželka pana Z. je spokojenější, když pan Z. nepije, zbývají mu síly i na to.

Za jak dlouho může člověk očekávat zlepšení

U pana A to trvalo asi dva měsíce abstinence od alkoholu. Jde o to, že tělo potřebuje určitý čas na zotavenou po předchozím pití. Nová situace, kdy člověk nepije, vyžaduje také určité duševní přizpůsobení. Kdyby zlepšení nenastalo do tří měsíců abstinence od alkoholu, zamyslete se nad následujícími možnostmi:

1. Jste tělesně zdravý? Kdy jste byl naposledy u lékaře?
2. Není příčina v napjatém vztahu s partnerkou? Konflikty a boj o moc se mohou přenášet i do sexu. Je-li příčina zde, uvažujte o tom, jak svůj vztah zlepšit, přečtěte si kapitulu, která se těchto věcí týká, případně vyhledejte manželského poradce.
3. Umíte se o sexuálních záležitostech se svou partnerkou domluvit a umíte si navzájem vyjít vstříc? I o velmi intimních záležitostech se dá mluvit otevřeně, aniž by člověk druhého zraňoval.
4. Máte kolem sexu hodně nejasností a zábrany? Jestliže ano, přečtěte si na toto téma nějakou dobrou knihu anebo se poraďte se sexuologem.
5. Máte nějaký dlouhodobý sexuální problém? Jestliže ano, doporučuji stejný postup jako v předchozím bodě.
6. A nakonec to snad nejčastější: nejste prostě přepracovaný, nervózní, unavený nebo smutný? Tyto stavy se v sexuálním životě projevují nepříznivě. Pokud by tomu tak bylo, zamyslete se nad svým způsobem života, odpočiňte si, udělejte si radost, rozumně sportujte nebo se alespoň projděte, naučte se relaxovat.

Sexuální menšiny

Homosexuální žena a homosexuální muži jsou problémy s alkoholem ohroženi více a měli by proto být vůči alkoholu opatrnější. Dávat všeobecné rady je obtížné. Pro mnoho lidí je výhodné, když si svoji odlišnost uvědomí, přijmou ji a naučí se s ní na úrovni žít. O tom, že to jde, svědčí zkušenosti mnoha homosexuálních mužů a žen. Někteří z nich dokázali žít ve spořádanějších, stabilnějších a střízlivějších vztazích, nežli jsou některá běžná manželství. K sexuálním menšinám patří i lidé, kteří se ukájejí způsobem pro společnost naprosto nepřijatelným – např. zneužívají děti nebo si počínají brutálně. Jejich odlišnost se často projevuje v plné míře až pod vlivem alkoholu. To může vést k velkým problémům pro ně samé i pro druhé. Zde bych kromě vyhýbání se alkoholu doporučoval radu se sexuologem. Ten může takto zaměřenému člověku pomoci se naučit se svojí odlišností lépe žít.

Nejstarší řemeslo na světě

Prostituce patří k vysoce rizikovým profesím i ve vztahu k alkoholu a jiným drogám. Alkohol urychluje stárnutí, oslabuje opatrnost a zvyšuje související nebezpečí včetně přenosu pohlavních i jiných chorob. Problémy s alkoholem a drogami jsou u prostitutek a protistutů častější než v normální populaci. Kromě abstinence doporučuji i změnu zaměstnání.

V čem je to u žen jinak

Silnější pohlaví

Jak známo, ženy jsou proti některým nemocem odolnější, dožívají se vyššího věku, zkrátka jsou silnějším pohlavím. Ve vztahu k alkoholu to však neplatí. Ženy mají menší játra, méně enzymů, které štěpí alkohol a nižší obsah vody v těle (alkohol se rozpouští ve vodě a je z největší části odbouráván játry). Prakticky to znamená, že paní P., i když váží zhruba stejně jako pan P., má po vypití stejného množství alkoholu vyšší hladinu alkoholu v krvi. To je také jedním z důvodů, proč se u ní návyk na alkohol vytvořil po kratší době než u pana P.

Paní P., vlastně tehdy ještě slečna, začala ochutnávat alkoholické nápoje ještě před svým patnáctým rokem doma při různých oslavách. Dělo se tak se souhlasem rodičů. Na střední škole, ještě před dovršením osmnácti let, od kdy jsou u nás alkoholické nápoje povoleny, se občas napila ve společnosti vrstevníků. Později, kolem dvacátého roku, už pila pravidelně na různých večírcích a zábavách. Pít jí až doposud žádné problémy nepůsobilo, přesto je však z hlediska vzniku návyku toto období důležité. Slečna P. v něm totiž poznala, jak alkohol může ovlivnit její myšlení a cítění, poznala tedy alkohol jako drogu. Pak následovala vážná známost, sňatek a těhotenství. Paní P. v té době téměř nepila, měla jiné starosti. Kolem 35. roku jejího věku si našel manžel jinou ženu. Následovalo období hádek, nejistot, nadějí a zklamání. Syn Michal to prožíval těžce, byl v pubertě. Už to nebyl ten malý Míša, o kterého se paní P. tak ráda starala. Byl to nevrlý mladík, který si se sebou nevěděl rady a který pohrdal matčinou péčí, jež mu připadala samozřejmá. Paní P. měla zkušenost s účinky alkoholu z předchozích let. Vyhledat pomoc v manželské poradně nebo psychiatra se styděla. Místo toho začala pít. Věci kolem rozvodu se tím urychlily, protože prudce klesla její konkurenceschopnost vůči sokyni. Návyk na alkohol se u ní vyvinul zhruba po dvou letech nebezpečného pití, nepočítáme-li období před svatbou. (Dospělý muž k tomu někdy potřebuje deset i více let problémového pití.) Zhruba v té době jsem se s paní P. setkal. Na rozdíl od většiny mužů pila samotářsky (muži často např. v hospodě). Paní P. se totiž za své pití velmi styděla, ale přestat pít pro ni bylo těžké.

Kožní problémy spojené s alkoholem, alkoholem zhoršované nebo přímo působené

- *Lupénka. Zde můžeme nabídnout zkušenost z vlastní praxe, kdy u řady našich pacientů s tímto onemocněním došlo k výraznému zlepšení po té, co začali abstinovat od alkoholu.*
 - *Jaterní projevy cirhózy.*
 - *Porfaria cutanea tarda).*
 - *Seborrhoická dermatitis.*
 - *Kožní projevy nedostatku vitamínu skupiny B. Alkohol např. působí jako antivitamin B₁. Tato rizika jsou u piva nižší než u destilátů. Pivo ovšem není dobrým zdrojem vitamínu B₁, jak tvrdí výrobci piva. I když odhlédneme od působení alkoholu jako antivitaminu, propočtem podle potravinářských tabulek vyjde, že k pokrytí denní dávky vitamínu B₁ by bylo potřeba vypít 14 litrů piva za den.*
 - *Kožní projevy nedostatku vitamínu A.*
 - *Kopřivka, svědění, zčervenání a alergické reakce na složky alkoholických nápoj.*
 - *Rosacea.*
 - *Zvýšené riziko melanomu. To je aktuální s ohledem na tenčící se ozónovou vrstvu a UV záření.*
 - *Oslabení imunity vede mimo jiné k nižší odolnosti vůči kožním infekcím.*
 - *V zimních měsících vyšší riziko omrzlin.*
 - *Celoročně vyšší riziko popálenin a úrazů kůže a jizev.*
- (Výňatek z práce uveřejněné v odborném tisku)*

Menstruace, přechod, těhotenství

Paní P. vyzorovala, že větší sklon k lítostivosti a pití mívá před menstruací. Shodli jsme se na tom, že v tomto období by měla být zvlášť opatrná a věnovat udržování své střízlivosti větší péči. Klimakterium (přechod), které jí v budoucnu potká, je pro některé ženy tělesně i duševně náročnějším obdobím. I zde je na místě větší opatrnost vůči alkoholu a práškům ovlivňujícím psychiku. Paní P. vyzorovala, že předmenstruační nepohodu může mírnit tím, že bude pravidelně cvičit, pomáhají také relaxace, některé cviky s jógy, bylinky. To všechno jsem jí schválil, pro jistotu jsem jí ještě doporučil návštěvu jejího gynekologa.

Prevence a mírnění menstruačních problémů bezpečným způsobem

- Spolupracujte s gynekologem, jemuž důvěřujete, a choďte na kontroly podle jeho doporučení.
- Užitečné jsou relaxační techniky jako autogenní trénink nebo jógová relaxace. Ty jsou dobrou prevencí problémů a mírní i obtíže.

- Zdravý životní styl zahrnující přiměřené cvičení předchází menstruačním problémům. Během menstruace ovšem namáhavá cvičení omezujeme, nevhodné jsou cviky s obrácenou polohou hlavy.
- Velmi užitečná jsou jednoduchá dechová cvičení a cviky meditační, ať v prevenci nebo při léčbě předmenstruačních a menstruačních problémů.
- Důležité je předcházet zácpě – vhodnou výživou, dostatkem nealkoholických nápojů, tělesným pohybem.
- Dieta. Při potížích se vyhněte hlenotvorným nebo hůře stravitelným potravinám (maso, mléko, tučná jídla, silně kořeněná strava, káva, chemikálie, samozřejmě i alkohol). Vhodné jsou celozrnné výrobky a lehká strava. Krátkodobý půst (např. vynechat jedno jídlo) má někdy příznivý efekt.
- Pohyb na čerstvém vzduchu je užitečnou prevencí.
- Při menstruačních obtížích pozor na prochladnutí, naopak dělá dobře teplo – celkově i místně na dolní část břicha.

Těhotenství

Paní P. udělala dobře, že v době, kdy otěhotněla, přestala úplně pít veškeré alkoholické nápoje včetně piva. Kdyby to neudělala (nebo nedokázala), mohlo se jí narodit těžce poškozené dítě, dítě s nižší inteligencí nebo s jinými vadami. V těhotenství by žena bez souhlasu lékaře neměla brát žádné léky, aby budoucí děťátko neohrozila. Nepříznivý účinek na plod má i kouření v těhotenství, i když alkohol je nebezpečnější. Některé ženy chtějí překonat problémy s pitím tím, že otěhotní a budou se mít o koho starat. Takto uvažovat není zodpovědné. Žena, která plánuje rodinu, by si měla být jistá, že dokáže nepít.

Nešpor, K.: Zpráva o pokusu udělat z Čechů tupé povaleče

Pan Padouch, usmyslel zničit český národ. Padouch znal lékařské výzkumy. Z nich vyčetl, že alkohol požívaný v těhotenství dokáže poškodit plod. Může se jednat o vrozené vady, mnohem častější jsou však nenápadná poškození. Ta spočívají „pouze“ v nižším intelektu dítěte, jeho pomalejším vývoji a sklonu k agresivnímu jednání. Takové děti mají větší náchylnost ke kriminalitě. Dívky poškozené alkoholem během těhotenství své matky častěji pijí alkohol v době, kdy jsou samy těhotné. Poškození genetického materiálu se tak zhoršuje a šíří do dalších generací. Alkohol je pro plod nebezpečný v průběhu celého těhotenství, ale nejvíce během prvních tří měsíců, kdy žena ještě nemusí o těhotenství vědět. Proto doporučuje hlavní lékař USA během celého těhotenství naprostou abstinenci od alkoholu. Padouch si nad takovým množstvím dobrých zpráv zammul ruce. Na nic nečekal a dal se do díla.

Nejdříve bylo třeba dosáhnout toho, aby bylo pivo a další alkoholické nápoje levnější než běžné nealkoholické nápoje. To nebyl v České republice problém. Stačilo poslance rozněžnit nad osudem malých pivovarů. Pak bylo třeba povolit téměř neomezenou reklamu alkoholu, aby dopadala ze všech stran na ženy a dospívající.

„To jde samo,“ jásal Padouch.

Poněkud ho ale zamrzelo, že pokuty za prodej alkoholu nezletilým vzrostly od roku 2006 desetinásobně. „Škoda,“ mumlal Padouch. „Alkohol poškozuje dospívající mozek více než mozek dospělého, závislost se v dospívání vytváří rychleji než v pozdějších letech“, opakoval si poučku z jakési odborné publikace. Pak se ale uklidnil. Klidní jsou ostatně i ti, kdo alkohol nezletilým prodávají.

Co Padoucha vysloveně otrávil, bylo snížení DPH na nealkoholické nápoje. „Levnější minerálka a čaj,“ cedil Padouch skrze vykotlaný chrup a koulel krhavýma očima. Že by mu tady přece začaly potíže? (Informacr sdělovacím prostředkům)

Nebezpeční manželé

Bývalý manžel paní P. nebyl ve vztahu k alkoholu žádné nevinátko. V období hádek a usmiřování utíkal i on před neřešenými problémy k pití. Často také domů alkoholické nápoje přinášel. Tak trochu s úlevou vítal, že manželka pije. Zbavovala ho tím pocitů viny kvůli mimomanželskému vztahu, a paní P. mu tak usnadnila rozhodnutí se rozvést. Mnoho žen si vytváří návyk na alkohol vedle nebezpečně pijících mužů. Protože ženy jsou vůči alkoholu méně odolné, návyk u nich vznikne dříve. Jejich manželé, kteří je svým nebezpečným pitím svedli, je pak s návykem na alkohol opouštějí. Komplikovaná situace nastane, když žena s problémovým pitím přestane a její partner ve společné domácnosti v něm pokračuje. Podle našich zkušeností přicházejí v úvahu tyto možnosti.

1. Žena prosadí změnu a partner pít omezí nebo s ním přestane (ať už se léčí nebo ne). Tato možnost je nejpříznivější, ale vzácná.
 2. Hádky, neshody a odlišný životní styl vedou k rozchodu. Tato možnost je pro ženu příznivá.
 3. Žena se dříve či později k pití vrátí a partnerovi se tím přizpůsobí. Tato možnost je jasně nepříznivá.
 4. Žena si vytvoří vlastní svět, najde si dobré zájmy a kvalitní přátelé. Vztah se tím rozvolní, vlastně každý žije svým životem, i když se formálně nerozešli. Tato možnost je spíše vzácná, je to vlastně varianta rozchodu.
- Některá čtenářka možná očekává, že v duchu tradic Červené knihovny se paní P. si najde nějakého „vyléčeného

alkoholika“ a budou spolu šťastni. Nestane se tak, protože by to nebylo rozumné. Manželství dvou lidí, kteří mají problémy s alkoholem, jsou riskantní. Pití jednoho z nich může totiž strhnout i druhého.

Týraná žena

Ženu může týrat nejen její nadměrně pijící manžel. Opakovaně jsem se setkával se ženami, které problémově pily a které týrali jejich zdánlivě normální manželé nebo druzi. U některých mužů bylo násilí vůči pijící ženě projevem bezradnosti a bezmocného vzteku. Jinde se jednalo o sadistické sklony, pro jejich uplatňování sloužilo pití ženy jako záminka. Problémy s alkoholem se fyzickým násilím vyřešit nedají. Překvapovalo mě, jak obtížné může být pro některé ženy se od často až nenormálních a brutálních partnerů odpoutat. Vzpomínám např. na ženu, kterou druh ohrožoval nelegálně držnými střelnými zbraněmi. Tato žena se naštěstí nakonec svěčila své rodině. Následovalo udání na policii. Vyhrůžku, že ji v případě rozchodu zastřelí, druh nerealizoval. Zkušenosti ukazují, že čím více týraná žena své problémy tají, tím více si sadistický partner dovoluje. Zveřejnění problému a pomoc druhých lidí, ať profesionálních terapeutů nebo příbuzných, mohou naopak pomoci situaci bezpečněji zvládnout.

Proč se ženy za své pití více stydí

Důvod je prostý. Jestliže se paní P. objeví na veřejnosti opilá, lidé ji budou odsuzovat více nežli opilého muže. Proto také pije většina žen tajně a v soukromí. Taková dvojí morálka může být nespravedlivá, avšak je tu. Její výhodou je snad to, že pro ženu bývá snazší alkohol odmítat.

Nevýhody a výhody žen při překonávání návyku

Nevýhody: Nižší odolnost vůči alkoholu, vyšší hladiny v krvi, po stejném množství, rychlejší rozvoj návyku a závislosti, častější souvislost se zátěžovými životními událostmi. Dále dřívější škody na tělesném zdraví, často kombinace s léky, což zdraví poškozuje ještě více. V rodině bývají větší problémy, častý je sklon k depresím. Tělesný vzhled pijících žen trpí, což má nepříznivý účinek na jejich sebevědomí. Jestliže matka v těhotenství pila, je riziko poškození dítěte.

Výhody při překonávání návyku: Problémově pijící žena na sebe spíš upozorní a může se do léčby dostat dříve. Většina žen má dobré nadání na relaxační techniky, jógu a umí využívat psychoterapii. Jen málo žen si komplikuje život trestnou činností pod vlivem alkoholu. Rodinné vztahy (k manželovi, dětem, vnoučatům nebo rodičům) jsou pro mnoho žen silným motivem k lepšímu životu. Rychlé zlepšování tělesného stavu i vzhledu při abstinenci povzbuzuje ženu, aby vytrvala v dobrých předsevzetích a abstinenci. Problémově pijící ženy i jen po kratší abstinenci od alkoholu vypadají nejméně o pět let mladší. Pro většinu žen je také snazší odpoutat se od nevhodné společnosti pijících lidí a vytvořit si zdravější životní styl.

Budoucnost?

Překoná paní P. problém s alkoholem? To záleží hlavně na ní samé. Šanci má dobrou. Možná se dočká podobného zadostiučinění, jako jedna naše bývalá pacientka. I s tou se manžel rozvedl, protože si našel o hodně mladší ženu. Po rozvodu se s elánem pustil do stavby rodinného domu a bývalá žena se šla k nám léčit. Jenže později se ukázalo, že bývalý manžel v mnoha směrech přecenil síly. Po čase dokonce vyslal svoji matku, aby se zkusila zeptat, jestli by ho bývalá nyní abstinující manželka nevezala na milost. Ta to odmítla.

Alkohol v dětství a dospívání

Paní P. má šestnáctiletého syna. V křestním listu má jméno Josef, kamarádi mu říkají Pepa a máma občas Pepíčku, čímž ho nesmírně dopaluje. Pepa nesl rozvod rodičů těžce. Hádky, tátův odchod k jiné ženě i mámino pití v něm vyvolávaly velikou nejistotu a kritičnost vůči rodičům. To je ostatně v tomto věku časté i v normálně fungujících rodinách. Pod siláckým a cynickým povrchem byl Pepa nejistý a vnitřně zranitelný. Vůbec si neuvědomoval, jak jsou důležitá právě léta, která prožívá. Slouží k tomu, aby se člověk připravil na budoucí zaměstnání a získal dovednosti potřebné k dalšímu nezávislejšímu životu. Místo toho začal Pepa chodit s „kamarády“ do hospody a na mejdany. Jeho nijak oslnivý prospěch se ještě zhoršil. Paní P. doufala, že když s pitím přestane ona, přestane i syn. Bohužel se mylila. Proto za mnou Pepu jednoho dne přivedla. Stálo ji hodně námahy a přemlouvání, než si dal říci a přišel. Seděl proti mně a mračil se. Zajímalo mě, v čem mu alkohol komplikoval život, co by chtěl v životě dokázat, jaké má plány do budoucna a jak tyto plány uskutečnit. Dostali jsme se také k zamotaným vztahům v rodině. Mluvili jsme h i o věcech, které Pepu trápí. Přemýšleli jsme také o tom, jak jeho pití jde nebo nejde s jeho plány dohromady. Spolu s paní P. se podařilo dohodnout určitá pravidla hry, aby u nich nedocházelo ke zbytečným hádkám. Rozhodně to bylo lepší, než kdyby Pepovi musel soud na přání zoufalé matky nařídít ústavní výchovu.

Věková hranice 18 let pro prodej alkoholu není nějaký český výmysl. V USA a v Japonsku se mohou alkoholické nápoje podávat až od 21 let. Má to své dobré důvody:

- U dětí a dospívajících nastávají otravy i po nízkých dávkách alkoholu. Alkohol se také pomaleji odbourává.
- Rychleji vzniká závislost.
- Alkohol zde zvyšuje nebezpečí ve vztahu k jiným drogám.
- Alkohol zde zvyšuje nebezpečí násilí, trestné činnosti a dalších forem rizikového chování.
- Existuje vyšší riziko poranění a dopravní nehody. Poranění a otravy jsou od 15 do 34 let hlavní příčinou úmrtí. Dospívající, kteří uvedli, že byli v životě 2x a více opilí, uváděli více než 2x častěji výskyt úrazů.
- Poškození nově vznikajících sítí nervových mozkových buněk oslabuje intelekt a zhoršuje např. schopnost se učit.

Malování

Jako hodně mladých lidí i Pepa rád maloval. Při jedné z jeho návštěv jsem mu navrhl, aby nakreslil některé z následujících témat:

- Mé lepší já
- Přes překážky, ale vytrvale vystupuji k nějakému cíli
- Co potřebuji k životu a jak si to opatřím
- Mé zdroje síly
- Můj totem
- Můj erb
- Co druhým dávám a co od nich chci?
- Mé silné stránky

Samozřejmě jsem nechtěl, aby Pepa vytvořil umělecké dílo. Důležitější než výsledek je to, co si člověk při takovém kreslení uvědomí a v čem se lépe pozná. Kreslení se Pepovi líbilo, totem si vyřezal ze dřeva.

Poezie

Když mi začal Pepa víc věřit, svěřil se mi se svými básnickými pokusy. Povzbuzoval jsem ho, aby v nich pokračoval. Nejde zde o výsledek, ale o to, že pomocí veršů může člověk vyjádřit své city a lépe se v nich vyznat. Některé z Pepových básní zůstanou ukryty v tajné skrýši, jiné se budou hodit jako dárek někomu, kdo je mu blízký. S jeho souhlasem zde uvádím pár veršů, které napsal. Říkají mnoho o tom, co v té době prožíval.

Podzim

Je podzim,
slunce chce už spát,
vláda mrazu
kosí trávu
v kotlinách.

Je podzim,
slunce chce už spát.
Kdo se vrací,
mnoho ztrácí,
bude mráz.

Nároky na mladé lidi a jak je zvládat

S Pepou jsme samozřejmě mluvili nejen o pocitech, ale i o velmi praktických věcech. Některá z témat našich hovorů zná čtenář z kapitol o životním stylu, stresu, mezilidských vztazích a sebevědomí. Situace mladého člověka je ale v mnoha směrech jiná než u dospělých. Něco z našich debat na toto téma je shrnuto v následujícím přehledu.

Tab. 7. Některé nároky na mladé lidi, co pomáhá a jaké jsou účinky alkoholu a jiných drog

Životní nároky	Co pomáhá	Účinky alkoholu a drog
Dokončení tělesného vývoje.	Péče o zdraví a kondici, rekreační sport, cvičení, zdravá výživa.	Zpomalují vývoj, vedou ke zhoršené výživě a nemocem.
Studium nebo příprava na zaměstnání.	Najít dobré učitele a vzory a získat od nich co nejvíce.	Vedou k nezájmu, lhostejnosti, zhoršují schopnost přesně myslet, dlouhodobě působí i poškození mozku.
Naučit se zacházet se sexualitou.	Opatřit si kvalitní informace, spojit citový a sexuální život. Vhodná společnost, umění. Sebekontrola v sexu zlepšuje jóga, cvičení.	Citově otupují, přinášejí vyšší riziko problémů, jako jsou pohlavní nemoci a nechtěná těhotenství. Dlouhodobě působí ztrátu zájmu o sex.
Najít životní cíle a hodnoty.	Dobré zájmy, společnost kvalitních lidí, organizace s dobrým programem jako je ochrana přírody, pomoc druhým nebo péče o zdraví. Duchovní život, spolupráce se zkušenými lidmi, kursy, četba atd.	Vedou často k planému filozofování bez praktického účinku v životě a ke ztrátě dlouhodobých cílů. Později už jde jen o alkohol nebo o drogu.
Získat užitečné znalosti.	Dobře se připravit na zaměstnání, najít si kvalitní přátele a zájmy.	Často působí zaostávání v různých oblastech života.
Získat jistotu ohledně svého vzhledu.	Péče o čistotu a vzhled, případně porada s odborníkem, rozumné oblékání.	Zvyšují riziko kožních chorob, okrádají o čas, snižují tělesnou i duševní výkonnost a vedou k předčasnému stárnutí. Kouření čehokoliv poškozuje pleť.
Postupné osamostatňování od rodiny.	Dobří přátele a kvalitní vlastní zájmy. Vnímat rodiče jací jsou - jejich silné stránky i omezení.	Působí zpomalení vývoje, nesamostatnost a větší závislost na druhých lidech včetně rodičů.
Naučit se čelit zátěži, stresu, únavě.	Zdravý způsob života, jóga, dostatek spánku, relaxace, cvičení, rozumná výživa, umět se svěřit a poradit atd.	Snižují odolnost, zvyšují riziko nemocí a úrazů.
Připravit se na život v moderní a rychle se měnící společnosti.	Vzdělání, studium jazyků, zájem o dění a trendy ve světě.	Okrádají o čas, snižují duševní i tělesnou výkonnost a vedou k předčasnému stárnutí.
Naučit se chránit své zdraví a bezpečnost	Přiměřená opatrnost, schopnost předvídat, péče o svojí kondici, dobrá a bezpečná společnost spolupráce se zdravotníky atd.	Úrazy, nemoci, trestná činnost pod vlivem alkoholu nebo drog nebo proto, aby si je člověk opatřil.

Další důkaz nebezpečnosti alkoholu u dospívajících

Autoři studie z roku 2003 sledovali po 10 let soubor čítající kolem 3400 osob, které byly na počátku výzkumu žáky 7. ročníků základních škol. 31 % z nich pilo alkoholické nápoje 3x nebo častěji v posledním roce nebo nejméně 1x v průběhu posledního měsíce před šetřením (autoři je označují jako "píjáky"). Píjáci byli 19x častěji kuřáky nebo užívali tvrdé drogy a 4,5 x častěji v posledním roce kradli v porovnání s těmi, kdo alkohol nepili. Uvedené rozdíly přetrvávaly i ve 12. třídě. Píjáci ve 12 ročníku 5x častěji kouřili každý týden marihuanu, 3x častěji užívali tvrdé drogy nebo měli kvůli drogám závažné problémy, 2x častěji byli ze škol vylučováni a 2x častěji se dopustili násilného nebo kriminálního jednání. Podobně i ve věku 23 let pijáci užívali 2-3x častěji tvrdé drogy, měli mnohočetné drogové problémy či se pro alkoholový a drogový problém léčili, 3x častěji byli uvězněni za řízení pod vlivem alkoholu a 2x častěji se dopustili násilného jednání nebo trestné činnosti. Autoři studie uvádějí, že alkohol v časném dospívání patří k nejdůležitějším rizikovým faktorům ve vztahu k řadě problémů. Jedním z možných vysvětlení je to, že alkohol narušuje rozvoj sociálních a jiných dovedností, které jsou potřebné pro úspěch v dalším životě. Autoři také připomínají, že alkohol se v USA podílí na všech nejčastějších příčinách smrti v dospívání. Podobně je tomu i u nás. Csémy zjistil, že v České republice roste relativní riziko zkušenosti s heroinem nebo pervitinem 3,4x u dospívajících, kteří měli v posledním měsíci zkušenost s alkoholem.

Mezi školní úspěšností (měřenou průměrným školním prospěchem) a nadměrným konzumem alkoholu je statisticky významný vztah, který lze interpretovat tak, že mezi studenty s horším prospěchem je vyšší výskyt nadměrného konzumu alkoholu... Výsledek je ve shodě s pracemi, které upozorňují, že alkohol zhoršuje poznávací schopnosti a studijní výkonnost.

(Citace z odborné práce Nešpor, K., Csémy, L.: Alkohol, poškození poznávacích funkcí a neprospěch českých studentů – aktuální informace)

Cesta k dospělosti a k samostatnosti

Po špatných zkušenostech s rodiči se chtěl Pepa co nejrychleji osamostatnit. Dramatická změna prostředí, jako odchod do jiného města, někdy může pomoci usnadnit odpoutání od bývalé party, ale má i svá rizika. Nakonec jsme se ale shodli na postupnější cestě. S Pepou jsem měl jednu debatu, která mu nebyla příjemná. Hodně kritizoval svoji matku a odmítal její „staromódní“ názory. Přitom byl ale na ní ve všem závislý, počínajíc jídlem a oblečením přes kapesné až k citové závislosti. Když šla matka například s přítelkyní cvičit, cítil se Pepa osamělý a žárlil. Pohrdání a někdy i nenávisť vůči rodičům spolu s pokračující a prohlubující se závislostí na nich nemá s dospělostí nic společného. Je to jen nepodařená parodie na dospělost. Pepa pochopil, že tudy cesta nevede. Pro jeho skutečnou dospělost a samostatnost bude důležité:

- Jestli se dokáže uživit.
- Jestli si dokáže najít kvalitní přátele a blízké lidi mimo rodinu.
- Jestli si dokáže udržet dobrou kondici a zdraví.
- Jestli bude mít vlastní kvalitní zájmy a záliby.
- Jestli dokáže rodiče a starší lidi vnímat, jací skutečně jsou - s jejich slabostmi i silnými stránkami. A jestli se od nich dokáže učit to dobré a odmítat špatné. Mladý člověk, který má ve své původní rodině velké problémy, možná správně uvažuje o osamostatnění. Dramatická gesta, hádky nebo pití mu v tom nepomohou. Udělá lépe, když bude chytrý a cílevědomý.
- K zralosti patří i schopnost dobré spolupracovat, nechat si dobře poradit a umět s druhými komunikovat, i když s nimi vždy nesouhlasíte.

Pepův vzkaz vrstevníkům

Pepu jsem asi po roce potkal v metru. Vedl se za ruku s nějakou dívkou a vypadal spokojeně. Nejenže nepřešel na druhou stranu (jako jeden postarší režisér, kterého jsme kdysi léčili), ale srdečně mě pozdravil. „Bez zábran a množství lidí kolem se hlasitě svěfoval: „Je to dobrý, dal jsem se na víru. A máma je taky dobrá.“ Zeptal jsem se ho, co by vzkázal klukům a holčám v podobné situaci v jaké byl on před rokem. „Aby měli rozum, nic není tak horký, jak se to uvaří. Aby nepili a nefetovali - ani z nudy, ani ze vzteku, ani ze smutku. Existují lepší možnosti. Tak se mějte,“ zakončil Pepa náš rozhovor.

Slůvko varování i naděje

Pepovi se podařilo problémy s pitím překonat poměrně snadno i proto, že netrvaly dlouho. Vlastně si ani nestačil vytvořit závislost. Mnoho lidí se dostává do mnohem vážnějších problémů. Alkohol nebo drogy jsou pro dospívající lidi nebezpečné, protože se závislost u nich vytváří rychle. Může mít velmi nepříznivé důsledky v různých oblastech života. Při léčbě mladých lidí zjistili odborníci zajímavou a povzbudivou skutečnost. Dlouhodobě (např. po deseti letech) může být stav mnohem příznivější, než by se zprvu zdálo. Dá se to vysvětlit

tím, že přirozený vývoj a zrání osobnosti pomáhají překonávat problémy s alkoholem nebo jinými drogami.

Nešpor K.: Proč v pohádce nemůže sněžit

Paní Daniela Fischerová píše mimo jiné televizní scénáře. Při realizaci jedné její pohádky vyvstal problém. Scénář popisuje, jak uvnitř místnosti začne sněžit. Sněžení by bylo moc drahé, proto ho bylo třeba vypustit. Paní Fischerová namítala, že dnešní technika sněžení svede, stačí se podívat na reklamy. Pak se dozvěděla, že natočení třicetivteřinové reklamy stojí stejně jako hodinová pohádka.

Děti přišly o sněžení, zato reklamy na alkohol na jejich hlavy padají ze všech stran bez ohledu na doporučení Světové zdravotnické organizace. Podle reklamy je ten, kdo pije roztoky etylalkoholu, veselejší (alkohol působí deprese), udělá něco pro sebe (játra a mozek se na to dívají jinak), bude sexuálně přitažlivější (právě naopak, zvláště, když se pomoct), kulturnější (to nemyslí vážně), sportovnější (opilý by si mohl leda zlámat nohu) nebo modernější (asi jako neandrtálec). Ostatně poslušný příjemce takové reklamy se neandrtálci postupně blíží i intelektem. Pokusy uvést věci na pravou míru nejsou časté. Sem patří obrázek pána zvracejícího z balkónu s komentářem: „Jitro přichází, Johnny Walker odchází.“

Cílem reklamy na alkohol je zvýšit jeho prodej. Ten je v České republice vysoký až až. Vždyť jsme první na světě ve spotřebě piva na jednoho obyvatele. Výrobci inkasují tučné zisky. Zdravotní škody, které alkohol působí, platí daňový poplatník. To se týká nižší produktivity práce, násilné kriminality pod vlivem alkoholu, dopravních nehod, rozvrátů v rodinách, zdravotních škod, invalidizace. Potřebujeme sociální ústavy pro dementní alkoholiky. Zisky z prodeje alkoholu plynou často do zahraničí, kdežto dementní závislé nám zde alkoholové firmy velkoryse ponechávají. Kdyby se v Česku alkohol méně propagoval a méně pil, zbyly by peníze i na sněžení v pohádce. (Uveřejněno v Lidových novinách.)

Lidé důchodového věku a alkohol

Pan C. nebyl ve středním věku žádný abstinents, ale dokud chodil do práce, tak se ohledně pití alkoholu krotil. Jakmile odešel do důchodu, začal popíjet mnohem víc. Přišel nejen o práci, která ho těšila, i o společnost lidí, na které byl zvyklý. Pan C. dělal svým pitím rodině ostudu, navíc měli příbuzní strach o jeho zdraví. Snášenlivost alkoholu se u pana C. s přibývajícím věkem zhoršovala. Dcera, která pracovala jako zdravotní sestra, si tatínkovo pití spojila s jeho vysokým krevním tlakem a chystala se s ním vážně promluvit. Stalo se však něco velmi nepříjemného. Tatínka náhle převezli do nemocnice pro záchvat mozkové mrtvice, naštěstí slabší, jak se později ukázalo. Dcera zavolala tatínkova ošetřujícího lékaře a řekla mu, že tatínek hodně pije. Od tatínka samotného by se to určitě nedozvěděl. Lékař předepsal panu C. léky, které mírnily jeho obtíže po vysazení alkoholu. Vysvětlil mu také, že prudké zvýšení krevního tlaku, které alkohol působí, může být příčinou mozkových krvácení. Léky na odvykací obtíže lékař během týdne vysadil a s panem C. ještě důkladně pohovořil. Pan C. dostal kontakt na dobré protialkoholní zařízení a zahájil tam léčení pro závislost.

Alkohol ve vyšším věku není legrace

U seniorů je alkohol nebezpečnější pro tělesné i duševní zdraví. Snášenlivost alkoholu se s léty zhoršuje, alkohol zatěžuje srdce, krevní oběh, játra a poškozuje paměť. Právě proto hodně lidí ve vyšším věku omezí pití samo od sebe. Alkohol se nesnáší s léky, které lidé důchodového věku často užívají. Zhoršuje i průběh mnoha častých nemocí - vysokého tlaku, cukrovky, poruch výživy, onemocnění slinivky břišní, jater i duševních poruch (např. depresí). Na druhé straně ovšem horší snášenlivost alkoholu může usnadňovat překonání návyku. Výhodou seniorů je i životní zkušenost, moudrost a často i kvalitní zájmy a rozhled.

Změna je možná

Někteří lidé si myslí, že člověk ve vyšším věku se už nezmění. Hluboce se mýlí. Z pana C. se stal během pár let jiný člověk. Když se u příležitosti jeho narozenin sešli u nich doma přátelé a příbuzní, prozradil jim pan C. své tajemství.

Řekl tehdy: „Beru věci, jak jsou. Neohlížím se, co jsem ztratil, hledám nové možnosti.“ Nazvěme tuto úspěšnou taktiku pana C. pružností a trochu podrobněji se u ní zastavme.

PRUŽNOST V PRÁCI: Víme, že pan C. odešel do důchodu. O to více se teď věnuje své domácí dílně a skalce, kterou mají před domem. Příjemnou změnou jsou i sezónní práce, např. prodej lístků na blízkém koupališti. To, že má pan C. více času, se projevilo různými vylepšeními v domácnosti. Pan C. začal být i občansky aktivní a zajímal se o problémy části města, kde žije. Dokázal správně přizpůsobit druh své práce zevním okolnostem i sobě. Nejlepší práce pro seniory je taková, kde uplatní zkušenosti. Nevhodná bývá práce příliš stresující nebo termínovaná.

PRUŽNOST VE VZTAZÍCH: Pan a paní C. si velmi zakládají na vnoučatech a rádi se o ně starají. Jenže rodina dcery mívá někdy jiný program. Pan C. i jeho žena mají v záloze dostatek vlastních přátel a známých. Udržují čilou korespondenci a telefonické kontakty s přáteli i vzdálenými příbuznými.

PRUŽNOST A PŘEKONÁVÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH UDÁLOSTÍ: Zátěžové události a pití ve vyšším věku spolu často souvisejí. Podívejme se, jak pan C. nakonec zvládl odchod do důchodu.

1. Opatřil si nové informace o nové situaci. Ví, za jakých podmínek může pracovat, nač má nárok, na koho se obrátit nebo s kým se poradit. Kdyby ovdověl, udělal by dobře, kdyby se naučil vařit a vést domácnost.
2. Dbá o tělesnou kondici. Samozřejmě cvičí s rozumem tak, aby mu to prospívalo. U nich doma se vaří celkem zdravě, většinou neschází zelenina nebo ovoce. Pan C. se také čistě a pečlivě obléká a chodí dobře oholen.
3. Dokázal si vynahradiť to, že odchodem do důchodu ztratil některé známé. Nové přátele si našel mezi sousedy a oživil některé dřívější vztahy v širší rodině i mimo ni.
4. Nevrhoval se střemhlav do nějakého náročného podniku, ale dal si čas na rozmyšlenou. Umí si toho na sebe brát tolik, kolik unese.
5. Dokázal si najít nové životní cíle a nové věci, na kterých mu záleží.

PRUŽNOST A SEBEVĚDOMÍ: Sebevědomí mladých lidí se často zakládá na povrchních věcech jako tělesná síla nebo krása. Fyzickou i duševní kondici a přitažlivost si lze i ve vyšším věku udržovat. Sebevědomí zralejších lidí však mívá hlubší kořeny. Vychází z hlubšího a moudřejšího vnímání sebe i světa.

PRUŽNOST A ZDROJE RADOSTI: Pro pana C. se postupně stal důchodový věk jedním z nejméně šťastných období života. Prudké vášně a ctižádosti dřívějších let se zmírnily, vystřídal je větší nadhled a laskavost. Má teď také více času na své koníčky a přátele, znovu začal číst cizojazyčné knihy, dokáže hlouběji vnímat krásu přírody, tolik nespěchá.

Jak se udržovat mladý v každém věku

Jednou ze zásad lékařství vyššího věku je přidávat nejen léta k životu, ale také život k letům. Toho můžete dosáhnout:

1. Tím, že se vyhnete alkoholu nebo budete v tomto ohledu velmi střídmí. Vyhněte se i lékům s výjimkou těch, které vám předepsal lékař. Některé léky (např. diazepam nebo Rohypnol) působí nepříznivě na paměť. Nekuřte, prospějete tím srdci, plicím i peněžence.
2. Vyplatí se dobrá spolupráce s vaším lékařem.
3. Žádný lék nenahradí pohyb, ale pohyb nahradí mnoho léků. K bezpečným tělesným aktivitám patří chůze, jóga pod kvalifikovaným vedením a samozřejmě zdravotní a rehabilitační cvičení. Záleží samozřejmě na vás, co se vám líbí a nač stačíte. Cvičení nebo chůze působí příznivě i na paměť a další duševní funkce.
4. Proti stárnutí působí strava s dostatkem vitamínu C (např. zelí, papriky), vitamínu A (mrkev, špenát), nestravitelných zbytků (zelenina, ovesné vločky, luštěniny) a střídmost. Užitečné jsou např. i výtažky ze stromu Ginkgo biloba (Jinan dvoulaločný).
5. I když nechodíte do práce, udržujte si denní rytmus. Vstávejte v určitou dobu, věnujte pravidelně čas péči o sebe, o domácnost, zálibám a společenským stykům.
6. Trénujte mozek. Učte se cizí jazyk, luštěte křížovky, hrajte šachy, pište deník nebo paměti, movitější si mohou koupit počítač a psát paměti na něm. Zajímejte se o věci kolem sebe. Samozřejmě nemusíte dělat všechny tyto věci současně.
7. Vašemu zdraví pomůže dobrá nálada a přátelské vztahy. Smích je medicína, kterou si ordinujte nejméně 4x denně, i když vám třeba právě smát nechce. Více v kapitole o smíchu v této knize.

Lidé, kteří mají problém s alkoholem, si pomáhají navzájem

Anonymní alkoholici

Příhoda, o které budu vyprávět, se odehrála ve třicátých letech v USA. Obchodník Bill, považovaný za nevyčísitelného „alkoholika“, dostal na cestě do cizího města neodolatelnou chuť se napít. V této situaci se rozhodl zatelefonovat příteli, který měl stejné problémy. Logické by bylo požádat přítele o pomoc. Bill se ho ale zeptal, jestli on pomoc nepotřebuje. To mu pomohlo překonat krizi. Spolu s lékařem a alkoholikem (jak se tehdy říkalo) Bobem založili v roce 1935 organizaci „Alcoholics Anonymous“ čili Anonymní alkoholici. Podle údajů na webových stránkách Anonymních alkoholiků (www.alcoholics-anonymous.org) měla tato organizace v roce 2003 více než dva milióny členů. Zmíněný Bill W. zemřel jako abstinent v roce 1972. Počet skupin Anonymních alkoholiků odhaduje na 104 000.

Anonymní alkoholici by rozhodně zasloužili Nobelovu cenu za lékařství. Vykonalí totiž ohromný kus práce a posloužili jako vzor dalším svépomocným organizacím. Některé sesterské organizace pracující na stejných principech jsou: Al-Anon (sdružuje příbuzné alkoholiků), Alateen (pro dospívající děti alkoholiků), Parents Anonymous (pro rodiče dětí, které zneužívají alkohol nebo drogy), Narcotics Anonymous (pro lidi závislé na nealkoholových drogách), Gamblers Anonymous (Anonymní hazardní hráči), Overeaters Anonymous (Anonymní přejídači). Anonymní alkoholici také nepřímo ovlivnili vznik mnoha svépomocných organizací pro lidi s nejrůznějšími problémy. Svě organizace mají lidi s cukrovkou, srdečním onemocněním, vysokým krevním tlakem, lupénkou atd.

Nešpor, K.: Nobelka Anonymním alkoholikům

Při udělování Nobelových cen za lékařství došlo k opomenutí. Zapomnělo se na organizaci Anonymní alkoholici. Jestli teď někdo krouť hlavou, ať jen hezky čte dál.

Organizace Anonymní alkoholici vznikla koncem 30. let 20. století na severu USA. Od té doby se rozšířila do mnoha zemí světa a má členskou základnu čítající milióny osob. Existují výzkumná data, která svědčí o tom, že se jedná o účinnou léčebnou modalitu. Podle jedné odborné práce dokonce množství skupin Anonymních alkoholiků v určité oblasti tam souvisí s nižším výskytem cirhóz. Anonymní alkoholici předběhli dobu. V době jejich vzniku se při léčení závislosti soustavně nepoužívala skupinová terapie, rodinná terapie ani terapeutická komunita. U vzniku první terapeutické komunity pro závislé na drogách stál člen Anonymních alkoholiků. Spirituální komponenta léčby v programu Anonymních alkoholiků mohla kdysi připadat zastaralá. Dnes je ale spiritualita předmětem rozsáhlého lékařského výzkumu. Anonymní alkoholici zahájili revoluci v medicíně. Ukázali, že nemocný není pouze trpným předmětem lékařské péče, ale rovnocenným partnerem. Profesionální pomoc ze strany zdravotníků a vzájemná pomoc nemocných navzájem se velmi dobře doplňují. O tom svědčí existence organizací pro lidi s nejrůznějšími zdravotními problémy, jako jsou např. vozíčkáři, lidé poruchami zraku nebo roztroušenou sklerózou. Nic takového v době vzniku Anonymních alkoholiků neexistovalo. Na setkání Anonymních alkoholiků není třeba se objednávat, není potřeba si brát průkaz pojištění a je to zadarmo. Člověk přijde, když to potřebuje. V Praze i velkých zahraničních městech je to možné i víckrát denně. Kdyby někdo potřeboval, kontakt na nejbližší skupinu Anonymních alkoholiků najde na www.sweb.cz/aacesko. (Uvěřejněno Lidových novinách)

Způsob práce Anonymních alkoholiků v různých zemích se může lišit, např. indiánské organizace Anonymních alkoholiků včlenily do své činnosti tradiční rituály a tance. V některých západoevropských velkoměstech jsou schůzky Anonymních alkoholiků v různých čtvrtích organizovány tak, aby pokryly celý týden. To je možné i v Praze. Člověk v krizi se tedy může kterýkoliv den v týdnu zúčastnit jejich setkání. Vzájemná spolupráce s profesionálními zdravotnickými zařízeními je ve světě běžná. K popularitě organizace jistě přispívá i anonymita členů, kteří se zásadně oslovují pouze křestními jmény. Anonymní alkoholici pracují od roku 1990 i u nás. O účinnosti této formy léčby svědčí lékařské výzkumy prováděné na velkém počtu osob.

Užitečné slogany Anonymních alkoholiků

„One Day at a Time“ neboli **„abstinent právě dnes“**. Podobně jako, když jde člověk po nějaké cestě, i zde je třeba ubírat se krok za krokem.

„First Things First“ neboli **„nejdůležitější nejdříve“**. Ze všeho nejdříve je třeba zachovávat abstinenci. Tím se vytvářejí předpoklady k řešení problémů v různých oblastech života a dosahování dalších životních cílů. Zde je možné namítnout, že lidé často pijí, protože mají problémy nesouvisějící s alkoholem. I v takovém případě je třeba se nejdříve soustředit na řešení alkoholového problému a abstinenci. Jedině pak se totiž většinou dá řešit to ostatní. Některí američtí terapeuté považují za užitečné se soustředit během prvního roku léčby závislosti na

alkoholu na udržování abstinence. Až ve druhém roce radí se zaměřit na nevyřešené osobní problémy. Od třetího roku se pak úspěšně léčený pacient soustřeďuje na rozvoj své osobnosti a seberealizaci.

„This too will pass“ čili „I tohle přejde“. Záležitosti, které zpočátku vypadají velmi jako nepříznivé, se často vyřeší uspokojivěji, než člověk čekal. A navíc čas vyléčí většinu bolestí.

„It can be done“ neboli „abstinovat se dá“. O tom se každý návštěvník setkání Anonymních alkoholiků může sám přesvědčit.

„Be positive“ čili „dívej se na věci z jejich dobré strany“. A to se netýká jen výhod abstinence.

„Fake It Till You Make It“ neboli „napodobuj, až uspěješ“. I když někomu mohou připadat osvědčené postupy používané při překonávání závislosti divné, vyplatí se je mechanicky napodobit. Vnitřně přijaty mohou být až později.

„Easy Does It“ neboli „snadno to jde“. Tato zásada vybízí k tomu, aby se závislý vyhýbal nadměrnému stresu a vedl rozumný životní styl.

„Turn It Over“ neboli „předej to“. Slogan vybízí k tomu, aby člověk přijímal věci, které nelze změnit, a nezabýval se jimi. Je projevem víry v to, že vše, co člověka potkává, nějakým způsobem slouží jeho prospěchu. **7/7 nebo také 30/30.** Zásada 7/7 říká, že pokud je člověk v krizi, nebo začíná abstinovat, měl by navštívit setkání Anonymních alkoholiků 7x během 7 dní v týdnu, tedy každý den. To je možné v amerických velkoměstech, kde se scházejí skupiny Anonymních alkoholiků denně, a také v Praze. To, že by se měl člověk léčit daleko intenzivněji při problémech a v ohrožení, samozřejmě platí i u nás.

Dvanáct kroků

Anonymním alkoholici vznikli koncem 30 let v USA a zakladatelé této organizace byli lidé věřící. To se projevilo i při formulaci následujícího textu. Bohem nebo „silou větší než naše“ se v dnešní době také často rozumí síla tradice, zkušenosti, které se při překonávání závislosti nashromáždily, duch pospolitosti, který při vzájemné pomoci vzniká apod. Anonymní alkoholici se rozhodně neváží k určitému náboženství a mezi nimi jsou i četní ateisté.

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost vůči alkoholu - naše životy začaly být neovladatelné.

Poznámka: Člověk tím, že přiznává bezmocnost vůči alkoholu, zároveň udělal důležitý krok k tomu, aby problémy s ním překonal.

2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše obnoví naše duševní zdraví.

3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha tak, jak ho sami chápeme.

4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou inventuru sami sebe.

5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.

6. Byli jsme zcela svolní s tím, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.

7. Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.

8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.

9. Rozhodli jsme se provést tyto nápravy ve všech případech, kdy situace dovolí, s výjimkou, kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.

10. Pokračovali jsme v provádění morální inventury, a když jsme udělali chybu, pohotově jsme ji přiznali.

Poznámka: Člověk mívá sklon uvažovat přesně opačně, než jak je uvedeno v zásadách 4. až 10. Často totiž přemýšlíme spíš o tom, jak nám druzí lidé ubližují a křivdí, a co nám dluží. O tom, že může být užitečný takový zaběhaný způsob myšlení obrátit, svědčí i zkušenost z Japonska. Tradičně tam používají léčbu Naikan. Spočívá v tom, že člověk dlouhé hodiny medituje o tom, v čem mu druzí pomohli a v čem on jim ublížil. Poslední dvě zásady zní:

11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme ho chápali, a modlili se pouze za to, aby se nám dostávalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.

Poznámka: Sova „meditace“ může znamenat i stav hlubokého uvolnění, které mívá příznivé tělesné i duševní účinky.

12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se duchovně probudili a v důsledku toho jsme projevili snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech svých záležitostech.

Kontakt

Anonymní alkoholici se scházejí v Praze nejméně 1x denně na adrese Na Poříčí 16, Praha 1, pondělí až sobota od 17:30, neděle 19:00, kromě toho se scházejí i další česky mluvící skupiny i skupiny v angličtině, kam chodí především cizinci, ale i někteří naši pacienti. Ti to berou zároveň jako výuku v anglické konverzaci. Informace o všech, tedy i mimopražských, skupinách viz Internetová adresa www.sweb.cz/aacesko/.

Moje zkušenost s Anonymními alkoholiky v USA

Měl jsem možnost účastnit se setkání Anonymních alkoholiků v městě Cleveland v USA, což je nedaleko místa,

kde Anonymní alkoholici koncem 30. let 20. století vznikli. V přednáškové síni místního kostela se sešel velký počet lidí, z nichž někteří měli problémy s alkoholem a jiní s drogami. To, co mě na celém setkání zaujalo ze všeho nejvíc, byla atmosféra vřelosti, laskavost a vzájemného pochopení. Instinktivně jsem cítil, že jsem se ocitl mezi lidmi, které spojuje dobrá vůle a dobrý úmysl si pomáhat.

Terapeutická komunita – léčebné společenství

První terapeutická komunita vznikla za druhé světové války ve Velké Británii. Velký počet nemocných s duševními poruchami způsobenými válkou nebylo tehdy možné léčit při nedostatku lékařů tradičními metodami. Terapeutické komunity však pokračovaly ve své činnosti i po skončení války, protože dokázaly svoji užitečnost a účinnost. Jejich základní myšlenkou je to, že lidé s určitým problémem si mohou navzájem účinně pomáhat. Podíl léčících se lidí na řízení a chodu terapeutické komunity je větší, než v tradičních zařízeních, a je zde i lepší možnost vzájemného dorozumění se. Dobře pracující léčebné společenství je místem, kde si lidé navzájem poskytují oporu a navzájem se od sebe učí.

První terapeutickou komunitu pro závislé na drogách po 2. světové válce jistý bývalý člen Anonymních alkoholiků. Je zde tedy jasná souvislost.

Terapeutický klub

Většina takových klubů pracuje při zdravotních zařízeních. Hlavním rozdílem oproti Anonymním alkoholikům je to, že klub často vede profesionální terapeut. Ale i zde je hlavní myšlenkou vzájemná pomoc a spolupráce. Lidé, kteří dokázali s pitím skončit, vzbuzují v nováčcích naději a nabízejí jim svůj příklad i svoji zkušenost. Tím se zároveň sami utvrzují ve zdravém způsobu života. Účastnit se mnoha setkání terapeutických klubů, tři takové kluby pracují přímo na našem oddělení a řada účastníků z řad bývalých pacientů je považuje za důležitou pomoc při svém léčení a abstinenci.

První takový klub z nás založil docent Skála. Inspiroval se při tom Anonymními alkoholiky. Založit Anonymní alkoholiky nebylo v 50. letech 20. století možné s ohledem na stalinismus, který zde tehdy panoval.

Socioterapeutické kluby ale nejsou pouhou náhražkou Anonymních alkoholiků. O tom svědčí skutečnost, že mnohé přežily i po roce 1989. Socioterapeutické kluby pracují v mnoha zemích světa, rozšířené jsou např. v Itálii.

Závislý jako terapeut

V některých amerických nebo německých zařízeních tvoří většinu zaměstnanců lidé, kteří překonali problém s alkoholem. Zkušenost se závislostí na vlastní kůži a zejména s jejím překonáváním má velkou hodnotu, zvláště když se ještě doplní odborným vzděláním. Pomoc je účinnější, jestliže je člověk spojen s dalšími lidmi - s nějakou organizací nebo zdravotnickým zařízením. Jednak je taková pomoc kvalitnější a jednak se pomáhající může uchránit rizika zbytečných problémů. S terapeutů, kteří si po prodělání léčby ještě doplnili vzdělání v psychoterapii, máme na našich odděleních ty nejlepší zkušenosti.

Závěrem

Jeden mnoho let abstinující muž závislý na alkoholu řekl: „S jednou partou jsem si problémy s chlastem zavínil, s druhou partou jsem se z nich dostával“. Anonymní alkoholici, terapeutická komunita nebo klub jsou právě takové dobré party, se kterými se člověk může dostat z problémů.

Spiritualita neboli duchovnost – k čemu je dobrá?

Krátce o spiritualitě

Spiritualita se stala už před lety legitimním předmětem lékařského výzkumu. Pojmy spiritualita a náboženská orientace se v mnohém překrývají, nejsou však totožné. Zpravidla se spiritualita považuje za širší a otevřenější pojem, než je religiozita. V současnosti se pro spiritualitu považují za důležité tyto prvky:

- Důležitost života, smysl životních situací, odvozování jejich účelnosti.
- Ceněná přesvědčení a hodnotová měřítko.
- Zkušenosti s dimenzí přesahující osobní já a oceňování této dimenze (transcendence neboli přesah).
- Hlubší vztah k sobě, druhým lidem, Bohu nebo Vyšší síle a prostředí.
- Rozvíjení života. To zahrnuje pocit, kdo člověk je a jak poznává sebe i okolní svět.

Jistá americká lékařka¹⁰ shrnula zdravotní výhody spirituality do tří oblastí: 1. Nižší riziko předčasné smrti. 2. Lepší zvládnání stresujících událostí jako bolest nebo ovdovění. 3. Obvykle i lepší spolupráce při léčbě a její lepší průběh. Spiritualitu, např. při léčbě chronické bolesti, je lépe používat pozitivně, např. hledat duchovní pomoc a vedení, spíše než se cítit Bohem opuštěný nebo trestaný.

Spiritualita u návykových nemocí

C. G. Jung uvedl, že bažení po alkoholu odpovídá na nižší úrovni duchovní touze lidské bytosti po plnosti. Doslova napsal: „Alkohol se řekne latinsky „spiritus“, vidíte, že stejné slovo označuje nejvyšší duchovní zkušenost a deprivující jed. Užitečná formule je proto spiritus contra spiritum.“ (Volně přeloženo spiritualita proti nebo místo alkoholu).“ Nově se ukazuje, že spiritualita a religiozita má pozitivní efekt na postoje ke zdraví a chování dospívajících. U závislých na návykových látkách je vyšší religiozita a spiritualita spojena s optimističtější životní orientací, větším pocitem sociální podpory, vyšší odolností vůči stresu, nižší úzkostí. Spiritualita je spojena s nižším rizikem kouření a pití v tazích. To potvrzuje i výzkum kuřáctví v ČR. Výskyt denního kouření byl mezi věřícími o 11% nižší než mezi nevěřícími (17,6 % proti 28,6 %) ¹¹. V jednom americkém výzkumu¹² se dokonce zjistilo, že délka abstinence více souvisela se spiritualitou než s pocitem spokojenosti nebo mírou stresu.

Pan J. byl do Psychiatrické léčebny Bohnice poprvé přijat ve věku 32 let. Jeho otec byl předlistopadový policejní důstojník, matka v domácnosti, rodiče už nežili a intelektově retardovaný bratr zemřel v mládí. Hlavním problémem pana J. bylo nekontrolované pití alkoholu, např. 5 litrů piva 3-4x týdně a závislost na něm. To působilo problémy v zaměstnání (tehdy pracoval jako knihkupec), navíc míval v kocovině sebevražedné tendence. Kromě alkoholu zneužíval i tlumivé léky. Psychologické vyšetření zjistilo výraznou introverzi. Léčba nebyla úspěšná, pacient ji kvůli pití předčasně ukončil. Pak jsme pana J. znovu ústavně léčili po 7 letech. Pracoval jako pomocná síla v kuchyni. V mezidobí byl opakovaně léčen v jiných zařízeních. Prodělal také úraz hlavy (někdo ho udeřil lahví). Léčba byla opět neúspěšná, na propustce se napil alkoholu a odešel do ubytování Armády spásy. Znovu byl přijat ve 42 letech jako bezdomovec. Pil i chemické roztoky alkoholu, při přijetí byl zavšivený a měl těžký odykací stav. Tentokrát léčbu řádně dokončil a odešel do křesťanského charitativního zařízení. Od alkoholu abstinovat asi 8 měsíců, pak začal znovu pít. Z charitativního zařízení byl po čase propuštěn. Poslední léčba pana J. proběhla v jeho 44 letech. Léčbu dokončil a následně se i soustavně doléčoval. V současnosti pracuje v jedné s církví instituci související, bydlí v podnájmu a abstinuje déle než 3,5 roku.

Uvedené kasuistice je obtížné porozumět bez její duchovní stránky. Rodiče pana J. byli ateisté. Pan J. začal chodit do kostela po té, co se během základní vojenské služby seznámil s křesťanským orientovaným vrstevníkem. To působilo komplikace, jeho otec mu vážně navrhol, aby své duchovní potřeby uspokojoval na schůzích Socialistického svazu mládeže. Po 40. roce věku pana J. „z čirého zoufalství“ začala přitahovat také východní spiritualita, zejména buddhismus. Během léčby u nás praktikoval s ostatními pacienty jógu a oblíbil si ji. Seznámil se zde také s organizací Anonymní alkoholici a od skončení léčby s ní spolupracuje. Anonymní alkoholici mají, jak známo, kořeny v křesťanství, i když jsou efektivní i u ateistů. Zpočátku chodil na setkání

¹⁰ Puchalski CM. The role of spirituality in health care. Proc (Bayl Univ Med Cent). 2001; 14(4): 352–357. www.pubmedcentral.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=16369646

¹¹ Sovinová H, Sadílek P, Csémy L. Vývoj prevalence kuřáctví v dospělé populaci ČR. Výzkumná zpráva. Státní zdravotní ústav, Praha 2006. http://www.szu.cz/dokumenty_soubory/ZPR2A.pdf

¹² Poage ED, Ketzenberger KE, Olson J. Spirituality, contentment, and stress in recovering alcoholics. Addict Behav. 2004;29(9):1857-1862.

Anonymních alkoholiků 3-4x týdně, v současnosti je navštěvuje asi 1x za 14 dní souběžně s profesionální léčbou. Dochází také do našeho zařízení vést setkání Anonymních alkoholiků. Oblíbil si buddhistickou meditaci, s níž se prakticky seznámil až po propuštění od nás. Prvky duchovního života (např. bdělou pozornost) se snaží včleňovat do každodenního života. Meditační cvičení a jógu (pozdřav slunci) cvičí denně, po asi dvouleté abstinenci se zúčastnil i desetidenního buddhistického meditačního soustředění. Uvedená kazuistika ilustruje užitečnosti zevní religiozity (praktická podpora s církví souvisejících struktur v nejhrošších obdobích pacientova života) i vnitřní religiozity či spirituality, k níž pacient postupně dospěl.

Trochu praxe čili Co je mým opojením?

Následující cvičení¹³ navazuje na výše uvedený citát C. G. Junga.

Postup cvičení

- Zavřete oči a vsedě nebo vleže se uvolněte.
- Dovolte své svoji pozornosti se obrátit dovnitř, tam, kde je místo plné klidu. Zeptejte se sami sebe: „Co mi působí opojení?“ Ptejte se podobně, jako když člověk sedí u jezera a hází do vody oblázek a pak jen pozoruje kruhy na vodě. Nehledejte odpověď, jen nechte ve svém vědomí vyvstávat obrazy, slova, myšlenky, pocity duševní i tělesné. Vaší opojnou látkou nemusí být chemická látka, ale může to být i činnost, proces, emoce, duševní stav atd. Dopřejte si trochu času a pozorujte, jaké odpovědi se na vaši otázku objeví.
- Nyní se o něco hlouběji nadechněte a položte si stejným způsobem další otázku: Jaký je příběh mého opojení? Opět si dopřejte si trochu času a pozorujte, jaké se objeví odpovědi.
- Opět se uvolněte. Pak se zase o něco hlouběji nadechněte a zeptejte se: Co duchovně i jinak skutečně potřebuji?
- Na konec se protáhněte, otevřete oči. Pak si případně své zkušenosti zapište.

Spiritualita všedního dne

Na otázku, zda žijí duchovním životem, odpoví u nás asi většina lidí, kteří mají problém s návykovou nemocí negativně. Když jsme ale s abstinujícími bývalými pacienty hovořili důkladněji a šířeji, ukázalo se, že je tomu jinak. To je možné ilustrovat na následujících příkladech.

- Jeden z abstinujících popisoval zážitky hlubokého klidu v kostele, když doprovází starou matku do bohoslužeb, protože by tam sama nedošla.
- Jiný abstinující doslova řekl: Spiritualita je obsažena i v psychoterapii.
- Další abstinující se přihlásil do university třetího věku a zvolil si jako předměty studia antickou a orientální filozofii.
- Jiný popisuje duchovní zážitky a „čerpání síly“ v přírodě.
- Další použil citát, že „Je zakázáno cokoliv brát do hrobu“, aby ukázal určitý nově získaný nadhled ve vztahu k majetku.
- Další řekl, že chce žít tak, aby se nemusel stydět.
- Jiný projevoval vděčnost za „úspěchy na rámec svého úsilí“.

Dvě cesty

*Chceš-li světlo,
můžeš hledat svíci
ve svém vlastním domě
nebo jít tam,
kde září slunce.
Obojí je možné,
to druhé se zdá snazší.*

Spřízněnost

*V temném domě
svítí plamen svíčky.
Plamen ví o Slunci
a Slunce o plameni.*

¹³ Z velké části podle Burke PA. Addiction: A Misplaced Search for God. www.patriciaburke.com/godsearch.html, 2006.

Závratě vrcholů a propastí

Anonymní alkoholici mluví o „dopadnutí na dno“, tedy o bezvýhodné životní situaci způsobené alkoholem, jako o duchovním zážitku, který motivuje člověka ke skutečné změně. Hluboké a trvalé příznivé účinky na rozvoj osobnosti mohou mít nejen bolestné krize, ale i zážitky vrcholů. Americký psycholog A. Maslow popsal zážitky intenzivního štěstí a intuitivního vzhledu u lidí, jejichž duševní zdraví bylo nadprůměrné. Každý z nás prožil v životě propasti i vrcholy. Zamyslete se, prosím, nad těmi svými. Co vás naučily? V čem jste díky jim moudřejší a citlivější a v čem znáte život lépe? Možná se tyto zkušenosti dají použít i k překonání vašich nynějších problémů.

Riziko sebevraždy z duchovního hlediska

Výše zmiňovaná spiritualita je prospěšná v prevenci sebevražd a je také spojena s nižším výskytem sebevražedných představ. Pan R. byl sice pokřtěn a slyšel svoji babičku se modlit, do kostela však nechodil a o Bohu moc nepřemýšlel. V době nejhorších problémů s pitím ho vícekrát napadlo, jestli by nebylo lépe nežít. Nejasný duchovní instinkt ho však varoval. Jestli skutečně existuje něco jako nesmrtelná duše, ničeho by tím nedosáhl. Možná by někde „tam“ litoval, že propásl příležitost se v tomto životě něco naučit. Ani to, že by se smrtí zbavil utrpení, není zdaleka jisté. Třeba by se tak dostal ještě do větších zmatků a bolestí. Pan R. tedy vydržel a vyplatilo se to. Mnoho duchovních lidí věří, že sebevražda by nic nevyřešila. Člověk si pouze své problémy přenáší do jiné roviny existence. Tou je v křesťanství peklo nebo očistec, v hinduismu nebo buddhismu navíc další zrození, do něhož si člověk nese své zásluhy i nedostatky. Přes rozdíly panuje mezi různými náboženstvími shoda v tom, že se nevyplácí spěchat předčasně tam, kam nakonec musíme všichni. Pan R. navíc tuší, že život má nějaký smysl a význam. Samozřejmě je tu konkrétní odpovědnost a dílčí cíle - uživit rodinu, vychovat děti, uspokojit tu nebo onu potřebu. Ale zatím všim pan R. cítí, že život má hodnotu sám o sobě. To byl také jeden z momentů, který mu pomohl překonat jeho nejhorší období.

Společnost duchovně zaměřených lidí

Synovi paní B Pepovi pomohlo, že začal chodit do společenství duchovně orientovaných lidí. Co zde bylo důležité? To, že tito lidé nepili a nebrali drogy, nebo to, že se zde uplatňovala nějaká vyšší moc? Možná obojí. Domnívám se, že lékaři nepřísluší, aby říkali lidem, v co mají nebo nemají věřit. Záleží jen na vás, jestli vás přitahuje některá z křesťanských církví nebo jiné duchovní tradice či filozofické systémy. Možná v tom takzvaně „nemáte jasno“. Ale mnoho lidí našlo nový rozměr života a nový impuls už v tom, že o těchto otázkách začalo hlouběji přemýšlet.

Za Budhou přišel jeho nejoblíbenější žák a řekl mu: „Zjistil jsem, nejméně polovina duchovního života spočívá v tom, že se člověk zdržuje ve společnosti duchovních lidí.“

Na to Buddha odpověděl: „Mýlíš se, zdržovat se ve společnosti duchovních lidí znamená celý duchovní život.“ Zde můžete namítnout, jak se má člověk pořád zdržovat ve společnosti duchovních lidí, když musí třeba hodinu dojíždět do práce a hodinu z práce. Nejde tu jen o fyzickou blízkost duchovních učitelů, ale i o to, že má člověk před očima jejich dobrý příklad, i když je mezi nimi velká vzdálenost v prostoru nebo i v čase.

Duchovní „kouření“

Duchovní kouření popsal indický lékař a jógin a mistr Svámi Šivánanda. Závislosti na tabáku je podle něj „strašlivý, ďábelský a zahanbující zvyk, který přivolává smrt a zkracuje život. Místo kouření tabáku doporučuje vdechovat čistý vzduch a opakovat si „jsem věčná Podstata“, s výdechem se opakuje „nejsem toto tělo“. Duchovní kouření je nepochybně zdravější a levnější a mohou ho bez obav praktikovat i nekuřáci.

Nadpřirozená pomoc

V městě Deogharu ve státě Bihár na severu Indie stojí chrám, k němuž se váže zvláštní příběh. Ještě za časů koloniální správy zde žila rodina britského důstojníka. Jednoho dne byl onen důstojník převelen do jižní Afriky, kde právě probíhala válka. Jeho manželka o něj měla strach a odebrala se proto na poutní místo, o němž místní lidé věřili, že zde Bůh Šiva plní lidská přání. Ač nebyla hinduistka, požádala Šivu, aby jejího manžela chránil. Důstojník byl v bitvě těžce zraněn a zůstal ležet na bojišti. Neschopen pohybu spatřil, jak se k němu blíží nepřátelský voják a dobývá raněné bodákem. Nepřítel přicházel k němu. V tom se zjevila postava svalnatého muže přepásaného tygří kůží, který držel v rukou trojzubec. Právě takto se v Indii často zpodobňuje Šiva. Šiva nařídil nepříteli pánovitým gestem, aby šel pryč a ten bez meškání uposlechl. Důstojník vyprávěl pak po návratu do Indie manželce, co se mu přihodilo. Ta dala postavit chrám, který tam stojí dodnes.

V pohádkách, legendách i v životě současníků se setkáváme s příběhy úzdravy ze smrtelných onemocnění, s varováními, které přicházejí z jiného světa a zachraňují život, s většími nebo menšími zázraky. Věřící člověk to vnímá jako projev boží vůle, ale i skeptik připustí, že v člověku je mnohem víc než tuší. Vnitřní hlas měl starořecký filosof Sokrates, o Božím působení vypovídají svědci a mystici různých dob i tradic, z křesťanských např. František z Assisi. K nejužívanějším způsobům, jak se dostat do kontaktu s „Vyšší Mocí“, patří:

- Modlitba. Můžete použít některou z tradičních modliteb, nějaký psaný modlitební text nebo hovořit k Bohu vlastními slovy.
- Duchovní hudba nebo zpěv. Podle Paramahansy Satjánandy je to nejsnazší a nepřímochařejší cesta.
- Duchovní četba podle vaší volby.
- Náboženské obřady.
- Nesobecká pomoc druhým jako služba Bohu.
- Meditace. Jednoduchá a účinná meditační metoda je popsána v dodatku, který se týká jógy. Zde uvádím prastaré křesťanské cvičení Modlitbu srdce.

Modlitba srdce

V zpříměném sedu nebo jiné vhodné pozici se uvolněte a uklidněte. S nádechem opakujte „Pane Ježíši Kriste“ a představujte si, jak vdechujete Ježíšovu přítomnost, milost a lásku. Po té krátce zadržte dech, soustřeďte se do středu hrudníku do svého duchovního srdce a opakujte „synu Boží“. Následuje výdech se slovy „Smiluj se nad námi.“ Lze praktikovat i bez zadržky dechu. To je vhodnější zejména pro delší praktikování, v tom případě má modlitba srdce podobu „Pane Ježíši Kriste“ během nádechu a „smiluj se nad námi“ během výdechu.

Nejvyšší učení

Vznešené bývá prosté.

Člověk, hrud', srdce.

Oheň na konci spálí vše

krom lásky.

Kdo jsem „já“?

Duchovní lidé tvrdí odpradáva, že člověk je více nežli tělo, city nebo myšlenky. Svoji skutečnou podstatu hledají hlouběji. Hovoří o svědku, diváku, nebo pozorovateli, který je odlišný od těla a mysli. Nabádají nás, abychom dokázali rozlišovat, co jsou naše skutečná přání a co vychází z okrajových oblastí našeho já. Neměli bychom se stávat otroky vlastních poddaných, jimiž jsou smysly a myšlenky. Získat určitý odstup od okamžitých impulsů a nadhled je při překonávání návyků důležité. K tomu nám může pomoci mimo jiné i technika vnitřního ticha uvedená v dodatku o józe. Otázku „kdo jsem já?“ můžete také použít jako východisko hlubšího zamyšlení se nad sebou nebo i meditace. V tom případě se ptejte sami sebe znovu a znovu „kdo jsem já?“ Když myšlenky odběhnou jinam, zeptejte se „Koho napadají tyto myšlenky?“ Odpovíte si přirozeně, že vás. Na to logicky navažte původní otázkou „kdo jsem já?“ Nespokojte se s povrchními odpověďmi, který se týkají vašich životních rolí, jakkoliv jsou důležité. Pátrejte hlouběji.

Tonglen

Jedná se o prastarou tibetskou techniku, které se tradičně přičítají léčivé, ba zázračné účinky.

- Nejdříve se soustřeďte do středu hrudníku ve výši srdce. Vytvořte si představu prostoru, světla, prázdnoty, hřejivého soucítění.
- Vdechujte jakoby kouř nebo cosi temného a těžkého, co symbolizuje bolest, trápení a problémy, kterých se chcete zbavit. Vydechujte vzduch, který je jakoby průzračný, lehký a očišťující.
- Pokračujte stejně ve vztahu ke konkrétnímu člověku ze svého okolí.
- Okruh těch, jejichž utrpení necháte vstupovat do svého srdce a jímž posíláte očištnou energii, můžete rozšířit na celé skupiny lidí (např. ty, kdo jsou v podobné situaci, jako vy). Můžete takto pokračovat i ve vztahu k neznámým lidem a lidem ve vzdálených částech světa.

Pokoušení

Ďábel řekl:

Nic si tam nevezmeš,

vše, co zde zanecháš,

zmizí jako stopy v písku.

„To nevadí,“ smál jsem se,

ale dík za připomenutí.“

Překonání závislosti vyžaduje výdrž

Syndrom třetího měsíce

Jistý americký lékař výstižně napsal, že závislost je chronická nemoc a její léčba je úspěšná, když se léčí jako chronická nemoc (tj. dlouhodobě). Kolegové z Bratislavy popsali tzv. „syndrom třetího měsíce“. Někdo se začne léčit nebo se prostě rozhodne s pitím přestat. Dva měsíce bez potíží abstinuje. Pak si ale řekne: „Vždyť já to mít nemusím. Nejsem přece žádný alkoholik, co kdybych si dal jedno pivo?“

Jenže když má vytvořenou závislost a zhoršené sebeovládání, stačí jedno pivo k pořádnému maléru. Po prvním pivu následující druhá a třetí pak i destiláty. „Z ničeho nic“ je tu nepříjemná recidiva. Syndrom třetího měsíce nemusí ovšem přijít jenom třetí měsíc, ale třeba i po pěti letech abstinence. Jak se proti syndromu třetího měsíce bránit?

- Už to, že víte, co to syndrom třetího měsíce, vás před ním do jisté míry chrání. Kdyby někoho napadlo, že už se mu nemůže nic stát, řekne si: „Á, syndrom třetího měsíce“ a zajde si pro jistotu na setkání Anonymních alkoholiků.
- Nejlepší obranou je soustavné ambulantní léčení nebo spolupráce s organizací Anonymní alkoholici. Při tom, si člověk snadno připomene problémy, které mu alkohol způsobil, i výhody abstinence. Udrží si tak potřebnou ostražitost.
- Důležité je také se zbytečně nestýkat s lidmi, kteří by naše odhodlání k abstinenci nerespektovali a alkohol podceňovali. Když vytrváte v abstinenci, místo nich si časem najede skutečné a kvalitní přátele. S tím souvisí se zbytečně nezdržovat v prostředích, kde většina lidí pije a považuje to za normální (např. hospody). Mnoho našich bývalých pacientů si až při delší abstinenci uvědomilo, kolik lidí z různých důvodů alkohol nepije, nebo se k němu chová velmi zdrženlivě.

Tři stadia abstinence

Podle některých amerických odborníků je možné překonávání závislosti rozdělit do tří stadií. Trvání jednotlivých stadií se může u různých lidí lišit.

1. První zhruba rok je ze všeho nejdůležitější se soustředit na udržení abstinence, všechno ostatní se tomu musí bezpodmínečně podřídit. Během prvního roku se rozbíjejí lety zaběhané vzorce rizikové chování a člověk si začíná vytvářet zdravé abstinentské návyky.
2. Druhý rok abstinence dává člověk do pořádku to, co si závislostí v životě pokazil. Obvykle se zlepšují rodinné vztah i situace v zaměstnání. Abstinence se v tomto stadiu už jasně vyplácí a to člověka motivuje si nově nabyté výhody udržet.
3. Od třetího roku se člověk soustřeďuje na využívání svých schopností, rozvoj osobnosti a vnitřní růst. Toto stadium může trvat neomezeně dlouhou. Abstinující už nepotřebuje tak intenzivní ambulantní léčení, ale i v tomto stadiu si udržuje abstinentskou kondici návštěvami Anonymních alkoholiků nebo skupinové či individuální terapie.

I vážné problémy se při abstinenci zvládají lépe

To, že člověk abstinuje, mu často neuvěřitelně zlepší život. Ale i při abstinenci se mohou objevit vážné problémy. Někteří naši bývalí pacienti zažili po léčbě úmrtí blízkého člověka, prodělali těžkou nebo musely se zabývat soudními záležitostmi. Přesto nebo právě proto v abstinenci vydrželi. Nejednou jsem od nich na doléčovací skupině slyšel: „Kdybych pil, nikdy bych to nezvládl.“ Abstinence se hodí do každého počastí – do pohody i do nepohody.

Příbuzní a přátelé těch, kdo mají problémy s alkoholem

Dovedu si představit, jak tuto knížku někdo z přátel nebo příbuzných nabízí člověku, na kterém mu záleží a který má problémy s alkoholem. Možná uspěje a kniha pomůže, ale možná ji dotyčný odmítne se slovy: „Já to nepotřebuju, když budu chtít, přestanu sám.“ Nebo si jen tak knihu vezme, ale ta zůstane někde ležet doma nepřečtená. Příbuzný nebo přítel tedy otevře knihu sám a dobře udělá. Tato kapitola je určena právě jemu. I na mnoha dalších místech knihy najde užitečně informace a podněty. Velmi prospívá se dozvědět o problémech s alkoholem více a případně si o nich i s někým pohovořit. Už to často přináší úlevu lidem, kteří žijí ve společnosti problémově pijícího člověka. Partnerem k diskusi může být i psaný text, i když kniha nemůže úplně nahradit zkušeného terapeuta. Podněty, které budete považovat za důležité, si zatrhněte nebo si je opište a převed'te je do praxe.

První zpráva, kterou vás nepotěším, je tato: Problémy s alkoholem, když se neřeší, mají tendenci spíše narůstat nežli mizet. Druhá zpráva je příznivá: Problémy s alkoholem se dají zvládat a okolí může na problémově pijícího člověka příznivě působit. O tom, jak na to, budeme nyní společně přemýšlet.

Máte v rodině s pitím problém?

Vy tvrdíte, že ano, ten druhý tvrdí, že ne. Není možná nikdo, kdo by rozhodl, světit se s tímto problémem mimo rodinu se zatím stydíte a i kdybyste to udělali, partner by možná nebyl upřímný. Abych vám usnadnil rozhodování, nabízím dotazník. Převzal jsem ho ze Spojených států a se souhlasem autorů přeložil do češtiny.

Dotazník pro příbuzné?

Odpovídejte na následující otázky pouze „ano“ nebo „ne“ podle toho, která odpověď je blíže pravdě. Příslušnou odpověď zakroužkujte

1. Dělá vám starosti pití vašeho partnera? Ano/Ne
2. Připadali jste si někdy kvůli jeho pití trapně? Ano/Ne
3. Jsou pro vás kvůli jeho pití svátky spíše starostí než oslavou? Ano/Ne
4. Jsou jeho přátelé většinou těžcí pijáci? Ano/Ne
5. Slibuje často, že s pitím přestane, ale nedaří se mu to? Ano/Ne
6. Vytváří jeho pití doma napětí a úzkost? Ano/Ne
7. Popírá své pití a tvrdí, že pije „jenom pivo“? Ano/Ne
8. Musíte někdy lhát zaměstnavateli, příbuzným nebo přátelům, abyste zatajili jeho pití? Ano/Ne
9. Stalo se, že zapomněl, co během pití dělal (měl okénko)? Ano/Ne
10. Vyhýbá se rozhovorům, které se týkají alkoholu a jeho pití? Ano/Ne
11. Svůj problém s pitím omlouvá? Ano/Ne
12. Vyhýbá se společenským příležitostem, kde se nepodává alkohol? Ano/Ne
13. Cítili jste někdy pocitu viny kvůli jeho pití? Ano/Ne
14. Řídil někdy motorové vozidlo pod vlivem alkoholu? Ano/Ne
15. Mají z něj děti strach, když je pod vlivem alkoholu? Ano/Ne
16. Máte strach ze slovního nebo i fyzického napadání, když je pod vlivem alkoholu? Ano/Ne
17. Zmiňoval se někdo jiný o jeho nezvyklém pití? Ano/Ne
18. Máte strach jezdit s ním autem, když je pod vlivem alkoholu? Ano/Ne
19. Mívá období výčitek svědomí kvůli pití a omlouvá své chování? Ano/Ne
20. Vyvolává u něj i menší množství alkoholu zhruba stejné účinky jako když pil dříve více? Ano/Ne

Hodnocení: Tento dotazník vypracoval Howard Family Counseling Center v USA na základě vyšetření tisíců rodin. Autoři doporučují následující způsob vyhodnocení.

- A. Odpověď „Ano“ na kterékoliv 2 až 3 otázky je jasným varováním, že by v rodině mohly nastat problémy s alkoholem.
- B. Odpověď „Ano“ na kterékoliv 4 otázky znamená, že problémy s alkoholem už v rodině asi existují.
- C. Odpověď „Ano“ na kterýchkoliv 5 nebo více otázek ukazuje, že v rodině jistě existuje problém s alkoholem.

Jste v náročné situaci

Sdílet společnou domácnost s člověkem, který problémově pije, je náročné. Hodně povinností, které by si za normálních okolností partneři rozdělili, přechází krátkodobě nebo i dlouhodobě a často nepředvídatelně na nepijícího partnera, děti, nebo další členy rodiny. Pití vnáší do života rodiny nestabilitu a zmatky. Máte-li ještě stresující zaměstnání, rozhodně vám nezávidím. V takové situaci se vyplatí myslet nejen na druhé (hlavně na děti), ale také na sebe. Proto vám navrhuji:

- Vytvořte si rozumný životní styl. Kromě povinností by ve vašem životě měl být i aktivní odpočinek, přiměřeně spánku, význam má i zdravá výživa.
- Vy se alkoholu a jiným návykovým látkám vyhýbejte. Alkohol a různé tabletky na uklidnění mohou být v náročných životních situacích zvláště nebezpečné.
- Vytvořte si vlastní svět, najděte si vlastní zájmy a na pijícího partnera příliš nespolehejte. Jste ve výhodě, jestliže vám může poskytnout oporu někdo z širší rodiny (rodiče, sourozenci apod.). Na nedospělé děti ale nespolehejte. Pomáhají také dobří přátelé, samozřejmě nám na mysli lidi, kteří nadměrně nepijí.
- Velmi vám doporučuji, zvláště pokud nastane nějaká těžší krize, vyhledat odbornou pomoc, např. v poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, specializované ordinaci nebo využít možnosti telefonické pomoci.
- Nebuďte umožňovačem. Opakovaně jsem překvapen tím, do jak těžkých stavů se lidé kvůli alkoholu dostávají. Podíl na tom mají i umožňovači. Umožňovač problémově pijícímu zdánlivě pomáhá, ale ve skutečnosti škodí, protože řešení problému s pitím jen oddaluje. Mezi umožňovači nacházíme manželky, rodiče, zaměstnavatele dokonce i lékaře. I ti někdy léčí pouze tělesné následky pití alkoholu, aniž by je zajímalo pití, které je působil. Problémové pití zkracuje život v průměru o 10 až 15 let.
- Vyhněte se placení dluhů, které druhý kvůli pití dělá.
- Neomlouvejte pijícího partnera v práci, kam není schopen jít kvůli opilosti nebo kocovině.
- Nepomáhejte mu při problémech s úřady, které si působí alkoholem.
- Nevymýšlejte pro něj výmluvy pro příbuzné, proč nemůžete přijít ta či onam. Často je užitečné říci naprosto otevřeně, že se opil. Okolí pak bude možná také vyžadovat změnu jeho způsobu života, což je i ve vašem zájmu. Tajemství, že partner nadměrně pije, většinou stejně už dávno není žádným tajemstvím.
- Nikdy mu nekupujte alkohol. Argument „lépe když pije doma, než v hospodě“ neobstojí. Pil by totiž doma i v hospodě.
- Vyhněte se opečovávaní během pití a při zotavování se z následků pití. Výjimkou jsou situace ohrožující zdraví nebo život. V tom případě je ovšem třeba volat lékaře a ne se snažit záležitost utulát.

Pevná láska

Citlivá čtenářka možná v této chvíli zvolá: „Ale já ho mám ráda!“ Ano, to je samozřejmě také důležité. Tvrdost bez lásky a citové opory vede nezřídka k prohlubování beznaděje. Ale na druhé straně láska bez pevnosti a jasného cíle může být zneužívána a vydírána. Potřebné je tedy obojí: pevnost („musíš s tím něco udělat“) i láska („záleží mi na tobě“).

Kdy o pití mluvit a kdy to nemá smysl?

Nejedna žena si vyzkoušela, že nemá smysl mluvit s manželem v době, kdy se vrátil domů opilý. Opilý člověk nevnímá ani tak obsah slov, jako tón hlasu. Je dobré proto mluvit klidným hlasem a držet se od opilého dál. Vážný rozhovor je dobré odložit na další den. V období kocoviny a výčitek svědomí bývá problémově pijící člověk spíš ochotný k ústupkům. Je to také vhodná doba navrhnout protialkoholní léčení.

Jak přistupovat k člověku, který je opilý

- Nejlepší je, když s ním nejste sama a možnost přivolat pomoc.
- Vhodná je poloha blíže dveřím. Pokud to jde, udržujte bezpečnou vzdálenost.
- Doporučuje se také předem odstranit nebezpečné předměty.
- Známkami hrozícího násilí bývají nadávky, neklid, upřený pohled, přibližování se.
- Hovořte klidně, ne hlasitě, nepoužívejte prudká gesta ani pohyby.
- Komunikace s intoxikovaným by měla být jednoduchá a jednoznačná.
- Riziko agrese se sníží, když intoxikovaného oslovujete jménem.
- Někdy je prospěšné klidně a věcně varovat před následky agrese
- Muže být užitečné nabídnout, aby se dotyčný posadil. Jestliže na to přistoupí, riziko agrese klesá. Pokud to odmítne, doporučuje se netrvat na tom.
- Při značném riziku, zejména kdyby hrozilo použití zbraně, je třeba okamžitě volat policii.

Rodinná pravidla

Měnit postoj k pití partnera není snadné. Důvodem jsou některá nepsaná rodinná pravidla, která se léty zaběhala a vžila. Mnohá z nich jsou překážkou změny k lepšímu a je třeba je přezkoumat a nahradit lepšími.

Příklady nezdravých rodinných pravidel:

- O nadměrném pití se u nás nesmí mluvit. Kdyby se někdo přece jen opovážil, dostane hned vynadáno.

- Zásadně děláme, jakoby nic. Nejdůležitější je, aby se o problémové pití další nedozvěděl.
- Zakrývat a řešit problémy s alkoholem, které závislý má, za něj řeší jiní členové rodiny.

Příklady zdravých rodinných pravidel:

- Žádný sex, když jsi pil.
- Nedospělé děti nezatahujeme do problémů, které má s pitím dospělý.
- Co sis kvůli pití nadrobil, to si také sněz.
- Fyzické násilí, jako „řešení“ rodinných problémů, nepřipadá v úvahu.

Pozitivní zpětná vazba

Pan B. přestal pít. Chystá se s manželkou do společnosti a je nervózní. Dokáže si obtížně představit, jak se bez pití bude bavit. Napadlo ho, jestli nenastanou rozpaky, dlouhé mlčení nebo trapné situace. Manželka mu dodává odvalu, ostatně oba vědí, že střízlivý pan B. se dokáže bavit lépe a že neudělá ostudu. Kdyby bylo nejhůř a ukázalo se, že alkohol je pro společnost, do které jdou, tím nejdůležitějším, odejdou spolu domů. Pan B. se uklidňuje. Ve společnosti je zábavný, nikoho neuráží a díky střízlivosti si průběh večera pamatuje, což dříve neplatilo. Paní B. nezapomíná během cesty domů výkon manžela ocenit. Dodávání odvalu a ocenění toho, co dělá partner dobře a střízlivě, jsou velmi prospěšné. Prosím, pamatujte na to.

Získat spojence neboli přesilovka

Paní B. nespolehala jen na sebe. Ověřila si, že manžel bývá ochoten ke změně spíše tehdy, když na něj působí více lidí. Domluvila se tedy s rodiči i se sestrou. Trochu znala i manželovi kolegy z práce. Dozvěděla se od nich, že pan B. tam zdůvodňoval své pití problémy doma. Doma naopak zdůvodňoval pití problémy v práci. Nyní se ale lidé kolem pana B. domluvili. To byla důležitá chvíle. Zkušenost ukazuje, že málokterý člověk závislý na alkoholu dokáže odolávat tlaku ze strany rodiny, zaměstnavatele a dalších lidí, kteří spojili síly. To, že si paní B. našla dospělé spojence mimo rodinu, bylo důležité z psychologického i praktického hlediska. Získala tak oporu a vymanila se z pocitů osamění a zoufalství, do nichž jí manželovo pití občas dostávalo. Nezletilé děti se ale jako spojenci nehodí, o tom podrobněji jinde.

Otrava alkoholem, úraz hlavy, vyhrožování sebevraždou

Říká se, že všechno zlé je k něčemu dobré. Někdy může právě nějaká dramatická událost přimět všechny zúčastněné, aby začali problém s alkoholem brát vážně a řešit. Následující situace vyžadují lékařskou pomoc. V naléhavých případech je třeba zavolat záchranou službu (tel. 155).

- Otrava alkoholem se projevuje tím, že postižený člověk nereaguje na zevní podněty a nedá se z opilosti probudit. Otrava alkoholem vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc. Hrozí totiž udušení zástavou dechového centra, které vysílá impulsy k dýchacím svalům. Dalším nebezpečím je, že těžce opilý člověk vdechne zvratky (proto je dobré ho uložit na bok). Velmi nebezpečná je kombinace alkoholu a různých léků.
- Rozhodně nepodceňujte úrazy hlavy, ke kterým došlo pod vlivem alkoholu. Opilost totiž může zakrývat příznaky krvácení dovnitř lebky. Každý vážnější úraz hlavy, ať k němu došlo v opilosti nebo ne, vyžaduje lékařské vyšetření.
- Navíc i opilý člověk může trpět nějakou nemocí, např. i on může dostat infarkt, mozkovou mrtvici, nebo i jemu se může zhoršit cukrovka či vysoký krevní tlak. Opilost zvyšuje riziko zhoršení zdravotního stavu. I zde musí posoudit stav lékař.
- U lidí, kteří mají problémy s alkoholem, bývá vyšší riziko sebevražedných pokusů. Podceňovat nelze tedy ani vyhrožování sebevraždou. Doporučuji i v tomto případě vyhledat odbornou pomoc, a to i tehdy, když ji dotyčný odmítá. Takovou pomoc může poskytnout specializovaná ambulance, psychiatr, praktický nebo i jiný lékař.

Co když začne být opilý člověk hrubý?

Jsou hranice, které by problémově pijící člověk neměl překračovat. Pan R. budil při svých pozdních návratech domů děti a v opilosti dokonce manželku vícekrát uhořel. Paní R. si to dlouho nechávala líbit. Pak se ale dne přece jen svěřila: příbuzným, kamarádce a známé lékařce. Důkladně s nimi všechno probrala a manželovi řekla, že kdyby se mělo něco podobného opakovat, zavolá policii. Bohužel se to opakovalo a ona policii skutečně zavolala. Nezůstalo jen u toho. Další den se si s dětmi odstěhovala k rodičům. Nezapomněla si s sebou vzít doklady, vkladní knížku a oblečení. Pobyly tam tak dlouho, až manžel slíbil, že s pitím skončí a šel se protialkoholně léčit.

Ani vůči lidem, kteří problémově pijí, nemá smysl uplatňovat fyzické násilí. Manžel, který se domnívá, že problémově pijící ženu vyléčí výpraskem, se hluboce mýlí. Fyzické násilí vztahy v rodině ještě zhorší a

napadený na násilí reaguje často pocity ukřivděnosti a dalším pitím. Mnohem lepší je trvat na tom, aby se problémově pijící člen rodiny léčil. O možnostech léčby najdete více informací v další části knihy.

Když už to prostě dál nejde

Pro to, aby blízký člověk s nadměrným pitím alkoholu přestal, můžete udělat hodně, ale ve vaší moci to rozhodně není úplně. Vaše možnosti i vaše trpělivost mají také meze. Rozchod může být jediným důstojným řešením v situaci, kdy pijící partner vytrvale odmítá nabízenou pomoc a není ochoten změnit chování. Rozvod bývá ale psychologicky náročný. Jestliže o rozvodu uvažujete, je vhodné vyhledat poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Tam mívají s pomocí lidem v rozvodových situacích rozsáhlé zkušenosti. Prospět může také nějaká forma telefonické nebo jiné psychologické pomoci a v určitém stadiu i schopný právník. I když se mezi rozvádějícími partnery nashromáždilo mnoho trpkosti, měli by usilovat o to, aby si děti uchovaly dobrý vztah k oběma. To, spolu s pocity bezpečí, pomáhá dětem lépe překonávat pro ně velmi obtížnou situaci.

S hledáním nového partnera a s novým sňatkem nespěchejte. Některé ženy si opakovaně vybírají problémově pijící muže. Musím ale říci, že jsem se setkal také s mužem, jehož manželky si opakovaně vytvářely problém s alkoholem. Důvody, proč někoho rizikovní partneri přitahují nebo proč se ve vztahu rizikově chová, mohou být různé. Rozhodně se ale vyplatí o nich přemýšlet, poradit se, všechno si ještě důkladně rozmyslet. Můžete si tak ušetřit zbytečné trápení.

Pomoc rodině po americku

Paní Nancy Smith (zkráceně paní S.) má problém. Její manžel začal hodně pít. Paní S. sedí v křesle, listuje novinami a přemýšlí, jestli se obrátit na svého pastora, nebo spíše na psychiatra, kterého jí doporučila přítelkyně. V tom padne její zrak na inzerát v novinách. Místní univerzita nabízí v rámci výzkumného projektu bezplatnou pomoc rodinám, kde mají problémy s pitím. „Proč ne,“ řekne si paní S. Telefonicky si dohodne schůzku a zanedlouho sedí v pracovně sympatického sportovně vyhlížejícího muže. Ptá se jí na problémy, které manželovo pití rodině působí, a nechá ji vyplnit dotazníky. Během rozhovoru a vyplňování dotazníků si paní S. uvědomuje, že takhle to s manželem prostě dál nejde. Je čím dále tím více odhodlána prosadit změnu. V závěru setkání dostává podrobné tištěné instrukce, jak se k manželovi chovat. Tyto instrukce přetiskujeme na konci této kapitoly, i když něco z nich už znáte. K instrukcím se bude paní S. spolu s terapeutem při dalších setkáních vracet. Některé bude třeba trochu přizpůsobit konkrétní situaci. Paní S. si při terapii mnoho užitečného vyzkouší a nacvičí. Setká se také se ženami v podobné situaci. Taková setkání jí přinesou dobrý pocit vzájemného pochopení a vzájemné podpory. Manžel brzy poznává, že se cosi velmi podstatného změnilo. Už dávno přestal být sebejistý a přezíravý. Nabídku, aby i on s univerzitním týmem spolupracoval, nejdřív odmítá. Jednoho kalného rána se probouzí s kocovinou a manželka mu na odchodu říká: „Kdybys nepil, mohl sis to ušetřit.“ Pan S. nejdřív něco zabručí a pak dodá: „O. K., tak mi s nimi dohodni schůzku.“ Práce univerzitního týmu s touto dvojicí ještě nějaký čas potrvá. Prospěje to paní S. i manželovi.

Instrukce, které dostala paní S.

1. Uvědomte si problémy, které vám i vaší rodině partner, který má problém s alkoholem nebo jinou návykovou látkou, působí. Oč by se vám žilo lépe, kdyby partner nepil?
2. Zjistěte možnosti léčby, které jsou k dispozici, a partnera o nich informujte.
3. Odměňujte jeho střízlivost. Když se chová rozumně, buďte příjemná, něco mu kupte, něco dobrého uvařte, odměňte ho jeho oblíbenou sexuální aktivitou.
4. Uvažujte o věcech, které má partner rád a které nejdou dohromady s pitím nebo braním drog – např. výlet s dětmi nebo návštěva známých, kteří nepijí a neberou drogy.
5. Vytvořte si vlastní život mimo domov. Nebuďte, pokud možno, na partnerovi závislá. Prospěje vám, když si najdete vlastní zájmy a záliby a osamostatníte se i finančně. Oporou v těžkém období vám mohou být příbuzní, přátelé, terapeuté apod.
6. Pokud partner pije, nabízejte mu jídlo nebo nealkoholické nápoje, případně jiné činnosti, nežli pít. Připomeňte mu, kolik toho už vypil, a že je lépe, když nepije.
7. Když přijde domů opilý nebo se opije doma, pokud to jde, nevšímejte si ho. Nejvýš mu neutrálním hlasem řekněte, že se vám jeho pití nelíbí a že, když je opilý, tak s ním nechcete nic mít.
8. Učte ho, aby nesl důsledky. Neschovávejte mu jídlo, když kvůli alkoholu nebo drogám přijde pozdě. Neobkládejte ho polštáři, když usne na podlaze a neomlouvajte ho v práci, když tam má problémy. Jestliže se pozvrací nebo znečistí, měl by se sám dát do pořádku, až vystřízliví. Výjimkou, kdy je třeba poskytnout pomoc, jsou pouze situace, kdy je vážně ohroženo zdraví nebo život.
9. Naučte se zvládat rizikové situace: Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog, může být někdy nebezpečný sobě i druhým. Je dobré, jestliže jste na tuto možnost připravena, naučíte se nebezpečné situace rozpoznávat a dokážete

jim čelit. Jste ve výhodě, jestliže máte možnost i s dětmi někam odejít. Někdy je nutná pomoc policie. O podmínkách, za nichž jste ochotna se vrátit, vyjednávejte předem.

10. Nejvhodnější dobou k zahájení léčení je stav po nějaké nepříjemnosti, kterou si partner alkoholem nebo drogami způsobil (problém v práci, okradení v opilosti, těžká kocovina apod.). Jakmile se k léčení rozhodne, podnikněte co nejrychleji kroky k jeho zahájení. Snížíte tak riziko, že by rozhodnutí změnil.

11. Pro ženu v obtížné životní situaci jsou alkohol a jiné návykové látky zvláště nebezpečné. Vyhýbejte se jim a udržujte si tělesnou i duševní kondici.

12. Pokud se váš vztah s problémově pijícím mužem rozpadl, buďte velmi opatrná při výběru nového partnera. Těm, kdo nadměrně pijí alkohol, se vyhněte. I tak jste asi trpěla až dost.

Alkohol a společnost

Z hlediska alkoholu žijeme v jedné z nejnebezpečnějších oblastí světa. Spotřeba alkoholu se v České republice pohybuje kolem 10 litrů 100% alkoholu za rok a ve spotřebě piva na jednoho obyvatele jsme první na světě. Určité primitivní kmeny nejsou schopny rozpoznat souvislost mezi sexuálním stykem a těhotenstvím. Podobně se někteří stavějí k alkoholu. Nechápu, že každá společnost, která spotřebuje takové množství alkoholických nápojů jako naše, nutně musí přivést určité procento lidí do nesnází. Na ty, jež se kvůli alkoholu dostávají do problémů, se někteří dívají s nepochopením. Neuvědomují si, že něco podobného se může stát i jim. Velmi si vážím těch, kdo mají s alkoholem problémy a snaží je překonat. První hrdinství je si tyto problémy přiznat, druhé hrdinství je začít tyto problémy řešit a třetí hrdinství je vydržet. O tom, že se problémy s alkoholem překonat dají, svědčí zkušenosti mnoha tisíců lidí na celém světě. Někým se to podařilo napoprvé, jiným až po opakovaných pokusech. Ve velké výhodě je samozřejmě ten, kdo si svůj problém uvědomí co nejdříve a co nejdříve ho překoná. To je také hlavní důvod, proč jsem napsal tuto knihu. Jestliže s ní bude čtenář spokojen a pomůže mu, je to především zásluha našich pacientů a také zkušeností mnoha dalších lidí, kteří problém s alkoholem překonali.

Co říká o dostupnosti alkoholu, jeho zdaňování, označování výrobků obsahujících alkohol a reklamě Americká lékařská asociace (AMA)

Dostupnost alkoholu pro dospívající

1. AMA doporučuje všem lékařským společnostem ve všech státech USA podporovat legislativu, která zvyšuje minimální věk, od kdy je možné kupovat alkohol, na 21 let.
2. AMA naléhavě žádá lékaře, aby informovali pacienty o nebezpečích spojených s abúzem alkoholu a řízením motorových vozidel pod vlivem alkoholu.

Požadavky týkající se věku, od kdy je povoleno kupovat bezalkoholové pivo

1. AMA žádá náležité označování obsahu alkoholu v nápojích včetně tzv. bezalkoholového piva a dalších produktů včetně volně dostupných léků. Nápis "neobsahuje alkohol" nesmí být používán u žádného produktu, který obsahuje jakékoliv množství alkoholu.
2. AMA podporuje to, aby veřejnost a spotřebitelé byli informováni o obsahu alkoholu v tzv. bezalkoholových nápojích, zejména ve vztahu k nezletilým.
3. AMA důrazně nesouhlasí s tím, aby osoby pod 21 let pily bezalkoholové pivo, a tak vyvolávaly dojem, že pijí alkoholický nápoj a napomáhaly tam nelegálnímu pití alkoholu u osob mladších 21 let.

Omezování dostupnosti alkoholických nápojů

AMA podporuje přijetí zákonů, které by snížily dostupnost alkoholických nápojů tím, že se zakáže jejich prodej na čerpacích stanicích.

Zneužívání návykových látek jako riziko pro veřejné zdraví

AMA aktivně podporuje naprostý a zákonem daný zákaz reklamy alkoholických nápojů s výjimkou reklamy uvnitř zařízení k maloobchodnímu prodeji.

Přílohy

Craving (bažení)

Co je to bažení a jak se projevuje

Anglické slovo „craving“ lze přeložit jako bažení. V roce 1955 se shodla komise odborníků Světové zdravotnické organizace na definici bažení jako touze pociťovat účinky psychoaktivní látky, s níž měla osoba dříve zkušenost. V Mezinárodní klasifikaci nemocí je bažení popsáno jako „silná touha nebo pocit puzení užívat látku nebo látky“. Lékařský a psychologický výzkum prokázal souvislost mezi bažením a nekontrolovaným pitím alkoholu.

Kdy je bažení nejsilnější?

- Bažení je nejsilnější v situaci, kdy je jeho předmět dostupný (bažení po alkoholu je silnější v místní restauraci než na schůzi Červeného kříže).
- Bažení je silnější v počátcích abstinence (např. první den po té, co závislý na alkoholu přestane pít) než po delší době (když oslavuje minerální vodou nebo nějakým exotickým čajem výročí abstinence).
- Negativní duševní stavy (např. úzkost nebo deprese) zvyšují sílu bažení.

Jak se bažení projevuje?

Tělesné bažení: Při prvním typu bažení, k němuž dochází při odvykacích obtížích, popsali vědci útlum aktivity řady mozkových center po jejich předchozí nadměrné aktivitě. Tento typ bažení bychom mohli označit jako tělesné bažení, i když tento název není zcela přesný.

Psychické bažení: Druhým typem je bažení, které vzniká po delší abstinenci, např. při pohledu na alkohol nebo v nebezpečném prostředí. Při tomto typu bažení se objevuje aktivita v poměrně omezených oblastech mozku, které mají blízko k emocím a paměti. Tento typ bažení někteří nazývají psychické. Některé změny při psychickém bažení shrnuje následující přehled:

Některé změny, k nimž dochází při psychickém bažení po alkoholu

- Aktivace určitých částí mozku.
- Oslabení paměti.
- Prodlužuje se reakční čas – tedy se zhoršuje postřeh.
- Zvýšení tepové frekvence a systolického krevního tlaku.
- Snížení kožního galvanického odporu.
- Vyšší salivace (slinění).

Nedostatečně rozpoznané bažení

Zvláště nebezpečné je bažení, které si člověk neuvědomil, ale které přesto ovlivnilo jeho chování. To mohlo mít víc příčin.

Tab. 8. Nedostatečně rozpoznané bažení

Možná příčina	Možná prevence
Riziková situace, kde je mnoho spouštěčů (hospoda, pijácká oslava)	Takovým situacím se hlavně v počátku abstinence vyhýbat.
Málo rozvinutá schopnost si uvědomovat sebe sama.	Zlepšit vnímání sebe za pomoci psychoterapie, relaxačních a meditačních technik, vedením deníku atd.
Popírání bažení a pocity viny.	Přiznat si bažení a přijmout ho jako součást své nemoci.
Popírání závislosti, zaměňování bažení za obyčejnou „chut“.	Přiznání závislosti. V tom může pomoci psychoterapie, skupiny, svépomocná organizace a dlouhodobé doléčování.

Jak bažení překonávat?

Přesně tuto otázku jsme položili většímu počtu našich pacientů. Jejich zkušenosti s překonáváním bažení shrnuje následující přehled.

- Vyhýbat se situacím, které bažení vyvolávaly.
- Uvědomit si negativní důsledky recidivy (např. ostuda).
- Odvedení pozornosti (vhodná četba, hudba, psát dopis, vaření, sprcha, koupel atd.).

- Uvědomit si minulé nepříjemné zážitky související alkoholem (např. kocovinu).
- Uvědomit si výhody abstinence.
- Tělesné cvičení nebo tělesná práce, jít do přírody.
- Prostě vydržet.
- Spánek nebo odpočinek.
- Včas bažení rozpoznat, uvědomit si bažení na samém počátku, kdy je slabé.
- Myslet na své zdraví.
- Hovořit o pocitech při bažení – s odborníkem či s někým blízkým, telefonicky (např. linka důvěry) nebo i přímo.
- Sex.
- Relaxační techniky (úplná nebo částečná relaxace).
- Jít někam, kde nejsou návykové látky.
- Napít se nealkoholického nápoje (to je zvláště vhodné u závislých na alkoholu).
- Požádat o pomoc.
- S rizikovými myšlenkami diskutovat anebo vyvolat opačné myšlenky.
- Uvažovat o příčinách bažení.
- Využívat pomůcek, talismanů, symbolů připomínajících abstinenci.
- Použití léku předepsaného lékařem.
- V duchu nebo nahlas si popisovat pocity při bažení.
- Někomu odevzdat peníze.
- Cvičit plný jógový dech.
- Pozorovat dech.
- Pocity při bažení pokud možno uvolněně a neosobně pozorovat.
- Sám někomu nabídnout pomoc.

Většinu způsobů, jak zvládat bažení, můžete použít i k překonávání negativních emocí jako jsou deprese, hněv, sebelítost atd. Uvedené způsoby, jak zvládnou bažení, je možné kombinovat, čímž se zvyšuje jejich účinnost. Např. člověk může opustit rizikové prostředí a ještě si uvědomit negativní následky recidivy nebo minulé problémy, které pití způsobilo.

Bažení a léky

Existují také léky s přímým účinkem na bažení po alkoholu. To může předcházet recidivám, a i když recidiva nastane, pomáhají jí látky této skupiny dříve zastavit. U nás se (rok 2006) používají dva takové léky. První z nich je akamprosát (Campral), druhý naltrexon (ReVia). Podávání látek této skupiny by mělo být součástí komplexní odvykací léčby. Problémem těchto léků je to, že v současnosti nejsou hrazeny z pojistného a že se cena za měsíční dávku se pohybuje kolem 2000 Kč. O vhodnosti takové léčby je třeba se poradit s lékařem. Výhodnou léků Campral i ReVia je to, že je možné a vhodné je brát i v případě recidivy, protože usnadňují zastavení recidivy. Pro ty, kdo by měli o Campral zájem, ale nemají dost peněz, navrhuji následující možnost. Kupte si jedno balení (dávka na 14 dní), které stojí necelých 900 Kč, ale lék místo dávkování 3x2 tablety berte jen v případě krize, bažení apod. V tom případě ovšem tabletu rozkousejte a nechte ji vstřebat pod jazykem, účinná látka se tak dostane do mozku mnohem rychleji.

Kde hledat pomoc?

Linky telefonické pomoci

Poskytují anonymní telefonickou pomoc. Tato pracoviště je možné většinou i osobně navštívit, jestliže si to volající přeje. Některá zařízení umožňují také krátkodobé pobyty k překonání krize. Pracovníci linek důvěry bývají informováni o zdravotnických a psychologických službách ve své oblasti a bývají schopni zprostředkovat další pomoc. Příkladem takového zařízení je Centrum krizové intervence v Praze-Bohnicích, které má číslo 284 016 666.

Specializovaná ambulantní protialkoholní zařízení (někde se jmenují ordinace AT)

Dříve byly v každém okrese a v každém pražském obvodě. V současnosti některá zařízení zanikla, jiná se přejmenovala (např. ordinace AT v Praze 4 na „Centrum pomoci závislým“) a přibyla některá nová zařízení. Někde, zejména v menších městech, částečně převzali práci ordinací AT ambulantní psychiatrii. Telefonní čísla těchto zařízení hledejte v telefonním seznamu.

Specializovaná protialkoholní ústavní léčba

Tu poskytují specializovaná lůžková zařízení pracující v řadě psychiatrických léčeben a při některých psychiatrických klinikách a fakultních nemocnicích. Příklad: Mužské a ženské oddělení pro léčbu návykových nemocí Psychiatrické léčebny Bohnice, Ústavní 91, 181 02 Praha 8

Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy

Mohou pomoci řešit rodinné problémy a krize, zprostředkovat informace o další léčbě, pomoci zvládat situaci kolem rozvodu a být rodinám i jinak užitečné. Telefonní čísla najdete v telefonním seznamu, tyto poradny pracují ve většině okresních měst.

Naléhavá lékařská pomoc

V případech ohrožení života nebo zdraví (otrava alkoholem, alkoholická psychóza, sebevražedný pokus, alkoholová epilepsie apod.) volejte záchrannou službu (většinou číslo 155). V méně naléhavých případech se obraťte na lékařskou službu první pomoci, čísla najdete v telefonním seznamu.

Policie

Číslo pro tísňové volání najdete ve výrazné úpravě v telefonním seznamu (většinou 158). V méně naléhavých záležitostech volejte oddělení policie podle místa, kde se nacházíte.

Jak vypadá protialkoholní léčba?

„Kdybych věděla, že léčba vypadá takhle, přišla bych mnohem dřív a ušetřili si spoustu nepříjemností“, slyšíme od našich pacientek a pacientů. Následující řádky mají poskytnout informaci o formách léčby a její náplni.

Formy léčby

AMBULANTNÍ LÉČBA: Nejčastěji probíhá ve specializovaných zařízeních. Výhodou je to, že se nevyžaduje pracovní neschopnost. Většina poraden má ordinace hodiny přizpůsobeny tak, aby je lidé mohli navštěvovat i po pracovní době. Ambulantní léčba je praktická, má ale svá omezení. Jestliže se pití někomu vymklo z rukou takovým způsobem, že i přes upřímnou snahu pije dál a hromadí se mu problémy, je lépe se léčit ústavně. V mnoha ambulantních zařízeních nabízejí kromě individuální terapie i psychoterapeutické skupiny, někde pracují i s rodinami závislých nebo si zorganizovali socioterapeutický klub.

ÚSTAVNÍ LÉČBA: Ústavní léčba bývá potřebná i u těžkých zdravotních nebo psychiatrických komplikací po alkoholu. Psychiatrické, interní nebo neurologické oddělení může do jisté míry pomoci s léčbou důsledků pití. Pro překonání samotného problému s alkoholem je ale mnohem vhodnější specializovaná odvykávací léčba. V České republice pracuje řada takových zařízení. Délka ústavní léčby bývá v některých zařízeních pevně stanovena, jinde se na ní tým a pacient dohodnou individuálně. V naší praxi se ukázalo užitečné brát při navrhování délky léčby následující činitele:

- Stav při přijetí (čím horší, tím delší léčba).
- Životní situaci (čím horší, tím delší léčba).
- Délku předchozí abstinence a trvání recidivy
- Duševní i tělesnou kondici
- Schopnost využívat možností ambulantního léčení.

Při ústavní léčbě se daří bezpečněji zvládat hrozící zdravotní komplikace. Léčba také bývá intenzivnější, protože se využívá souběžně více postupů (např. skupinová terapie, principy terapeutické komunity, relaxačních techniky, rodinná terapie, socioterapeutický klub).

DENNÍ STACIONÁŘ: Pacient dochází na léčbu asi jako do práce. Přijde např. v 7:30 a odchází v 15:30.

Většinou bývá v pracovní neschopnosti. Přibližně týden denního stacionáře nabízíme našim pacientům v závěru léčby, abychom jim usnadnili přechod k normálnímu životu. Denní stacionáře mohou ovšem fungovat samostatně nebo při ambulantních zařízeních. Výhodou je trvalý kontakt s rodinou, omezení jsou podobná jako u ambulantní léčby. Stacionář nestačí u těžších zdravotních nebo psychiatrických komplikací, nebo u hromadících se problémů s pitím i při upřímné snaze pít přestat.

Náplň léčení

Při léčení závislosti na alkoholu, ať už probíhá jakoukoliv formou, se osvědčily některé postupy. Ne všechna zařízení ovšem využívají všechny uvedené metody. Jestliže máte možnost volby, vyberte si program, který je co nejkvalitnější. Léčba může zahrnovat mimo jiné následující prvky:

1. Tělesné vyšetření a léčbu tělesných i duševních obtíží.
2. Psychoterapie. Probíhá individuálně (jeden terapeut, jeden pacient) nebo mnohem častěji ve skupině. Cílem je pomáhat psychologickými prostředky překonat duševní i životní problémy a napomáhat sebepoznání i pochopení druhých. V dobře pracující skupině nachází člověk porozumění, oporu i pomoc.
3. Léčebný klub. V jeho rámci se setkávají lidé, které spojuje snaha překonat problémy s alkoholem. Odborník na léčbu závislosti zde bývá obvykle přítomen. Účastí na klubu se člověk utvrzuje ve zdravém způsobu života a zároveň pomáhá druhým. Spolupráce a přítomnost členů rodiny je většinou vítána.
4. Relaxační techniky a jóga. Pomáhají zvládnout stres, zátěž a únavu. Můžete si tak vytvořit zdravější způsob života, překonávat nepříjemné duševní stavy a možná i najít nové přátele.
5. Disulfiram (Antabus). Do léčby byl zaveden dánskými vědci v roce 1948, používán v mnoha zemích světa. Je-li tento lék přítomen v těle v dostatečném množství, dojde po požití alkoholu k typické reakci. Člověk zčervená, zarudnou mu spojivky, objevuje se bušení srdce, bolest hlavy, nevolnost, někdy zvracení, změny krevního tlaku, případně i mdloba. Antabus nebyl vymyšlen proto, aby někomu bránil v pití nebo aby někoho za pití trestal. K tomu se nehodí. Pomáhá těm, kdo chtějí s pitím přestat a chrání je před bezmyšlenkovitým bezděčným napitím se. Léčba Antabusem předpokládá souhlas pacienta a předchozí lékařské vyšetření. V ideálním případě funguje Antabus jako sádrový obvaz umožňující hojení rány. Během léčby tímto lékem se vytvoří zdravější návyky a lepší způsoby, jak překonávat obtížné situace. Pak přestává být nutný. Setkal jsem se ale s lidmi, kteří se Antabusem „pojišťovali“ mnoho let. Moderní výzkumy ale ukazují, že nemá smysl si sehnat lahvičku Antabusu a brát si ji sám doma. To by mohlo být dokonce nebezpečné. Správná léčba Antabusem je supervidovaná, tj.

pacient si pro léky obvykle týdně dochází do příslušné ambulance.

6. K moderním lékům pro závislé na alkoholu patří i látky mírnící bažení (craving), zejména Campral (acamprosát) a naltrexon (ReVia), o nichž jsme se již zmiňovali v kapitole o bažení.

7. Rodinná nebo manželská terapie. Kvalifikovaná spolupráce s partnerem nebo i rodinou prokazatelně zlepšuje léčebné výsledky.

8. Terapeutická komunita. O ní jsme se už zmínili dříve.

9. Cvičení, běh, turistika, výlety apod. podle zdravotního stavu pacientů. Dostatečně intenzivní tělesná aktivita může zlepšovat náladu i kondici. Vytváří se tak i zdravější způsob života. Podle moderních výzkumů pomáhá tělesná aktivita i zotavování mozku a obnově mozkových buněk a jejich sítí.

Jak může pomoci jóga?

Počátkem 70. let zkoumali dva američtí odborníci soubor více než 1800 lidí, kteří se věnovali pravidelnému cvičení jedné jógové meditační techniky. Zjistili u nich výrazný pokles spotřeby různých návykových látek. Výzkumy tohoto druhu opakovali i jiní autoři. Ukázalo se, že jóga může předcházet problémům působeným alkoholem a jinými drogami. Může také pomáhat lidem, kteří už takové problémy mají. Zkusme se zamyslet proč.

- Jóga a relaxace nabízí dobrý způsob, jak překonávat stres a únavu zdravým způsobem. O protistresovém účinku jógy a relaxace se podrobněji zmiňujeme dále.
- Jóga může také příznivě ovlivnit životní styl.
- Tělesné cvičení a relaxace snižují úzkosti a deprese, při čemž jóga kombinuje výhody obojího.
- V souvislosti s cvičením jógových a relaxačních technik se také člověk dostává do bezpečné společnosti lidí, kteří žijí poměrně zdravě.
- Různé relaxační a jógové postupy je možné využívat při mírnění řady obtíží (bolesti hlavy, páteře, menstruační obtíže apod.) a nahrazovat tak riskantní návykové látky.
- Vzhledem k tomu, že řada těchto cvičení je příjemná, není třeba se do jejich praktikování nijak zvlášť nutit.
- Jóga pomáhá lépe vnímat své tělo i pocity. To se hodí v životě i v psychoterapii.
- Jóga napomáhá rozvoji spirituality, o užitečnosti spirituality už jsme se zmiňovali.

Ale v zájmu objektivity je třeba dodat, že:

- Jóga většinou nefunguje okamžitě, ale až po určité době pravidelného cvičení.
- Důvod, proč cvičíte jógu, je dobré lidem ze svého okolí vysvětlit. Pak vás pochopí a třeba při cvičení i podpoří.
- Mnohem snazší je se jógu naučit někde v kursu od učitele, který jógu sám cvičí a zná. Začátečník se tak vyhne zbytečným chybám. Dobrá učebnice jógy má ale také velkou cenu.
- Jóga je nesoutěživá, měřítkem úspěchu je to, jestli vám cvičení prospívá. Pokud ano, cvičte dobře.

Kurs jógy pro začátečníky

Tento text sotva nahradí zkušeného učitele jógy a dobrý pocit ze cvičení ve skupině při společném cvičení. Na druhou stranu je ale psaný návod mnohem lepší než nic. Ostatně sám jsem se hodně užitečných cviků naučil z knih, i když a asi ještě více od různých učitelů. Záměrně zde uvádím jednoduchá a bezpečná cvičení. Prosím ale, abyste je brali velmi vážně. Léta praktikování jógy mě naučila si právě takových cvičení velmi vážně.

V následujícím textu se nebudeme pouštět do složitých diskusí nebo úvah, ostatně právem se v józe říká: „Lepší gram praxe, než tuna teorie“. Následující text jsem připravil z velké části na základě zkušeností, které jsem získal v Biháráské škole jógy v severní Indii, z jejich publikací i z jiných pramenů.

Co je to stres?

Ke stresu, zjednodušeně řečeno, dojde, když je organismus nějak ohrožen. Pro pračlověka žijícího v divočině byla stresová reakce nutná k přežití. V situaci ohrožení (např. setkání s divokou šelmou) bylo třeba rychle sebrat všechny síly. Jiná situace nastává v moderní společnosti. I zde se dostavuje stresová reakce (také se jí říká reakce „útek – boj“). Některé změny, které nastávají při stresu, najdete v následující tabulce.

Obr. 6. Některé změny při relaxaci a při stresu.

Stres		Relaxace
↑	Svalové napětí, prokrvení svalů	↓
↑	Tepová frekvence	↓
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Krevní tlak	↓
↑	Látková výměna	↓
↑	Hormony nadledvin a štítné žlázy	↓
↑	Elektrická aktivita mozku	↓
↓	Kožní galvanický odpor	↑
↓	Trávení	↑
↓	Usínání	↑
↓	Imunita, hojení ran apod.	↑
↓	Tvořivost	↑

Skutečný útěk ani boj však v moderní společnosti většinou nenastává. Změny připravující člověka na zápas spojený s tělesnou námahou tak zbytečně přetrvávají. Jestliže k tomu dochází příliš často, přináší to zdravotní rizika i pocit nepohody. Opakem stresu je relaxace (uvolnění). K relaxaci dochází v přirozených podmínkách samovolně. Ale v dnešní době, kdy je mozek často zahlcen přemírou podnětů, se často relaxace nedostává. Je pravda, že někdy pomůže si zacvičit nebo dělat nějakou tělesnou práci. Po tom se pak často relaxace dostaví sama. Někdy to však nestačí. Velkou předností jógy je to, že v sobě spojuje relaxaci a tělesné cvičení do jednoho harmonického celku. Účinky i jednoduchých cvičení jógy se dostávají na tělesné i na duševní úrovni. Proto je jóga prospěšná v prevenci i v léčbě různých problémů souvisejících se stresem.

Vzpomínka

Vojenský prostor roku 1975.

U cesty cvičím jógu.

Po cestě přijíždějí tanky.

Dělám si své, tanky také.

Od těch dob často.

Naštěstí.

Co budete ke cvičení potřebovat?

Alespoň 10 až 15 minut času nejlépe každý den. Dále vyvětranou, nejlépe klidnou, přiměřeně teplou místnost, volné oblečení a např. jedenkrát na délku přeloženou deku jako podložku. Důležitá je trpělivost. Nenásilí a neubližování (i ve vztahu k sobě) patří k základním principům jógy. Cvičíme nalačno, ne dříve než dvě hodiny po lehkém nebo tři hodiny po vydatnějším jídle. Před praktikováním je vhodné odložit brýle a hodinky. Věk nerozhoduje, jógu mohou praktikovat i lidé zdravotně oslabení, jestliže si vyberou vhodné cviky. V případě pochybností by se zájemce měl poradit se svým lékařem. Možná budete cvičit i za podmínek, které jsou méně ideální. I tak můžete mít ze cvičení úspěch.

Tělesná cvičení jógy

Tyto cviky v sobě spojují výhody relaxace (uvolnění) a cvičení. Měly by se ale provádět správně. Co to znamená?

- Svaly, které nepotřebujeme k provedení určitého cviku, necháváme uvolněné. 2. Během cvičení si uvědomujeme tělo a cvičení neustále přizpůsobujeme svým možnostem. Cílem není dosáhnout nějakého výkonu, ale důkladně a přitom šetrně procvičit tělo.
- Jóga je jednoznačně nesoutěživá. Výsledkem je změna vnitřního stavu, ne vnější efekt.
- Jógu je dobré cvičit pravidelně, nejlépe denně v určitou hodinu. Osobně se mi osvědčilo a každému doporučuji cvičit ráno, ještě před odchodem do zaměstnání a před snídaní. Tato doba je „jistá“, většinou v ní nepřicházejí návštěvy ani nenastávají jiné naléhavé povinnosti jako v jiných obdobích dne. Tiché cvičení nebude rušit nikoho ve společné domácnosti. Navíc je člověk nalačno, což je pro cvičení také dobré. Toto pravidelné ranní cvičení (třeba jen patnáctiminutové) je možné doplnit podle okolností cviky i v jinou denní dobu. Např. když se člověk vrátí unavený z práce domů, může relaxovat.

Jógová relaxace (šavásana)

Praktikujeme na tvrdší podložce (např. zmíněné přeložené dece). Prostředí by mělo být co neklidnější. Nejlepší je polosvětlo (tedy ne tma ani ostré světlo). Příjemná by měla být i okolní teplota. Cvičení se můžete naučit a říkat si ho z paměti, případně si stáhnout nahrávku v mp3 z webových stránek: www.plbohnice.cz/nespor.

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Pokud má někdo kulatá záda, ať si podloží hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou deku. Kdo má problémy s bederní páteří, může si dát pod kolena srolovanou deku nebo položit lýtko na židli, čímž se dostane bederní páteř blíže k podložce a lépe se uvolní právě bederní oblast. Dá se cvičit i v pohodlném sedu, ale vleže je to příjemnější.

Obr. 7: Šavásana (relaxační poloha) s nohama na židli.



Vlastní cvičení

- Můžete se ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nejuhodnější pozici. Pak byste měli zůstat ležet nehybně. Nejprve si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké... Pak vyslovujte názvy částí těla, vybavte si tvar a nechte uvolnit.
- Pravé chodidlo, lýtka, stehno, hýždě... Levé chodidlo, lýtka, stehno, hýždě...
- Pravá ruka od špiček prstů k rameni... Stejně levá ruka...
- Pravá lopatka, levá lopatka, oblast bederní... Celá záda jsou příjemně těžká, uvolněná...
- S nádechem nechte uvolňovat břicho, s výdechem hrudník... Nechte uvolnit šíji, krk včetně hlasivek... Uvolňuje se čelist... Svaly kolem úst i kolem očí, čelo, kůže pod vlasy...
- Uvědomujte si celé tělo, nechte ho uvolnit... Celé tělo... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá, celý trup, krk a obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.
- Přeneste pozornost k dechu, uvědomujte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímejte svůj přirozený dech. Nechávejte ho spontánně plynout, pouze si uvědomujte každý nádech a výdech. Spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte pokud možno bdělí a pozorní a zároveň uvolnění. Kdyby se objevovaly nesouvisející myšlenky, nechávejte je přicházet a odcházet a trpělivě, laskavě se vracete k uvědomování si dechu.
- Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku, otevřete oči. Relaxace končí.

Rychlá relaxace

U zkušenějších už samotné zaujetí polohy k relaxaci automaticky vede k uvolnění. Poněkud neobvyklá poloha se stává zautomatizovaným pokynem se uvolnit. Takto lze relaxaci navodit velmi rychle. Zaujměte předepsanou polohu a nechte tělo bezvládně volně a pasivně odpočívat. Jakoby se roztékalo a přebíralo tvar podložky (jako kapka medu). Je volné, bezvládné, pasivní, uvolněné. Pak může opět následovat uvědomování si dechu.

Využití relaxace

- Samostatně. Řada lidí je takto schopna mírnit únavu, vyčerpání, úzkosti i deprese.
- K navození spánku. Kdo umí relaxaci dobře z paměti, může ji používat k navození spánku. Relaxaci před spaním neukončuje, ale pokračuje ve sledování dechu neomezeně dlouho. Do spánku se nemusíte nijak nutit. Stav relaxace sám o sobě poskytuje jeho tělu i psychice potřebný odpočinek.
- Ve spojení s dalšími cviky jógy nebo tělesným cvičením. Krátkou relaxací se často série cviků zahajuje (hlavně když se někdo cítí unavený). Krátkou relaxaci také vkládáme mezi obtížnější cviky a důkladnou relaxací se tělesné cviky jógy ukončují.
- Relaxace mírní únavu po předchozím tělesném cvičení, delší chůzi nebo práci a zesiluje jeho příznivé působení. Navíc relaxovat po nějaké tělesné aktivitě bývá snazší, než kdyby člověk před tím necvičil.
- Částečnou relaxaci (relaxaci určitých částí těla) je možné včlenit i do normálních denních aktivit (např. při čekání na tramvaj si uvolnit pravou ruku). Takto se dá lépe zvládat stres situací každodenního života, např. při čekání nebo i za chůze. Toto a další uvolňovací cvičení se ale nemají používat při řízení auta ani v dalších situacích, kdy je nutná naprostá pozornost.

Další relaxační polohy

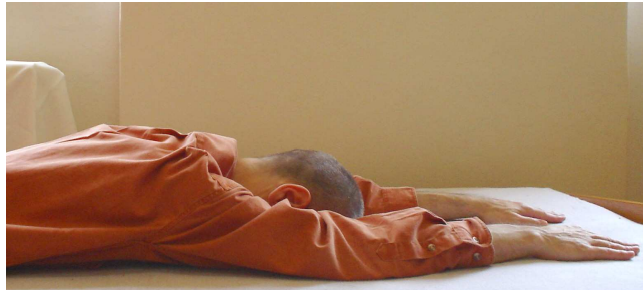
Následují další pozice vhodné k uvolňování těla i mysli. Někdo se v nich cítí lépe než na zádech, např. když má problémy s kyčlemi nebo zády. Pokud máte sklon v relaxační poloze na zádech (šavásaně) nechtěně usínat, může

být vhodnější relaxovat v některé následující poloze. Tyto méně pohodlné polohy pomáhají udržovat bdělost. Používají se také často ke krátké relaxaci mezi dvěma záklony na břiše.

Advásana (obrácená relaxační poloha)

Leh na břiše, nohy osu u sebe, ruce jsou vzpažené, dlaně spočívají na podložce.

Obr. 8. Advásana



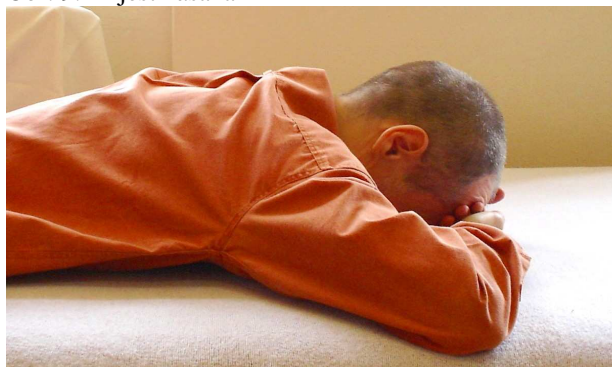
Podobně jako v šavásaně postupně uvolňujte jednotlivé části těla a uvědomujte si dotyk vdechovaného vzduchu v nose.

Džjestikásana (Nejlepší pozice).

Leh na břiše, nohy mírně od sebe, špičky prstů směřují ven, prsty jsou propleteny v týle, čelo se opírá o zem, lokty spočívají volně na podložce. Uvolněte se a uvědomujte si dech podobně jako předchozí polohy.

Alternativa: hlavu můžete položit do misek, které uděláte z dlaní

Obr. 9. Džjestikásana



Série pavanmuktásan – I. část

Název v překladu znamená „Cvičení, která uvolňují vítr“. „Vítr“ je podle tradičního indického lékařství jedním ze základních prvků těla. Uvedená cvičení vnášejí mezi jednotlivé prvky rovnováhu, a tak posilují zdraví. Z hlediska západní medicíny je první část (nazývaná také „jemná cvičení“) cenná tím, že procvičuje klouby, aniž by je zatěžovala. Jde o cvičení tělesná a zároveň duševní. Součástí cvičení je soustředění do procvičované oblasti. Dochází tak k lepšímu uvědomování si těla. Cvičící také uvolňuje svaly, které k danému cviku nepotřebuje (např. svaly obličeje). Proslulá americká jóginka paní Ossius řekla, že ten, kdo je dobře soustředěný na prsty u nohou, nemůže být ve stresu. Podle významného současného jógína Paramahansy Niranjanandy tato cvičení zlepšují fungování mozku.

Nešpor, K.: Máte-li rádi svůj mozek, hýbejte se

V roce 1968 mi bylo 16 let a sedmdesátiletá jóginka paní Ossius mě naučila vnitřní úsměv. Cvik je to prostý.

Člověk při něm rozzárí oči. To, že by oči zářily, jsem považoval za jógový folklór (copak je tam žárovka?).

Mnohem později jsem psal knihu o smíchu a zjistil, že rozzářené oči popisují i neromantičtí výzkumníci.

Vysvětlují to vyšší slazením nebo napětím okohybných svalů. Nedávno jsem slyšel indického jógína hovořit o tom, že určitá cvičení odstraňují mrtvé mozkové buňky, a tak zlepšují fungování mozku. K této myšlence jsem byl skeptický, ale byl jsem skeptický i vůči své skepsi. Nahlédl jsem do odborné literatury. O odstraňování mrtvých buněk z mozku jsem toho moc nenašel. Zato existuje řada prací popisujících lepší paměť a fungování mozku u těch, kdo se pravidelně věnují nějaké tělesné aktivitě včetně chůze. Platí to pro lidi i pro zvířata. Tělesné cvičení dokázalo mírnit postižení mozku u krysích mláďat poškozených během nitroděložního vývoje alkoholem. Jiná

špičková studie zjistila toto: Ženy vyššího věku, které více chodily, měly lepší paměť a další poznávací funkce. Nejednalo se přitom o žádné heroické výkony, stačilo asi 28 km týdně čili 4 km denně. Tělesný pohyb podněcuje neuroneogenezu (vznik nervových buněk) v částech mozku důležitých pro paměť. Tělesná cvičení se už dlouho používají jako součást léčby návykových nemocí. Docent Skála byl lehký atlet a ještě v pokročilém věku popisoval, jak měl při závodě Praha – Běchovice estetické potěšení z poskakujících zadečků spoluběžkyň. Moje bývala paní primářka chodila s pacienty na rehabilitační cvičení, další spolupracovnice s pacienty běhá, já s nimi cvičím jógu. Cvičením se i bez léků mírní úzkosti i deprese a kompenzují sedavé léčebné aktivity. Navíc se při tom radostně mmoží alkoholem a drogami zdecimované mozkové buňky. (Uveřejněno v Lidových novinách.)

Výchozí poloha: Sed na podložce s nohama přednoženýma, ruce se vzadu a po stranách opírají dlaněmi o podložku, prsty rukou směřují vzad trup zpřímá, brada zasunutá dozadu, nohy u sebe. K nejčastějším chybám patří zakloněný trup, zakulacená záda, zdvižená ramena nebo povolená břišní stěna.

Obr. 10. Výchozí poloha pro I. část pavanmuktásan

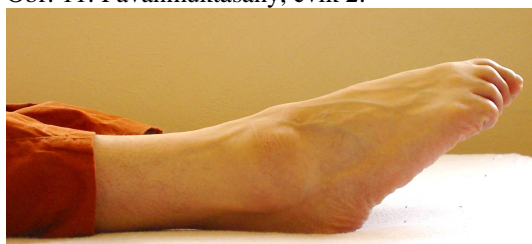


Pro někoho může být tato poloha příliš nepříjemná. V tom případě je možné si podložit hýždě, což sed s přednoženýma nohama usnadní. Další, ještě snazší a pro většinu lidí i příjemnější možností je cvičit vleže.

1. cvik. Soustřeďte se do oblasti prstů u nohou. S výdechem pohybujte špičkami vpřed, s nádechem vzad. Kotníky se nepohybují. Cvičte v rytmu dechu. Počet opakování u tohoto i většiny následujících cviků je 8-12x. Lepšímu soustředění může napomoci zavření očí nebo to, že se na procvičovanou oblast soustředěně díváte. Nechte uvolněné všechny svaly, které nepotřebujete k provedení cviku.

2. cvik. Stejným způsobem procvičujte současně kotníky a špičky nohou vpřed a vzad.

Obr. 11. Pavanmuktásany, cvik 2.



3. cvik. Mírně roznožte. Rotaci v kotníchích opět sladte s dechem. S výdechem vpřed s nádechem vzad, opakujte 8-12x po směru, 8-12x proti směru hodinových ručiček.

4. cvik. V základní poloze ohnete pravé koleno a zespoda uchopíte pravé stehno propletenými prsty. S nádechem přitahujte stehno k trupu, pata se přibližuje hýždě, s výdechem se noha natahuje, aniž by se pokládala na zem, opakujte 8-12x, pak stejně nalevo.

Obr. 12. Pavanmuktásany, cvik 4, přitahování stehna k trupu.



5. cvik (motýlek). V základní poloze spojte chodidla, paty přitáhněte k tělu. Pak opřete ruce o podložku jako v základní poloze. Poměrně rychlým téměř vibračním pohybem roztlačujte kolena od sebe. U tohoto cviku není pohyb sladěn s dechem. Opakujte 20x i více.

Obr. 13. Pavanmuktásany, cvik 5, motýlek.

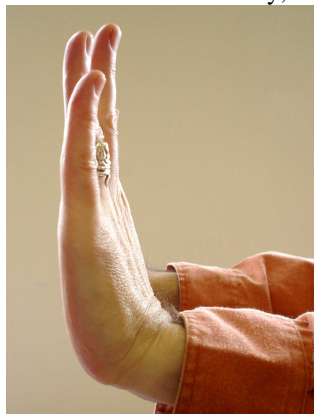


Následující tři cviky jsou velmi prospěšné těm, kdo namáhají svá zápěstí při práci s počítačem. V tom případě je možné si tato cvičení ještě doplnit vytahováním prstů a zápěstí a jemným masírováním zápěstí.

6. cvik. V základní poloze vsedě předpažte nepokrčené paže dlaněmi dolů. S nádechem natahujte a rozevírejte prsty, s výdechem svírejte ruce v pěst, palec pod prsty. Soustředění do oblasti prstů. Opakujte 8-12x.

7. cvik. V základní poloze předpažte, dlaně směřují dolů. Prsty včetně palců jsou u sebe. Ohýbejte zápěstí, s nádechem dlaně spolu s prsty nahoru, s výdechem dolů. Soustředte se do oblasti zápěstí, opakujte 8-12x.

Obr. 14. Pavanmuktásany, cvik 7 (procvičení zápěstí).



8. cvik. Rotace v zápěstích. Předpažte, ruce v pěst, palec pod prsty. 8-12x rotujte v zápěstí po směru hodinových ručiček, 8-12x proti. S rotací otáčením nadechujte, s otáčením dolů vydechujete. Jako u většiny těchto cviků se soustředte do procvičované oblasti.

9. cvik. V základní poloze předpažte, dlaně vzhůru. S nádechem paže v loktech výchozí polohy, opakujte 8-12x. Soustředění do oblasti loktů.

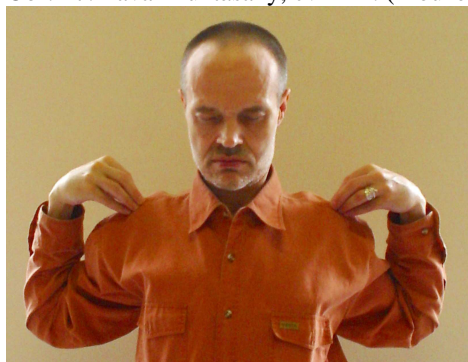
Obr. 15. Pavanmuktásany, cvik 9 (procvičení loktů).



10. cvik. Cvičte stejným způsobem jako u předchozího cviku, ale paže jdou do stran (upažení).

11. cvik. V základní poloze se dotkněte špičkami prstů ramen. Po stranách trupu opisujte lokty kruh, 8-12x po směru a 8-12x proti směru hodinových ručiček. Když dojdou lokty vzad, nádech, když vpřed, výdech. Soustředte se do oblasti ramen.

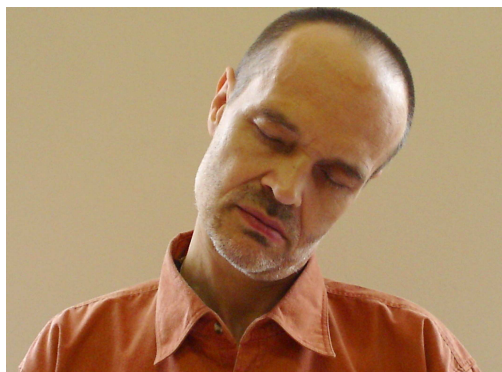
Obr. 17. Pavanmuktásany, cvik 11. (kroužení lokty - nádech).



12. cvik. Základní poloha, dlaně opřeny vzadu a po stranách trupu. S výdechem skloňte hlavu na prsa, s nádechem se vzpřimte do střední polohy, s výdechem záklon, s nádechem střední poloha, s výdechem předklon atd. Soustředte se do oblasti krku, opakujte 8-12x. Tento cvik je možné cvičit i vleže, v tom případě ale hlavu nezdvíháme se země, ale jen přitlačujeme krční páteř k podložce a bradu přibližujeme hrudníku.

13. cvik. Stejným způsobem uklánějte hlavu ke straně. S výdechem přibližujte hlavu k pravému rameni, s nádechem střední poloha, s výdechem úklon k levému rameni, s nádechem střední poloha atd. Soustředte se do oblasti krku, opakujte 8-12x. Při tomto cviku zůstávají ramena nehybná, jde o šetrný a plynulý úklon do stran (nejedná se o rotační pohyb hlavy).

Obr. 17. Pavanmuktásany, cvik 13. (úklon hlavy).



Během praktikování I. části série pavanmuktásan dbejte na správnou základní polohu ve vzpřímeném sedu. Cvičení nemá působit bolest, pokud byste cítili únavu, je správné vložit mezi jednotlivé cviky kratší relaxaci (šavásanu) v lehu na zádech. Další možností, jak už bylo řečeno, je cvičit vleže.

Série pavanmuktásan - II. část

Cviky této řady jsou zaměřeny do břišní oblasti. Vhodně navazují na předchozí první část, posilují svaly břicha, zlepšují trávení, mohou pomoci při zácpě. Po psychické stránce působí tato cvičení spíše aktivačně, mírní stavy smutku nebo úzkosti a posilují zdravé sebevědomí. Jde už o cviky náročnější, jsou nevhodné u většiny akutních onemocnění, krátce po břišních operacích a u akutních potíží s bederní páteří. Cvičte opatrně a s citem. V případě pochybností, jestli se tyto cviky pro vás hodí, se poraďte s lékařem. Po jednotlivých cvičeních se použijte relaxace nejméně do doby, než se zcela uklidní dech. Nemusíte také cvičit všechna tato cvičení najednou, stačí, když si vyberete ty, které vám zvláště prospívají.

Jízda na kole

Výchozí polohou leh na zádech, nohy u sebe, ruce se opírají dlaněmi o podložku. Zdvihněte pravou nohu a pohybujte jí podobně jako při jízdě na kole nejprve vpřed, pak vzad. Pohyb sladte s dechem. Počet opakování je podle zdatnosti cvičícího až 10x. Zvláště snaživí mohou pak šlapat v opačném směru. Pak pravou nohu položte na podložku a stejným způsobem cvičte levou nohou. Soustřeďte se do procvičované oblasti nebo do oblasti břicha.

Obtížnější varianta: Obě nohy jsou ve vzduchu a opisují kruhy jako při skutečné jízdě na kole. Pak v opačném směru.

Ještě obtížnější varianta: Obě nohy jsou u sebe jakoby srostlé dohromady. Opisujte kruhy vpřed, pak vzad. Hlava zůstává u toho cvičení na podložce, k podložce tlačte i krční a bederní páteř. Výběr vhodné varianty i počet opakování přizpůsobte svým možnostem. Cvičení usnadní to, že budete dělat menší kruhy, větší jsou naopak obtížnější. Po skončení relaxujte vleže (šavásana) alespoň do doby, než se zklidní dech.

Nožní uzávěr

Položte se na záda, nohy jsou u sebe, dlaně vzhůru. S nádechem přitahujte stehno pravé nohy k trupu, prsty jsou propletené v podkolení. S výdechem zdvihnete hlavu a šíji z podložky a přibližujete bradu ke kolenu.

Obr. 18. Nožní uzávěr (Toto je mezipoloha na konci nádechu, následuje výdech a přitahování brady ke kolenu.)



S nádechem se vraťte do výchozí polohy. Počet opakování podle je možností cvičícího až 3-5x, nejprve napravo, pak nalevo, pak oběma nohama. Cvičení je prospěšné u plynatosti a u zácpy.

Kroužení nataženou nohou

Cvičí se vleže s rukama podle těla dlaněmi dolů. Zdvihněte nataženou pravou nohu asi 5 cm nad podložku a opisujte s ní co největší kruh po směru hodinových ručiček a pak v protisměru. Počet opakování je až 10x na obě strany, ale to dokáže málokdo. Cvičte podle svých možností, stačí např. 3x. Pak stejně na opačnou stranu a stejně opačnou nohou. Tento obtížný cvik si můžete usnadnit tím, že nohu v poloze, kdy se blíží trupu, pokrčujete, a když se mu vzdaluje, natahujete ji.

Kolébání

Výchozí polohou je leh na zádech, ruce v týle, přitahujte stehna k trupu, kolébejte se vpřed a vzad. Můžete se také kolébat zprava doleva. Toto cvičení je tak trochu automasáží zad. Ovšem lidé, kteří mají problémy s páteří, by toto cvičení měli vynechat nebo ho cvičit opatrně.

Obr. 19. Kolébání



Rotace vleže

Výchozí polohou je leh na zádech, ruce s prsty propletenými v týle, kolena pokrčená, nohy u sebe, chodidla na podložce. Pomalu při výdechu spouštějte kolena doleva a zároveň otáčejte horní část trupu doprava a dívejte se doprava. Po kratinké zádrži dechu se s nádechem pomalu vracete do výchozí polohy. Opakujte na obě strany 3-5x.

Obr. 20. Rotace vleže



Naukásana (poloha loďky)

Výchozí polohou je opět leh na zádech, ruce dlaněmi dolů. S nádechem zdvíhajte nepokrčené paže, nohy, hlavu i trup. Hlavu i nohy však nezvedejte výše než 30-40 cm nad podložku. Natažené paže jsou vodorovně a špičky prstů u rukou směřují přibližně ke špičkám nohou.

Obr. 21. Naukásana (Poloha loďky)



Následuje krátká zádrž dechu v poloze, s výdechem pomalý návrat do lehu a relaxace. Opakuje se až 5x. Pak relaxace.

Poznámka: Toto cvičení je dosti namáhavé a nehodí se např. pro lidi s akutními problémy v břišní dutině, s nemocným srdcem apod. Je to ale cvik užitečný. Když nemáte čas nebo chuť na delší cvičení a chcete jen relaxovat, zařaďte tento cvik před relaxací, lépe se tak uvolníte.

Jógová cvičení ve stoji a držení těla

K častým chybám držení těla patří ochablé břišní svaly, což vede k nadměrnému prohnutí bederní páteře. To se

pak vyrovnává prohnutím hrudní páteře vpřed. Vzniká tak postoj připomínající vyobrazení středověkých žen s vystrčeným břichem a kulatými zády. Tomu pak někdy ještě nasadí korunu vystrčení krku a brady dopředu a záklonem hlavy (držení hlavy ve stylu Hurvínek). Není to hezké a navíc se tak snižuje dechová kapacita a přetěžuje páteř.

Ve stresu lidé často napínají břišní stěnu, což omezuje dechové pohyby. Časté bývá i zdvihání ramen. Tyto změny měly kdysi svůj smysl. Napjatá břišní stěna chránila citlivé útroby před útokem zvenčí, zdvižená ramena chránila ze stran krk. Reagovat tak v dnešní době je většinou nesmyslné, a trvá-li to příliš dlouho, i škodlivé. Následující cvičení nás učí správnému držení těla. Nevyžadují ani podložku, dají se cvičit i při výletu do přírody nebo během krátké přestávky v práci.

Tadásana (poloha hory)

Výchozí polohou je stoj spojný, chodidla jsou u sebe a rovnoběžně, ruce podle těla a oči zavřené. Ubezpečte se, že váha těla je rozložena rovnoměrně mezi oběma chodidly i v předozadním směru. Roztáhněte prsty u nohou do vějíře a pevně je opřete o zem. Tím se zpevní klenba nohy. Zpevňujte postupně i lýtka, stehna, hýždě, podbřišek. Svaly pánevního dna vytáhněte nahoru. Dolní póly lopatek táhněte lehce k sobě a dolů. Ramena se rozvírají a rozšiřují. Hlava je jakoby vytažena za nejvyšší místo vzhůru. Zezdola nahoru jste tělo zpevnili, shora dolů budete některé jeho části uvolňovat, aniž byste změnili vzpřímený postoj. Uvolněte čelo, svaly kolem očí i svaly kolem úst, čelisti, hlasivky, ramena, obě paže, s nádechem se uvolňuje horní část břicha, dokonce je možno uvolnit i některé svaly na nohou. Stůjte pevně a zároveň uvolněně. Soustřeďte se na nehybnost, pevnost a vyváženost.

Nebeské protažení

Výchozí poloha jako u předchozího cviku. Propleťte prsty, vytočte dlaně vzhůru a umístěte hřbety rukou na nejvyšší místo hlavy. S nádechem jděte do výponu na špičky, paže se nad hlavou napínají, následuje krátká zádrž dechu (do tří vteřin). Pohled můžete upřít na nějaký bod kousek nad úroveň svých očí. Lépe tak udržíte rovnováhu.

Obr. 22. Nebeské protažení



S výdechem se pomalu vracejte na plná chodidla, propletené prsty se dostávají zpět na nejvyšší místo hlavy. Opakujte 5-10x.

Velmi obtížná varianta pro pokročilé: Cvičit stejně, ale se zavřenými očima.

Tirjaka tádasana (strom ve větru)

Výchozí polohou je stoj rozkročný, prsty jsou propletené, paže natažené, dlaně směřují vzhůru. Zvolna sklánějte nejprve paže, pak šíji a trup vpravo a vlevo nezávisle na dýchání, cvičte na obě strany až 10x. Obtížnější verze tohoto cviku se provádí stejně, ale ve výponu na špičkách.

Obr. 23. Strom ve větru



Kati čakrásana

Výchozí polohou opět stoj rozkročný. Prsty pravé prsty se dotknou levého ramene, levá ruka se omotává zezadu kolem pasu, hlava se otáží doleva, pohled směřuje přes levé rameno. Současně se horní část těla otáčí v ose doleva. Cvičí se nezávisle na dýchání poměrně rychle střídavě na obě strany 5 až 10x.

Obr. 24. Kati čakrásana



Kočka a příbuzné cviky včetně zajíce

Jedná se o cenná cvičení, které prospívají celé páteři i pohlavním orgánům, za pomoci kočky se dají mírnit menstruační obtíže.

Mardžariásana (kočka)

Už tato základní varianta je velmi prospěšná. Výchozí polohou je klek. Nepokrčené paže opřeme o zem, stehna a paže jsou kolmo k podložce, trup je s podložkou rovnoběžně (podpora klečmo v tělocvičné terminologii). S výdechem nakulatíme záda a bradu přitahujeme k hrudníku (kočka). V nádechem hlavu zakláníme a vypneme hrudník, uvolněné břicho se přibližuje zemi (pes). Opakujeme 3-9 x i vícekrát. Praktikuje zvolna, uvědomujte si své tělo a pohyb sladte s dýcháním. Výdech je dlouhý a úplný.

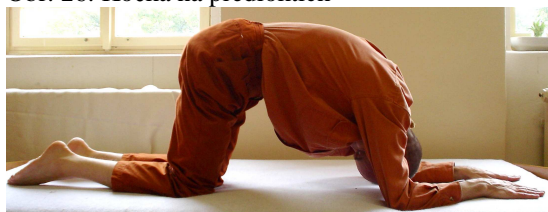
Obr. 25. Poloha kočky



Varianta kočky na předloktích

Totéž můžete cvičit opření ne o dlaně, ale o předloktí. Nadloktí jsou kolmo k zemi. Procvičí se tak více hrudní páteř a odkrví pánev, což je vítané např. při hemeroidech. Hlava se dostává nízko a více se prokrvuje pokožka obličeje, což ocení dámy, které chtějí mít pěknou pleť. O cvičení s obrácenou polohou hlavy, kam už tato varianta patří, se v józe traduje, že má omlazující účinky, rozhodně by je ale neměli cvičit lidé s glaukolem (zelený zákal). Opatrnost je namístě i u těch, kdo mají vysoký krevní tlak.

Obr. 26. Kočka na předloktích



Vajghrāsana (tygří protažení)

Toto cvičení používáme často a překřtili jsme si ho na „Tygr abstinent“. Výchozí polohou je klek. Nepokrčené paže opřete o zem, stehna a paže jsou kolmo k podložce, trup je s podložkou rovnoběžně (podpor klečmo). S výdechem přitahujte zvolna pravou nohu k trupu, koleno se přibližuje k bradě. Chodidlo se podložky nedotýká. Krátká, asi vteřinová, výdrž v této poloze. Pak s nádechem ved'te pravou nohu, aniž byste se dotkli země, kyvadlovým pohybem vzad, noha se nejprve natahuje, pak ohýbá v koleni, takže špička nohy směřuje přibližně k temeni hlavy. Hlava se současně zaklání a trup se prohýbá vzad. Výdrž v krajní poloze asi vteřinu nebo dvě. S dalším výdechem zanoženou nohu nejdřív natahujte v koleni, pak přibližujte stehno k trupu a koleno k bradě. Opakujte až 6x pravou nohou, pak stejný počet opakování levou nohou.

Obr. 27. Tygří protažení



Poloha zajíce (šašankāsana)

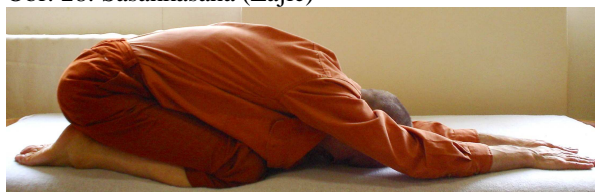
Je to velmi cenná a při tom pro většinu lidí dostupná pozice. Jde vysloveně o zklidňující cvičení, které navozuje pocity bezpečí, mírní hněv a v Indii ho dokonce používají také při průjmech. Dokáže prý také někdy zastavit počínající astmatický záchvat.

Dá se vyjít i z výše popsané pozice kočky. V konečné pozici se dotýkáme předloktími a čelem země (kdyby to bylo někomu nepříjemné, může si dát pod čelo např. polštář nebo složenou deku). V této poloze se uvolněte, pak můžete dělat následující:

1. Uvědomovat si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose a relaxovat. Toto je zklidňující varianta, která mírní silné emoce, zvláště působí proti hněvu.
2. Druhou možností je dýchat zhluboka do břicha a soustřeďovat se do břicha. Tato varianta prospívá vnitřním orgánům včetně jater.
3. Můžete také dýchat do zad tak, aby se co nejvíce pohybovala vaše páteř, ať už celá nebo některý úsek, který chcete rozhýbat. Tato varianta prospívá páteři.

V pozici zůstaňte minutu nebo více. Pak se vraťte do sedu na patách nebo do polohy kočky.

Obr. 28. Šašankāsana (Zajíc)



Záklonové pozice

Sarpāsana (poloha hada)

Výchozí polohou je lež na břiše, nohy jsou u sebe, brada se opírá o podložku. Levá ruka drží pravé zápěstí za zády, paže jsou natažené. S nádechem zdvíhajte nejdříve hlavu, šíji a horní část zad. Současně se za zády

zdvíhají natažené paže. Pánev tlačte proti podložce. V poloze krátce setrvejte a zadržte při tom dech (pokud má někdo vysoký krevní tlak, ať dech nezadržuje, ale v poloze normálně nadechne a vydechne). S výdechem se pomalu vracíte do lehu na břicho a pak se krátce uvolněte. Opakujte např. 5x. Cvičení není vhodné pro lidi s kýlou, pro nemocné s vážnějšími srdečními nemocemi a s akutními nemocemi v oblasti břicha. Tento cvik posiluje zádové svaly, napomáhá dobrému držení těla, celkově povzbuzuje a dává chuť do života.

Obr. 29. Sarpásana (poloha hada)



Ardha šalabhásana a šalabhásana (poloviční a úplná kobyłka)

Poloviční kobyłka: Výchozí polohou je leh na břicho, brada opřena o podložku a vysunuta vpřed. Ruce jsou dlaněmi dolů podél těla nebo pod stehny, nohy u sebe. S nádechem plynule a bez švihů zdvíhjte nepokrčenou pravou nohu nízko nad podložku a zároveň ji natahujte do dálky, následuje krátká zadrž dechu a výdrž, s výdechem nohu pomalu pokládejte. Druhá noha zůstává během cvičení na podložce, na podložce zůstává i pánev. Stejným způsobem cvičte na opačnou stranu. Opakujte až 5x.

Obr. 30. Poloviční kobyłka



Varianta poloviční kobyłky: Při ní se procvičí současně horní a dolní část zad. S nádechem současně zdvíhjte levou nohu a pravou ruku i hlavu a dívejte se na špičku pravé ruky. S výdechem se pomalu vracíte dolů.

Úplná kobyłka není vhodná pro lidi s vředovou chorobou, kýlou, záněty v dutině břišní nebo se srdečními obtížemi. Posiluje zádové svaly a svaly pánevního dna, předpokládá se i příznivý účinek na vnitřní orgány. Po psychické stránce je to cvik spíše aktivační. Úplná kobyłka se cvičí ze stejné výchozí polohy, ramena i brada by se během celého cvičení měly dotýkat podložky. S nádechem zvedejte obě nepokrčené nohy současně. Po krátké výdrži nohy s výdechem zvolna položte. Cvičte plynule, nohy není třeba zdvíhat nijak vysoko. Sarpásana (poloha hada) i šalabhásana (poloha kobyłky) patří k náročnějším cvikům. Po jejich skončení se uvolněte v některé z poloh na břicho nebo v základní relaxační poloze na zádech (šavásaně).

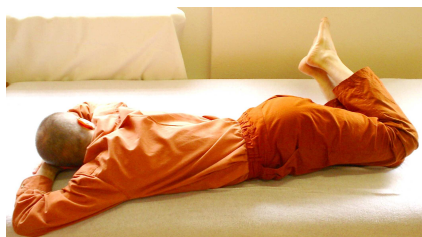
Rotační pozice vleže

Sem patří dříve popsána supta udarakšásana (rotace vleže). Další možností jsou krokodýlí cviky.

Krokodýlí cviky

Krokodýlích (nebo tzv. spinálních) cviků břicho je hodně, liší se postavením nohou a výchozí polohou. Zde vám nabídnu svoji oblíbenou variantu. Položte se na břicho, nohy jsou u sebe ohnuté v kolenou, chodidla směřují ke stropu. Ukazovák a prostředník pravé ruky oddalte do tvaru písmene „V“ a položte ho na hřbet levé ruky. Do takto vzniklého důlku položte bradu, lokty a předloktí jsou na zemi. Nyní rotujete páteř podle pravidla „kam jdou paty, tam jde brada“. Do rotační polohy se dostávejte s nádechem, do výchozí polohy se vracíte s výdechem. Brada se při cvičení nezvedá, ale hlava se jakoby koulí po hřbetech dlaní. Nezdvíhajte ani ramena. Při nádechu velmi pomalu vytáčejte nohy doprava a souběžně s tím vytáčejte doprava také hlavu (jako byste se chtěli na nohy podívat). Návrat do výchozí polohy se děje při výdechu a stejně pomalu. Opakujte nejméně 3x na obě strany.

Obr. 31. Krokodýlí cvik



Očišťovací techniky

Těch je v józe celá řada, zde uvádím jednu, kterou snadno včlenit do svého života, můžete ji např. doplnit čištěním zubů. Podle akademika Dostálka trénují očišťovací procedury i jiná jógová cvičení tzv. reflexogenní zóny (oblasti, odkud jsou vyvolávány reflexy autonomního nervového systému). To zvyšuje stabilitu organismu a odolnost vůči stresu.

Očištění (dhautí) jazyka

Technika dhautí je prostá. Za pomoci hrany lžice jemně očišťujte jazyk směrem od kořene ke špičce. Pokračujte, až odstraníte z jazyka povlak, tedy tak 5-10x. Cvičte nejlépe ráno jako běžnou součást ranní hygieny před čištěním zubů. Odstraněním povlaku z jazyka berete živnou půdu mikrobům a napomáháte hygieně ústní dutiny. Zkuste to, budete se cítit příjemněji. Pro zajímavost dodávám, že staří Indové používali k čištění jazyka lasturu.

Dýchám, tedy žiji

Plný jógový dech

Dýchání se v józe připisuje velkou důležitost. Správné dýchání je významné i z lékařského hlediska. Dýchání ovlivňuje řadu tělesných funkcí i psychiku. Podle jóginů se dá pomoci dechových cviků snáze ovládnout mysl. Základem všech dechových cvičení je plný jógový dech.

Dechový proces lze zhruba rozdělit na dýchání brániční (břišní) a dýchání hrudní (žeberní). Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píšť dolů. Tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici nahoru, čímž se vzduch vypuzuje z plic.

Nácvik bráničního dýchání: Výchozí polohou je leh na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a opřené chodidly o zem. Na okraj dodávám, že je to zároveň poloha v níž si výborně odpočine bederní páteř a v níž se často mírní bolesti v této oblasti. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá hrudníku, lokty spočívají na podložce. V této poloze si nejprve uvědomujte přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem klesá. Pak vnešte do dýchání vědomé řízení. Hrudník nechte pokud možno nehybný. S nádechem břišní stěnu vyklenujte o něco víc než obvykle, s výdechem nechte břicho dlouze, úplně a plynule klesat. Dýchání se tak prohloubí a hlavně ve výdechové fázi zvolní. Břišní dýchání spíše zklidňuje. Opakujte 8-12x i vícekrát.

Nácvik hrudního dýchání: Pohyby žebek při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poetický pohyb držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo, je i většina žebek uchycena na dvou místech – na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku s nádechem rozšiřujete hrudník do stran a rozpínáte ho i ve směru předozadním. Výdech je spíše pasivní, prodloužený a úplný. Břišní stěna se pokud možno nepohybuje. Hrudní dýchání působí víc aktivačně.

Nácvik plného jógového dechu: Ve stejné poloze vleže na zádech s pokrčenými koleny zahajte úplným výdechem. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a dechová vlna přechází plynule v hrudní nádech. Teprve pak následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě něco vzduchu. Dýchání je plynulé a bez trhavých pohybů. Dech je podstatně hlubší v nádechu a pomalejší ve výdechu než při běžném dýchání. Pokročilejší cvičenci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodlužovat výdech na dvojnásobek nádechu.

Plný jógový dech je vhodné později praktikovat vsedě. Může jít o některý z jógových sedů nebo o sed na židli. Důležitější nežli poloha nohou je vzpřímená poloha trupu, nejlépe, když se člověk nedotýká opěradla. Nádech působí na svaly i psychiku aktivačně, výdech uvolňuje. Proto se v józe často výdech prodlužuje na dvojnásobek nádechu (např. nádech na 5 dob a výdech na 10). Už prosté uvědomování si dechu vede k jeho bezděčnému zvolnění a zklidňuje i psychiku. Břišní si dech můžete cvičit v jakékoliv poloze i v situacích každodenního života. Zvláště se doporučuje uvědomovat si dechové pohyby v oblasti břicha, protože tuto oblast lidé často nevědomky napínají. Uvědomování si dechu v oblasti břicha nebo plný jógový dech je možné praktikovat i během normálních denních činností, aniž by byl člověk nápadný nebo na sebe nějak upozorňoval. Zkušenější dokáží dýchat plným jógovým dechem např. i za chůze.

Trojúhelníkové dýchání

Plný jógový dech v józe často upotřebíte, např. už v tomto hezkém a neobvyklém cvičení. Položte se na záda, nohy spíše od sebe, ruce od těla dlaněmi vzhůru. Dýchejte jakoby do trojúhelníka skrz nosní dírky do středu mezi obočí např. 8x. Pak podobně dýchejte do trojúhelníka opět do středu mezi obočí, ale jakoby skrz dlaně, paže a ramena. Nakonec dýchejte do trojúhelníka 8x do středu mezi obočí, tentokrát jakoby skrze chodidla, nohy a trup. Zvláště snaživý mohou dýchat do všech tří trojúhelníků zároveň. Některá dechová cvičení se dají cvičit vleže a lze je spojit z relaxací. To se týká např. trojúhelníkového dýchání.

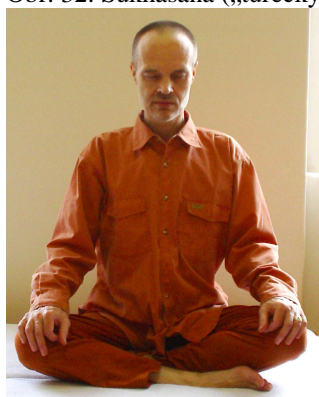
Jógové meditační sedy

Na tyto polohy je vhodné se připravit a rozcvičit. K tomu dobře poslouží popsaná cvičení z první části pavanmuktásan zaměřená na kotníky, kolena a kyčle. Místo meditačních sedů je možno použít i vzpřímený sed na židli, klekačce nebo sedátku.

Sukhásana (snadná poloha, turecký nebo krejčovský sed).

V sedu s nohama přednoženýma umístěte pravé chodidlo pod levé stehno a levé chodidlo pod pravé stehno. Tuto pozici si můžete usnadnit podložením hýždí složenou dekou nebo tím, že si ovinete pruh látky kolem zad a kolen. Podle potřeby můžete nohy vyměnit.

Obr. 32. Sukhásana („turecký sed“)

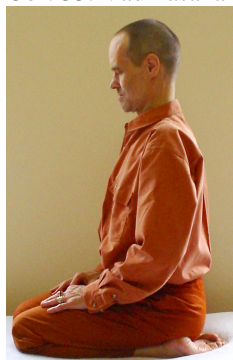


Vadžrásana (hromoklínová poloha nebo také sed na patách)

Vadžrásana doporučuje krátce po jídle. Uvádí se, že to pomáhá tráven a, pánevním orgánům. Pro lidi s nemocnou páteří je sed na patách z jógových meditačních sedů nejvhodnější. Cvičení se nedoporučuje těm, kdo mají nemocné kotníky nebo bolavá kolena.

Výchozí polohou je klek, palec pravé nohy kříží palec levé nohy. Kolena jsou u sebe, paty od sebe. Opatrně usedněte na paty, ty se tak dostanou do sousedství kyčlí. Ruce položte dlaněmi dolů na kolena nebo na stehna.

Obr. 33. Vadžrásana (hromoklínová poloha, sed na patách)



Mantrajóga

Mantra znamená slabiku, slovo nebo větu určenou k opakování. Manter jsou stovky, některé z nich jsou jednoslabičné podobně jako Óm, jiné jsou krátkými modlitbami. Opakování manter prokazatelně zklidňuje, i když dlouhé meditace se nehodí pro lidi vysloveně psychicky labilní. Pro ty je vhodnější dále zmiňovaná karmajóga. K vědecky nejzkoumanějším jógovým technikám patří právě mantrajóga, tedy opakování určitých

slabik, slov nebo vět. Prokázalo se mimo jiné, že se takto dá navodit relaxace. U lidí, kteří pravidelně opakovali mantry, docházelo také k nižší spotřebě alkoholu, tabáku a drog. Podle jógové tradice pomáhají nejen skrze svůj význam (často jsou to různá jména Boha), ale především svoji zvukovou kvalitou. Pro účinek mantry není proto nutné znát její význam. Hezká mantra je třeba Óm šánti (šánti znamená mír), její variantou „Om šánti, šánti, šánti hí“ často končíme naše společná cvičení. Mantry je možné opakovat v souladu s dýcháním (např. dále popsaná recitace Óm) nebo nezávisle na něm. Nezávisle na dýchání se nejčastěji opakuje mantra Óm šánti, i když je možné i opakovat „Óm“ při nádechu a „šánti“ při výdechu. Indický mistr jógy Paramahansa Satjánanda řekl, že mantra očisťuje vše, s čím se setká a že mantru samotnou nemůže poskvřnit nic.

Recitace slabiky Óm

Óm je nejslavnější mantrou používán se samostatně i jako součást dalších manter, jako např. výše zmíněného Óm šánti. Se slabikou „ÓM“ se váže řada symbolických výkladů, je to rozhodně jedna z nejstarších a nejosvědčenějších manter. Traduje se např., že tento zvuk uslyšeli dávní mistři jógy ve svých hlubokých meditacích. Ti ho pak předali svým žákům.

Recitace „Óm“ také vhodně navazuje na plný jógový dech tím, že napomáhá dlouhému, úplnému, plynulému a kontrolovanému výdechu.

Technika: Výchozí polohou jakýkoliv vzpřímený sed, oči jsou zavřené. Během výdechu recitujte v hlubší hlasové poloze: „ÓÓÓÓÓÓÓÓMMM“. Nádech se děje plným jógovým dechem. Existuje více způsobů recitace „ÓM“, způsob s prodlouženou první částí (O) je pro začátečníka nejvhodnější. Recitace prodlužuje výdech a zklidňuje. Zvuk, který vydáváte, vám poskytuje informaci o plynulosti výdechu, plynulý zvuk znamená plynulý výdech.

Pokročilí se mohou zároveň soustředit do středu hrudníku nebo do středu mezi obočí. Zvláště pokročilí mohou vytvořit uprostřed hrudníku vizi plamene svíčky, který září do potmělého prostoru. Nesouvisející myšlenky, které se během recitace mohou objevovat, si uvědomujte, ale nerozvíjejte je. Trpělivě, klidně, a laskavě se vracíte k recitaci. Recitovat se dá nahlas, polohlasem nebo v duchu. Tichá recitace je vhodná, chceme-li být ohleduplní vůči okolí (např. někdo spí ve vedlejší místnosti) a může být i účinnější. Tichá recitace je ovšem náročnější na soustředění a udržení pozornosti. Pokud je to možné, začněte recitací nahlas a krátkou recitací nahlas své cvičení ukončete. Začátečník bude praktikovat např. deset „ÓM“, pokročilí mohou praktikovat 10–20 minut, případně i déle.

Obr. 34. Slabika ÓM v indickém písmu dévanágari.



Jak zkrotit divokého koně

Antar mauna (cvičení vnitřního ticha)

Jeden král měl ušlechtilého koně a kůň se nedal osedlat ani zkrotit. Král vypsál odměnu, ale na divokého hřebce nikdo nestačil. Až jednou přišel na královský dvůr cizinec. Večer přivedl koně osedlaného a s uzdou. Když se ho ptali, jak se mu to podařilo, odpověděl: „Nechal jsem koně běhat, kam chtěl, vyhazovat, řehtat a vzpínat se. Tiše a klidně jsem ho pozoroval. Navečer, když byl hřebec unavený, snadno jsem ho zkrotil.“ Tento příběh je o tom, jak jógín ovládne mysl a vystihuje podstatu následujícího cvičení.

Nenechte se mýlit jeho názvem, o vnitřní ticho v tomto cvičení nejde, velký mistr jógy Paramahansa Satjánanda, dokonce napsal, že čím horší myšlenky při cvičení člověka napadají, tím lépe. Právě těmito myšlenkám se člověk pravděpodobně vyhýbal a právě ty působily vnitřní napětí a nepohodu. Základním principem cvičení je zůstat uvolněný a vůči zevním zvukům, tělesným pocitům a vlastním duševním pocitům a myšlenkám zachovávat postoj nezaujatého pozorovatele, klidného diváka a nezúčastněného svědka.

Postup cvičení

- Zaujměte některý jógový sed, můžete sedět i na židli, trup zpříma, ruce na kolenou nebo na stehnech. V této poloze zavřete oči a uvolněte se. Zároveň však tělo zpevněte a připravte se na to, že příštích 5, 10 nebo 20 minut setrváte bez pohybu. Pokud byste během cvičení potřebovali změnit polohu, mělo by se tak dít uvědomovaně, ne mechanicky.
- Nejprve se zaposlouchejte do zevních zvuků. Nejsou nijak důležité, vnímejte je však soustředěně, i když nezaujatě. Každý zvuk je pouze další příležitost zdokonalovat se v postoji diváka, svědka, pozorovatele. Po čase zjistíte, že udržet svoji pozornost u zevních zvuků se stává obtížné.
- Pak přeneste pozornost k tělesným pocitům. Pociťujete-li nějaký silnější pocit ve svém těle, rozhodně se mu

nevyhýbejte, ale vnímejte ho co nejsilněji. Zachovávejte při tom opět postoj diváka, svědka a nezaujatého pozorovatele. Po čase vaši mysl pravděpodobně přestanou zajímat i tělesné pocity.

- Pak přeneste svoji pozornost k duševním pocitům a k myšlenkám. Pozorujte je s odstupem, klidně a uvolněně. Kdyby se žádná neobjevovala, i to je v pořádku, v tom případě vnímejte tedy prázdný prostor mezi myšlenkami. Nepotrvá dlouho, než se nějaké myšlenky nebo pocity objeví. Toto cvičení nezná dobré nebo špatné myšlenky, jsou jen myšlenky, které přicházejí a odcházejí. Člověk se k nim chová naprosto stejně, ať jsou jakékoliv – nezúčastněně je pozoruje. Může se stát, že se třeba na krátkou chvíli dáte vtáhnout do hry myšlenek a zapomenete na postoj diváka nebo pozorovatele. Když se to stane, nezlobte se na sebe, ale klidně a laskavě se k postoji pozorovatele znovu vraťte.
- Na závěr se zhluboka nadechněte a protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku. Pak otevřete oči. Nejlepší dobou pro toto cvičení je časně zrána. Můžete ale cvičit i před spaním nebo v jinou dobu. Pokud kombinujete antar maunu s jinými jógovými cviky, což je vhodné, zařazujte antar maunu na konec své sestavy (tedy po tělesných a dechových cvičeních). Cvičíte 5, 10, až 20 minut jednou, nejvýš dvakrát denně. Antar mauna a recitace „ÓM“ se dají spojit do jediného cviku. Při recitování „ÓM“ vnímejte neosobně a s odstupem myšlenky a pocity. Postoj svědka diváka nebo pozorovatele můžete procvičovat i při dalších jógových cvičeních (např. při jógových pozicích, relaxaci nebo při plném jógovém dechu).

Význam

Uvolnil jsem se.

Mužský hlas řekl:

*„Je třeba odhodit
dětinské zbraně.“*

Ženský pak po chvíli:

„Já tě zabiju“.

Aha.

Pouhé mazání

starých programů.

Karma jóga (jóga činnosti)

Je to směr jógy pro moderní lidi velmi důležitý. Mistři jógy se shodují v tom, že bez karmajógy je pro naprostou většinu lidí vnitřní rozvoj nemyslitelný. Tradice jógy říká, že v každém člověku je ohromná možnost vnitřního rozvoje. To platí o každém člověku, ať se mu v životě daří nebo ne, ať je zdravý nebo nemocný, mladý nebo starý. Tělesná a duševní cvičení jsou pouze jedním z mnoha způsobů, jak se vnitřně zdokonalovat. Dalším způsobem je nesobecky konaná práce nebo, jak se někdy říká, služba. Směr jógy, který využívá každodenních činností k sebezdokonalení, je právě karmajóga. Rozpor mezi zájmy jednotlivce a celku při ní mizí. To co prospívá vnitřnímu rozvoji člověka, který se věnuje karmajóze, prospívá i jeho okolí a naopak. Stručná definice karmajógy zní: „Karmajóga je účinnost v jednání a vyváženost myslí.“

Technika karmajógy

- Když jsem se Paramahansy Nirandžanánandy ptal, jak se zbavit stresu při každodenních problémech, dostal jsem tuto odpověď: „Zapomeň na své ego.“ Když dokážeme zapomenout na svá malá choulostivá já v zájmu něčeho vyššího, žije se nám lépe.
- Dalším principem karmajógy je nečekat odměnu. Odměnou je činnost sama, protože pomáhá člověku na cestě vzhůru. Zde bych citoval Paramahansu Satjánandu: „Neubližuji a jsem ke všem lidem laskavý a soucitný ne proto, že je to etické, ale proto, že se tím vyčerpává moje karma a mé srdce bude čisté.“ To samozřejmě neznamená, že by karmajógín odmítal mzdu za svoji práci. Jenže peníze pro něj nejsou tak důležité, aby si ho někdo mohl za ně libovolně kupovat. Odměnou se zde rozumí i pochvala nebo uznání okolí, na nichž by neměl být člověk závislý do té míry, aby jednal v rozporu se svou zdravou a dobrou přirozeností.
- Podstatným rysem karmajógy je také dobré vnímání sebe sama. Dobré sebeuvědomění je důležité pro udržení zdraví. Např. člověk, který rozpozná příznaky blížícího se nachlazení, udělá si bylinkový čaj a odpočine si, tak může snadno předejít vážnějšímu onemocnění. Umět přiměřeně odpočívat souvisí právě s tímto bodem. Člověk, který dokáže realisticky posoudit vlastní síly, může být i prospěšnější druhým. Schopnost sebeuvědomění má i další, hlubší rozměr.
- Jóga i jiné duchovní tradice předpokládají, že v duši každého člověka je cosi dokonalého a jedinečného, co by se dalo nazvat dotykem Boží ruky. Schopnost si právě tento rozměr vlastního bytí uvědomovat je nástrojem i cílem karmajógy současně.
- To vše je ale třeba doplnit realistickým vnímáním vnějšího světa a vztahů v něm. Pak se v něm dokážeme

dobře pohybovat a účinně jednat. V Indii koluje historka o velkém učiteli Rámakrišnovi, který poslal jednoho ze svých žáků na trh nakupovat. Žák utratil za nákup hodně peněz a učitel se ho ptal proč. Žák odpověděl, že jako duchovní člověk nechtěl s prodáváči smlouvat. (Smlouvání je na indických trzích běžné.) Žák pak dostal následující poučení: „Pamatuj, že pravý světec se neštítí ničeho a nepohrdá ničím. Dokud budeš chodit po trzích života, do té doby se budeš muset učit, abys dokonale poznal jejich zákony.“

- Schopnost vnímat sebe a svět nepřináší jen příjemné poznatky. I proto je tak důležitou zásadou karmajógy odstup, schopnost neosobního, nepřipoutaného a věčného pozorování. V této souvislosti se často mluví o postoji diváka, svědka, pozorovatele, který se nedává mechanicky vtahovat do hry svých myšlenek nebo pocitů či do zmatků vnějšího světa.
- Umět obrátit negativní v pozitivní vychází ze zásady, že to, co člověka potkává, není samo o sobě dobré nebo špatné. Je to něco, co má člověka čemusi důležitému naučit. Jakmile to zvládne, otevírá se před ním další cesta.
- V karmajóze se také často mluví o pojmu dharma neboli povinnost. Vnímat své povinnosti k sobě, ke druhým lidem, ke společnosti a k světu a dostát jim je logickou podmínkou duchovního růstu. Koncept dharmy lze ilustrovat na historce z Japonska. Za mistrem Zenu přišel lékař, který si stěžoval, že obvažuje a léčí raněné vojáky, kteří po té co se uzdraví, jdou znovu do nekonečných válek a sporů. A vracejí se pak v ještě horším stavu. Lékař strávil s mistrem nějaký čas a pak se vrátil ke své práci. Když se ho ptali, proč v ní pokračuje, odpověděl: „Protože jsem lékař.“ Slovy staroindického spisu Bhagavadgíta: „Lépe je konat nedokonale vlastní povinnost, než konat dokonale cizí povinnost.“
- V souvislosti s karmajógou se také někdy hovoří o odevzdání se. Častým problémem moderního člověka je to, že má sklon přebírat odpovědnost za věci, které není schopen ovlivnit. Jedna kolegyně se přiznala, že se občas vnímá jako „ředitelka Evropy“. Člověk by měl udělat pro dobrou věc, co je v jeho silách, a pak se tím už nezabývat ani na to nemyslet. To další už je vyšší moc. Anonymní alkoholici v této souvislosti doporučují „Předej to!“ (myslí se Vyšší Moci). Jógíni, když udělali, co mohli, a končí s tím, opakují někdy mantru Óm Tat Sat. Křesťan by řekl: „Děj se vůle Boží“ nebo „amen“.

Etické zásady

K józe patří i určité zásady, jak by se člověk měl a neměl chovat. Dělí se do dvou skupin, totiž na „jama“ (zákazy nebo varování) a nijama (doporučení).

JAMA

Tyto zásady by měl dodržovat každý člověk, už proto, že se tak uchrání utrpení, které by mu po čase způsobilo jejich porušování.

1. Neubližovat (ahinsa).

Ten, kdo toto umění dokonale rozvinul, se může těšit z toho, že v jeho okolí utichá nepřátelství. Podle Svámího Šivánandy vede praktikování ahinsy k pochopení společné podstaty veškerého života. Takový jógín prý prožívá mír a blaženost. Neubližovat neznamená podléhat zlu, ale čelit mu důstojně a tak, aby se člověk neklesl na úroveň toho, kdo se zla dopouští.

Člověk o sobě do okolí vysílá informace nejen v podobě slov, ale i výrazem tváře, gesty, držením těla atd. Bezděčně tak ovlivňuje i své okolí. Hostilita (nepřátelské naladění) považují odborníci spolu s kouřením, nevhodnou stravou, nadváhou, nedostatkem pohybu a dalším činiteli za rizikový faktor srdečních onemocnění. Dodržovat zásadu neubližování navíc zdravé. Při překonávání škodlivých návyků je důležitá skutečnost, že ahinsu je třeba praktikovat i vůči sobě samým.

2. Pravdivost (satja)

Pro závsilé je tato zásady důležitá. Mnozí z nich až po letech obelhávání sebe i druhých, zjišťují, že díky pravdivosti se jim život usnadní a zjednoduší. Tradice říká, že jestliže člověk tuto ctnost rozvinul dokonale, pak se stane vše, co řekne¹⁴. Svámí Šivánanda napsal, že Bůh je pravda, a je možné ho dosáhnout pravdivostí v myšlenkách, slovech i činech. Pravdivost má jít ruku v ruce s neubližováním.

3. Poctivost, nekradení (asteja)

Podle tradice k tomu, kdo tuto ctnost dokonale rozvinul, přicházejí samy od sebe drahokamy nebo, v jiné verzi, nachází ukryté poklady nebo zdroje bohatství. Někteří jógíni varují i před nevyslovenou žádostivostí, která vede k druhé k tomu, aby nám darovali něco, co by si jinak raději nechali. I to je vlastně určitá forma ubližování.

4. Ovládání smyslnosti (brahmačarja)

Doslovný překlad slova brahmačarja je setrvávání v božském vědomí. Tomu kdo tuto ctnost rozvinul, slibuje tradice odvalu a sílu. Brahmačarja neznamená potlačování ale ovládání. Dva mniši potkali ženu, která se potřebovala dostat na druhou stranu řeky a bála se vstoupit do proudu. Starší z mnišů ženu vzal na ramena a přes řeku ji přenesl. Když pak mniši ušli pořádný kus cesty, mladší se zeptal, proč jeho starší druh porušil řádové

¹⁴ To je tzv. „vak siddhi“ neboli zvláštní síla řeči.

sliby. Starší odpověděl: „Já jsem tu ženu postavil na břeh, ale ty ji neseš ve své hlavě ještě teď“.

5. Nehrabivost (aparigraha)

Kdo dosáhne této ctnosti, dosáhne podle tradice i vědění o tom, co bylo před jeho narozením. Nehrabivost dává svobodu a nepřipoutanost. Nebezpečné je i přijímání darů, zejména v případě, že si tím dávající chce příjemce zavázat a ovládnout ho, tedy když se jedná o nějakou formu bytí i nepřímého nebo malého úplatku. Tím, že člověk nehromadí zbytečnosti, si navíc podstatně zjednoduší život.

NIJAMA

Tyto zásady pouze vyjmenujeme. Zvláště důležité jsou pro ty, kdo usilují o rozvoj a zušlechťení své osobnosti a sebezdokonalení. Patří k nim šauča (čistota), santóša (spokojenost), tapas (askeze), svádjhája (sebezpoznání), išvarapranidhánání (odevzdání se bohu nebo vyšším zásadám) a nijamáh (dodržování pravidel).

Praxe

Můžete postupovat následovně:

- Nejdříve se uvolněte už popsáním způsobem. Pak si některou zásadu (např. neublížování) zkuste, jako se zkouší konfekční oblečení, tedy jak vám „sedí“. Představte si, jak budete podle té či oné zásady reagovat v různých situacích, jak se při tom budete jevit okolí, jaký budete mít pocit sami ze sebe a jaké následky můžete očekávat.
- Další možností je vyhradit si pro určitou zásadu den (nebo týden) a po tuto dobu ji věnovat zvýšenou pozornost. Jeden váš den může být ve znamení neublížování, druhý ve znamení pravdivosti atd.

Speciální jógové postupy pro léčbu závislosti

Sem patří prakticky vše, co jsme zde popsali:

- Úzkosti a deprese se dají mírnit jakýmkoliv intenzivnějším cvičením z jógy nebo např. i dlouhou procházkou, během nebo plaváním. Varianty pozice kočky prospívají často přetěžované páteři.
- Relaxace i jednoduchá dechová cvičení pomáhají zvládat stres.
- Cvičení vnitřního ticha (antar mauna) rozvíjí nadhled a dá se použít ke zvládnutí bažení po alkoholu.
- Při léčení návykových nemocí se osvědčilo i opakování manter.
- Větší klid a nadhled dává i karmajóga.
- Pomáhá už to, že závislí chodí někdy do kurzu jógy a dostane se tak do dobré společnosti. Pravděpodobnost, že se objeví silné bažení, je v tělocvičně mnohem menší než v baru.
- Jestliže vás jóga zaujala, sežňte si knihu „Jóga a srdce“, vydal Oftis 2005 (viz www.oftis.cz), jsou tam popsány další postupy.

Ochlazující dechová cvičení

V tradičním textu Hatha jóga pradípika se uvádí, že žízeň, hlad i vášně pomáhají zvládat tzv. ochlazující cvičení (šítalí a sítkáří). O šítalí se navíc uvádí, že působí proti jedům a o sítkáří, že po ní člověk zkrásní. Můžete to zkusit. Výhodou sítkáří je to, že pokud člověk příliš neotevírá ústa a příliš nesyčí, dá se nenápadně používat i během každodenního života.

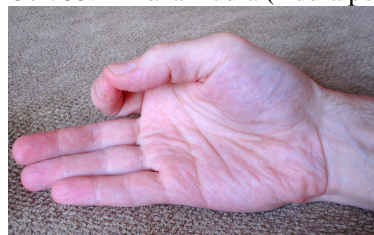
Šítalí: Udělejte z jazyku trubičku a tu vystrčte lehce sešpulenými ústy. Skrze tuto trubičku zvolna nadechujte a vydávejte při tom syčivý zvuk. Vydechujte dlouze, klidně a úplně nosem. Opakujte alespoň 8x.

Sítkáří: Cvičí se stejně, ale člověk syčivě vdechuje skrz mírně vyceněné zuby.

Mudry

Mudry jsou nejčastěji zvláštní gesta rukou, o nichž se předpokládá, že působí na psychiku i tělesné zdraví. Neznámější je čin mudra (mudra vědomí, špičky palce a ukazováku se dotýkají a vytvářejí kolečko, ostatní prsty jsou volně natažené, ruce dlaněmi dolů), džňána mudra (mudra poznání, špičky palce a ukazováku se opět dotýkají, ostatní prsty jsou volně natažené, ruce tentokrát otočte dlaněmi nahoru). Výhodou dále popsanych mudr je to, že je můžete používat naprosto nenápadně v situacích každodenního života, třeba při cestě hromadnou dopravou.

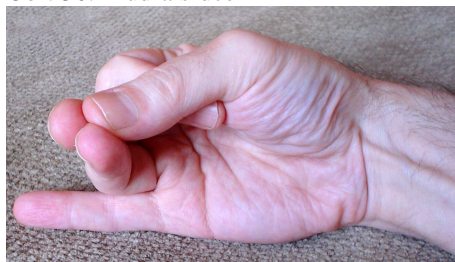
Obr. 35. Džňána mudra (mudra poznání)



Mudra srdce

Dle tradice tato mudra odvádí pránu (životní energii) z rukou k srdci. toho se využívá k mírnění obtíží při srdečních nemocech (v našich podmínkách to jistě nebude jediná forma léčby). Takto se hridaja mudra používá i během situací každodenního života, když se objeví obtíže. Tato mudra navíc pomáhá při meditaci. Co je pro nás zvláště důležité, učí úctě k životu a jeho ochraně. Špička palce se dotýká prostředníku a prsteníku, a při tom se špička ukazováku dotýká základny palce. Dlaně jsou vzhůru. Malíček je volný a natažený. Během praktikování této mudry se soustřeďte do oblasti duchovního srdce, místa svrchované čistoty a lásky, případně na dýchání v hrudníku. Podle Svámiho Satjánandy navíc hridaja mudra uvolňuje potlačené emoce a je vhodná v období emočních konfliktů a krizí¹⁵.

Obr. 36: Mudra srdce



Mudra proti závislostem

Existuje i mudra proti závislostem. Vypadá tak, že člověk roztáhne prsty levé ruky, která je dlaní dolů. Pak pravá ruka shora pevně uchopí hřbet levé ruky, takže se pravý palec ocitne na malíkové hraně levé dlaně a pravý malík mezi plácem a ukazovákem levé. Pak je možné prsty levé ruky uvolnit. Toto cvičení má logiku. Pravá ruka symbolizuje rozum, v této poloze pravá levou ruku naprosto ovládá a nedovolí jí žádné výstřelky.

Obr. 37. Mudra proti závislostem.

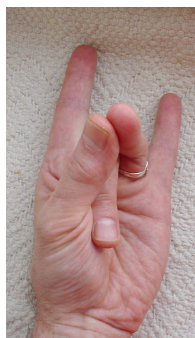


Mudra pro játra

Další mudrou, která vás bude zajímat, je mudra pro játra. Játra dostávají při závislosti na alkoholu pořádně zabrat a zasluhují něco něžné péče. Tato mudra navíc působí zklidňujícím způsobem. Doporučuji vyzkoušet. Postup je následující. Prostředníky se dotýkají velkého svalového valu na palcové straně dlaně a nad nimi se setkávají špičky palců a prsteníčků. Dlaně mohou být vytočeny vzhůru nebo dolů, podle toho, co vám lépe vyhovuje.

Obr. 38. Mudra pro játra.

¹⁵ Swami Satyananda Saraswati: Asana, pranayama, mudra, bandha. Bihar Yoga Bharati, Munger, Indie, s. 557.



Jak sestavit řadu jógových cviků?

Záleží na tom, kolik máte času. Je lépe cvičit méně a pravidelně nežli více a nesoustavně. Vaše sestava nemusí obsahovat všechny uvedené prvky, ale měla by být vyvážená (např. pokud obsahuje pozici v předklonu, měla by obsahovat i záklonovou pozici). Ideální je, když kromě pravidelného cvičení doma navštěvujete i kurs jógy, kde vytříbíte svoji techniku. Samostatné a pravidelné cvičení doma ale nemůže nic nahradit.

Příklad sestavy: 1. Krátká relaxace v šavásaně 2. Jako rozhybání některá cvičení z pavanmuktásana nebo tygří protažení nebo nebeské protažení. 3. Jógové polohy (ásany): předklonová – poloha zajíce (šašankásana), záklonové polohy – sarpásana (poloha hada), ardha šalabhásana (poloviční kobylka), pak rotace nebo úklon. 4. Pak krátká relaxace v šavásaně 5. Plný jógový dech. 6. Recitace Óm nebo antar mauna či důkladnější relaxace.

Minimální program pro ty kdo mají pouze pět minut času: 1. Relaxace v šavásaně (1 minuta) 2. Tygří protažení (2 minuty) 3. Relaxace v šavásaně (2 minuty).

Jak včlenit jógu do běžného života?

Mnoho jógových cviků se dá včlenit do každodenního života, můžete např. uvolnit některé části těla (obličej, ruku, břicho), uvědomovat si svůj dech, v duchu si tiše opakovat Óm nebo jinou mantru apod. Za pomoci vhodných jógových cviků můžete i mírnit bažení (craving), např. tak, že ho budete neosobně pozorovat jako při cvičení popsaného vnitřního ticha.

Velmi vhodné bývá cvičit ráno ještě před snídaní. Je to hezký začátek dne a navíc se v tuto dobu pravděpodobně nevyonoří nějaké nepředvídané povinnosti. Další možností je cvičit odpoledne nebo večer před večeří, případně před spaním. Vysloveně aktivační cvičení (např. druhá část pavanmuktásana nebo tygří protažení) je vhodnější cvičit ráno než těsně před spaním. Před spaním ale zase vhodně upotřebíte např. polohu zajíce, jógovou relaxaci nebo recitaci slabiky Óm. Je dobré cvičit v určitou dobu a pravidelně, protože se v navyklém čase vytváří příznivé vyladění.

Kromě pravidelného cvičení je možné věnovat více času praktikování jógy o víkendech, kdy je víc času. Čas věnovaný józe také zvýšíme, když cítíme doléhání stresu. Jóga není pro moderního člověka útekem od světa, ale prostředkem, jak lépe čelit jeho nárokům. Jedním z podstatných rysů jógy je dobré vnímání sebe sama. Jestliže po cvičení cítíte osvěžení a klid, cvičili jste dobře.

Jóga pro příbuzné závislých

Jóga je užitečná i pro příbuzné závislých na alkoholu nebo drogách, protože blízcí lidé bývají vystaveni dlouhodobému stresu a jóga jim pomůže se uvolnit. Věnujte prosím této kapitole také pozornost.

Těžká otázka

*Kdosi se mě zeptal,
proč cvičím jógu.*

*Nad ránem se probouzím,
cítím bolest*

a nebaví mě žít.

*Pak se rozhýbám,
rozdýchám, ztiším.*

Někdy se ocitnu

ve společnosti Pána všeho.

Není snadné to vysvětlit.

Léčba smíchem

Je omyl si myslet, že abstinenti a moudří nebo duchovní lidé jsou vždycky příšerně vážní. Mnoho z těch, s nimiž jsem měl možnost se setkat, mělo naopak smysl pro humor. Občas se zasmát je navíc zdravé. Podrobněji viz moje kniha „Léčiva moc smíchu“ (Vyšehrad, Praha, 2004).

Některé výhody smíchu

- Zvyšuje to odolnost vůči stresu.
- Mírní úzkosti, strach i hněv.
- Dává nadhled.
- Mírní bolesti.
- Člověk při něm dostává dobrou náladu.
- Podporuje tvořivost.
- Může uvolnit napětí mezi lidmi.
- Procvičíte si při něm bránici a břišní svaly
- Nic nestojí.

Ranní úsměv

Po ránu se odeberte do koupelny nebo k umývadlu a ještě rozespalí se na sebe do zrcadla zasmějte. Pokud vám bude připadat nesmyslné, řehtat se na sebe, když by se vám chtělo ještě spát a jste rozčuchaní, možná se rozesmějete o to víc a dobrá nálada vám vydrží celý den.

Buddhův úsměv

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovně záda, můžete ale cvičit i v situacích každodenního života.
- Zavřete oči a uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy.
- Koutky úst táhněte šikmo vzad a vzhůru přibližně směrem k ušním lalůčkům.
- Současně se snažte přitahovat ušní boltce směrem k hlavě.
- Při tomto cvičení nejde o to, abyste mávali ušima, ale o to, abyste aktivovali drobné zakrnělé svaly za ušními boltci. Tyto svaly bývají aktivní v situacích, kdy se člověk cítí bezpečně. (Podobně i králík nebo zajíc nechává v bezpečí uši přitahované k hlavě.) Aktivace příslušných svalů může pocit bezpečí vyvolávat.

Vnitřní úsměv

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovně záda, můžete ale cvičit i v situacích každodenního života.
- Uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy.
- Oči nechte tentokrát otevřené. Představte si, že na straně vašich očí, která je obrácená směrem dovnitř do hlavy, se rozzářilo zlaté světlo. Toto světlo vychází z vašich otevřených očí směrem navenek.
- Toto cvičení tak můžete používat pro vlastní potřebu i v situacích, když budete chtít být velmi okouzující.

Vnitřní úsměv pro pokročilé

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovně záda nebo se položte na záda. Oči zavřete.
- Uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování zpřímené polohy.
- Představte si, že na straně vašich očí, která je obrácená směrem dovnitř do hlavy, se rozzářilo zlaté světlo. Usmívejte se dovnitř na různé části těla, zejména na ty, které byly vystaveny větší námaze – třeba oči, hlasivky, kluby, páteř apod. si zaslouží váš přátelský úsměv a povzbuzení.

Smích břichem

Položte si ruku na břicho. Při zavřených ústech se smějte tak, aby vám břicho poskakovalo. Budete při tom dost možná vydávat poněkud komický kuckavý zvuk.

Barevný úsměv

Představte si, že vnitřní prostor vašeho těla je naplněn čirou tekutinou. Nyní do této tekutiny kápněte nějakou veselou barvu, např. oranžovou. Pozorujte jak se barevná veselost šíří v celém těle.

Smích dechem

S nádechem si říkejte „vdechuji klid“ s výdechem v duchu opakujte „s výdechem se usmívám“. Složitější varianta téhož cvičení zní: Nádech – „vdechuji klid“, výdech – „s výdechem se usmívám“, další nádech – „vnímám přítomný okamžik“, výdech – „je to šťastný okamžik“. Můžete cvičit i v situacích každodenního života.

Smích podle paní Ossius

Paní Ossius byla jógínka českého původu, která prožila většinu života ve Spojených státech. Koncem 60. let 20. století ve věku kolem sedmdesátky navštívila Československo a učila zde jógu. Následující cvičení potěší ty,

kdo se rád zasmějí a nemusí se při tom ohlížet na sousedy za zdí svého panelového obydlí. Cvičení se hodí spíš pro lidi celkem zdravé, nebudou ho cvičit ti, kdo jsou krátce po operaci v břišní dutině, mají vážnou srdeční nemoc apod.

- Výchozí polohou je leh na zádech, přitáhněte stehna k trupu a pokrčte ruce v loktech.
- Nohama i rukama vykonávejte pohyby jako při jízdě na kole.
- Do rytmu šlapání vyslovujte ve zrychlujícím se tempu slabiky „ha, ha, ha – ho, ho, ho – he, he, he – hi, hi, hi – ha, ha, ha – ho, ho, ho – he, he, he – hi, hi, hi – ha, ha, ha - ho, ho, ho - he, he, he - hi, hi, hi ...“ Pokračujte tak dlouho, dokud vám stačí síly nebo dech.

Smích rukama

- Ve stoji přitáhněte ruce k ramenním kloubům. Při výdechu prudce předpažte a opakujte „jsem radostný“ nebo „jsem radostná“.
- S dalším nádechem znovu přitáhněte ruce k ramenům. Při výdechu upažte a opakujte „jsem veselý“ nebo „jsem veselá“.
- S dalším nádechem opět přitáhněte ruce k ramenům. Prudce vzpažte a opakujte: „jsem nadšený“ nebo „jsem nadšená“. Při výdechu a vzpažování přejděte do výponu na špičkách nohou. S dalším nádechem se vraťte do výchozí polohy.

Pygmejský smích

Afričtí Pygmejové se při smíchu svalí na zem. Při smíchu klesá svalové napětí. Vleže na zemi žádné napjaté kosterní svaly nepotřebujete a hezky se uvolníte. Pygmejský smích je možné cvičit ze stoje (při smíchu se sunout na zem a tam pokračovat), vleže (rozhazovat končetinami či jimi bouchat o zem apod.). Následující varianta má tu výhodu, že si při ní vesele posílíte právě ty svaly, které mají u většiny lidí tendenci ochabovat. Lehněte se na záda, nohy pokrčte v kolenou, ruce si dejte na břicho. Pánev zdvihněte nad podložku. Smějte se břichem, až vám při tom bude břicho poskakovat a pánev se pohupovat ve vzduchu.

Veselá

*Hledím do zrcadla
a vidím starého lišáka,
sice nic nepochopil,
ale vůbec mu to nevadí.*

Jak dobře a zdravě usínat

Problémy s usínáním jsou časté u lidí, kteří mají problémy s alkoholem nebo drogami. Nespavost může být jedním z projevů odvykacích obtíží, ale mnohdy souvisí s dřívějším nepravidelným a zmateným způsobem života či s napětím. Léky, které se při poruchách spánku používají, jsou většinou návykové. Některé z nich navíc zhoršují kvalitu spánku. To platí i o alkoholu, spánek pod vlivem alkoholu má blíže k narkóze než ke zdravému spánku. Nabízím vám lepší a bezpečnější způsoby, jak zdravě usínat:

1. Dodržujte „fialovou hodinu“. Fialová hodina je hodina před tím, než jdete spát. V té době se věnujte pouze klidným a příjemným záležitostem. Vhodný je rozhovor (ne hádka), uklidňující kniha (ne horor), příjemná a klidná hudba (ne nervy drásající řev o mnoha decibelech).
2. Naučte se nějakou relaxační techniku. Může to být jógová relaxace, autogenní trénink, progresivní relaxace apod. Až se naučíte relaxovat, stačí setrvat v uvolněném stavu. Ten sám o sobě vašemu tělu i psychice prospívá, ať už se spánek dostaví nebo ne. Můžete si také pustit relaxační nahrávku (jedna taková se dá se stáhnout v mp3 z www.plbohnice.cz/nespor)
3. Před spaním rozhodně nepijte ani čaj ani kávu. Zvlášť silně působí na děti a mohou u nich vyvolat poruchy spánku. Máte-li poruchy spánku, zásadně nepijte nápoje obsahující kofein po 17. hodině.
4. Lépe se také usíná, když nemá člověk plný žaludek. Pokud nemáte vážný důvod, alespoň 2-3 hodiny před spaním nejzte. Kdybyste přece jedli, alespoň ne nic těžkého.
5. Na klidný noční spánek se připravujete už ve dne. Přes den nespěte, nebo jen velmi krátce. Jestliže pracujete duševně, najděte si trochu času na jógu, cvičení, běh nebo procházku.
6. Zjistěte, co vám pomáhá usnout. Někdo má rád naprostou tmu, jiný se cítí lépe s rozsvícenou lampičkou, někomu dělá dobře před spaním teplá koupel, jiný věří na bylinky (uklidňuje např. meduňka lékařská nebo mateřídouška).
7. Někomu pomáhá před spaním modlitba nebo jiné duchovní nebo meditační cvičení.
8. Přiměřená teplota místnosti, volný a příjemný noční úbor a vyhovující lůžko zdravému spánku prospívají. Spíte-li na boku, podložte hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou tak, aby hlava byla v prodloužení osy těla.
9. Hodně problémů se spánkem vzniká tím, že se lidé do spánku nutí a jsou nervózní z toho, že se nedostavuje. Proto nemohou usnout a jejich problém se v bludném kruhu zesiluje. Když nemůžete spát, čas využijte. Udělejte něco, co jste odkládali, např. vyčistěte zašlé nádobí nebo napište dopis. Budete mít dobrý pocit a možná se vám začne chtít i spát.
10. Pracovníci v třísměnném provozu jsou v náročné situaci a poruchy spánku u nich bývají častější. Měli by proto tím víc dbát na zdravý způsob života a vyhýbat se alkoholu a návykovým lékům. Udělají dobře, když se naučí relaxovat.

PŘEJI VÁM DOBROU NOC A DOBRÝ DEN, DOBRÝ DEN A DOBROU NOC.

Nad ránem

*Tuto báseň píšu v půl čtvrté ráno,
protože sny jsou jako motýli,
odletí, když je nechytíš hned.
Trávím poslední noc v bývalém klášteře,
kde indický mistr učil jógu a život.
Když jsem chtěl se mu pochlubit,
zmizel a já potkával jen lidi podobné mně.
Pak jsem vzdal marnou snahu
a potkal jsem ho jako maličkou průvodčí,
která vylezla nahoru po mém oblečení,
abych na ni lépe viděl.*

Co dělat, když nemáte práci

Váš problém má dvě stránky - tu vnější týkající se praktických záležitostí a vnitřní týkající se vaší tělesné a duševní kondice. Obě spolu navzájem souvisejí. Tím, že si udržujete dobrou tělesnou a duševní kondici, zlepšujete své šance v praktickém životě. Nabízím vám doporučení vypracovaná odborníky, kteří se otázkami zaměstnanosti a nezaměstnanosti soustavně zabývají.

- Nejlogičtější je najít si novou práci - i v jiném oboru nebo na částečný úvazek. Pamatujte si ale, že určitá zaměstnání se pro vás nehodí. Nevhodná je práce, kde jsou snadno dostupné drogy a alkohol. Nevhodná je také práce v trojzměnném provozu. Nepravidelnost životního stylu ztěžuje léčení, může působit poruchy spánku a je stresující. Nevhodná je práce spojená s nadměrným stresem, protože vyčerpaný a předrážděný člověk je méně odolný i vůči návykovým nemocem.
- Když hledáte práci, přijmete riziko odmítnutí jako normální věc. Najít vhodnou práci nemusí být snadné. Je důležité, abyste se nedali odradit případným neúspěchem. Žádost o místo je spojena s možností odmítnutí. To, že jste byli odmítnuti, nevypovídá nic o vašich kvalitách odborných a tím méně o vaší ceně jako člověku. Hledejte, buďte trpěliví a pružní.
- Uvědomte si, že ve společnostech západního typu jsou častější změny místa a nezaměstnanost běžnou věcí. Kritické posuzování člověka, který mění nebo nemá práci, patří minulosti. Do současné reality se nehodí. I když nemáte zaměstnání, uchovejte si sebedůvěru a hrdost. Zdravému sebevědomí pomáhá péče o zevnějšek, oblečení, účes, pánové se nezapomenou holit či zastříhnout plnovous.
- Obavy ze ztráty zaměstnání a nezaměstnanost jsou někdy provázeny pocity úzkosti a smutku. Tyto pocity zneprůjemňují život a mohou omezovat tvořivé schopnosti. Nelitujte se. Deprese a úzkosti se dají zmírnit poměrně jednoduchými prostředky. Vědecké studie prokázaly příznivé účinky přiměřeného tělesného cvičení (např. delší procházka), jógy a relaxace i psychoterapie. Úzkost, která se dostavuje v souvislosti s hledáním místa, můžete snížit tím, že si rozhovor s případným zaměstnavatelem připravíte a předem si ho zkusíte.
- Pamatujte, že život není sprint, ale závod na dlouhou trať. Důležité je dívat se do vzdálenější budoucnosti. Nemůžete-li sehnat práci, můžete rozšiřovat svoji kvalifikaci a získat dovednosti, které se vám v bližší nebo vzdálenější budoucnosti budou hodit. Sem patří různé rekvalifikační kursy, studium jazyků, získání nějaké řemeslné zručnosti apod.
- Ve světě je běžné, že nezaměstnaní využívají své situace k zapojení se do různých zájmových, náboženských nebo jiných organizací. To jim dává oprávněný pocit životního naplnění, rozvíjejí tím své schopnosti a mohou navázat užitečné známosti. Někdy to vede k získání dobré práce, která navíc člověka uspokojuje.
- Nezaměstnanost lze využít i k rozvoji zájmů a koníčků (samozřejmě v rámci finančních možností). Z toho, co nejprve vypadalo jako zájem nebo koníček, se někdy může postupně stávat zaměstnáním. Kvalitní zájmy navíc rozvíjejí vaše tvořivé schopnosti, zvyšují sebevědomí a zpříjemňují život.
- Období, kdy nemáte práci, lze využít k intenzivnímu léčení závislosti. I to je dobrý vklad do budoucnosti.
- Věnujte potřebnou pozornost rodině a mezilidským vztahům. Dobré vztahy v rodině a přátelské vztahy mimo ni napomáhají udržovat vaši kondici a snášet různé životní těžkosti. Nezaměstnanost může vést k přerozdělení úkolů v domácnosti. Nezaměstnaný muž či žena se více věnují rodině, dětem a domácím pracem.
- Škodliviny, jako alkohol nebo jiné drogy, jsou v těžších obdobích života zvláště nebezpečné. Vyhybejte se jim a také veškerým formám hazardní hry. Ušetříte tím peníze a hlavně zdraví.
- Ekonomický nedostatek je dobrou příležitostí přehodnotit některé životní hodnoty. V západních zemích existuje vlivné ekologické hnutí často spojené se snahou zjednodušit svůj život („voluntary simplicity“). Luxusní automobil, nákladné jídlo v restauraci, plýtvání elektrinou a jinými zdroji energie, nesmyslné hromadění předmětů apod. život jen komplikují. Pokud zbytečné plýtvání omezíte, prospějete nejen sobě, ale i životnímu prostředí.
- Kondici pomáhá udržovat také rozumný a vyvážený způsob života - dostatek odpočinku a dostatek aktivity. I když nechodíte do práce, udržujte si pravidelný denní rytmus, nepolehávejte v posteli, udělejte si podrobný denní program a dodržujte ho.
- K zdravému způsobu života patří i správná výživa. Zdravé jídlo nemusí být drahé. Luštěniny, pečivo, kyselé zelí, chléb z celozrnné mouky, ovesné vločky, zelenina i levnější druhy ovoce obsahují mnoho vitamínů a dalších potřebných látek. Navíc jsou cenově dostupné.
- Mladí lidé, u nichž se ještě neupevnily pracovní návyky, by měli tato doporučení číst zvláště pozorně.

Jeden náš pacient zaměstnaný jako kuchař v luxusním hotelu, vyprávěl tuto zkušenost. V hotelu se konala svatba dvou prominentů. Den před tím si přišel ženich ověřit, že je vše, jak má být. Při té příležitosti nabídl nastoupenému personálu přípitek. Kuchař odmítl a poctivě řekl, že nepije, protože je abstinující alkoholik. Ženich se obrátil na majitele hotelu: „Je spolehlivý?“

Majitel odpověděl: „Teď už ano.“

Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky!

Jestliže přestanete kouřit, prospějete tím svému zdraví i peněžence. Kromě toho nekouření usnadňuje i abstinenci od alkoholu a je moderní. Novější výzkumy hovoří o tom, že mozek od alkoholu abstinujících závislých na alkoholu se zotavuje rychleji, když nekouří tabák. Podle britských odhadů umírá denně v České republice na následky kouření tabáku 63 osob. Tabákový kouř obsahuje přes 4000 látek, z toho 60-100 zvyšuje riziko nádorů. Tabákový kouř se podílí podstatně i na vzniku srdečních nemocí. Tabák zvyšuje také riziko cévních mozkových příhod („mrtvice“) a onemocnění tepen. Tabákový kouř je častou příčinou poškození plodu. Oslabuje také imunitní systém, tedy snižuje celkovou odolnost. Kouření zhoršuje tělesnou výkonnost a patří k nejčastějším příčinám impotence u mužů středního věku. Z velkého množství chemických látek v tabákovém kouři je návykovou jen jediná a to nikotin. Spotřeba tabáku v řadě vyspělých zemí klesá, v rozvojových zemích většinou stoupá. Dá se to vysvětlit i tak, že vyspělé země své obyvatelstvo před tabákem do jisté míry chrání (např. zdravotní výchovou, cenovou regulací, různými omezeními). Nebrání však exportu tabákových výrobků do jiných zemí. Porovnáme-li účinky tabáku a alkoholu nebo jiných drog, zdravotní škody, které tabák působí, přicházejí většinou později, ale jsou stejně závažné. Kombinování více dále popsaných postupů je možné a zvyšuje účinnost odvykání.

Co můžete udělat sami a hned

Motivace: Uvědomte si co nejvíce výhod nekouření, např. úspory, lepší výkonnost, pleť, u mužů i potence, svoboda, prevence srdečních nemocí a nádorů atd.

Rozpoznání nebezpečných situací: Lépe je na tom, ten, kdo se vyhne nebezpečným místům (kuřácký oddíl vlaku či zakouřená hospoda). Kdo při kouření pil alkohol nebo černou kávu, udělá dobře, když se vyhnete i jim.

Přestat a dost: Stanovte si datum, nejlépe první víkendový den nebo den, kdy vás nečeká stres. Datum předem oznamte lidem v okolí. V onen, pro plíce radostný, den vyházejte cigarety a zapalovače. Popelníky použijte třeba jako misky pod květináče.

Rozpoznávat nebezpečné myšlenky: Nepřipomínejte si kouření ani a nepřipouštějte pochybnosti. Nebezpečné myšlenky podrobte kritice nebo je neosobně pozorujte jako zvířata v ZOO, a pak je nechte odejít.

Zvládejte bažení. Pomáhá rozptýlení něčím, co nejde s kouřením dohromady (např. sprcha, zpěv nebo obojí), promluvit si o tom se sympatizujícím člověkem, procházka, tělesná práce, připomínání si výhod nekouření, vybavení si nepříjemných důsledků kouření, odměňování se. Z ušetřených peněz za cigarety si můžete koupit něco pro radost.

Švédská metoda: Při bažení (tj. touha po tabáku) proveďte několik hlubokých nádechů a výdechů a tak ho překonejte.

Tvořivě zvládejte situace, kdy dřív člověk kouřil: Zvládnutí obtížné situace si můžete předem nacvičit.

Relaxace, jóga: Jsou užitečné zvláště tam, kde kouření souvisí se stresem. Klid navozený relaxací (i dobu před usnutím nebo po probuzení) můžete využít k sebeovlivnění. K osvědčeným formulím patří: “Cigarety jsou mi lhostejné, jsem klidný a sebevědomý” nebo “Žiji zdravě.”

Nekouřit vůbec: Nešimrejte spícího hada závislosti cigaretou. Nekouřit je mnohem snazší, než kouřit „trošku“.

Zvládnutí recidivy: Kdybyste začali znovu kouřit, nedejte se odradit a začněte znovu s nekouřením. I den bez cigarety prospívá. Je to jako poslat plíce na rekreaci.

Utvrzovat se: Uvědomujte si výhody toho, že jste přestali kouřit, utvrzujte se v tom. Ptejte se průdušek a plic, jak se jim to líbí. Vidíte, že už se tak nezadýcháváte? Kolik jste ušetřili? A také nemáte žluté prsty a zuby.

Životospráva: Více se pohybujte, sportujte, věnujte se fyzické práci. Přeladíte se a kromě toho si tak lépe udržíte váhu. Jezte více zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků a omezte tučná a sladká jídla.

Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou

Metoda vědomého kouření: Kuřák kouří vědomě. Při každém tahu vnímá všemi smysly, co cítí, svou mysl nutí zabývat se kouřením celou dobu, co ho provozuje. Cigarety jsou drahé, kouřit jen tak, by bylo mrhání peněz.

Dodržujte zásadu “Když kouřím, tak kouřím”. Vnímejte složky tabákového kouře jako kyslíčnick uhelnatý, formaldehyd (páchne po mravencích), dehet, kyanovodík a jiné pochutiny. Tabákový kouř jich obsahuje asi 4000, asi 100 z nich zvyšuje riziko rakoviny.

Sebemonitorování: Zapisujte u každé cigarety v kolik hodin a v jaké situaci jste ji vykouřili a v jakém jste byli rozpoložení. Pomocí sebemonitorování se dá snížit počet vykouřených cigaret, a člověk si tak sám sebe lépe uvědomuje. Dokáže předem poznat nebezpečné situace a připravit se na ně.

Rozbíjení stereotypů: Vyžaduje smysl pro humor. Krabičku cigaret můžete např. oblepit náplastí. Kdybyste chtěli kouřit, nejdříve odmotáte náplast. Po vykouření jedné cigarety zase krabičku zamotáte, ale tentokrát jinak, aby bylo rozmotávání zajímavější. Nebo dejte krabičku cigaret na nejuzdálenější místo v domě. Kdyby přišla

chuť na cigaretu, zajdete pro krabičku třeba do poštovní schránky. Po vykouření cigarety vrátíte krabičku zpátky. Zvláště vhodné pro ty, kdo si chtějí zlepšit kondici. Stereotypy pomáhá překonat i kouření nejméně příjemným způsobem, např. tu nejhavnější značku cigaret, zásadně sám a ne po jídle.

Rychlé kouření: Drsná a účinná metoda pro zdravé lidi. Hluboce vdechujte kouř v rytmu po šesti vteřinách bez přestávky. Po vykouření jedné cigarety hned zapalte další a tak pokračujte, dokud vám nezačne být špatně.

Nikotinové žvýkačky a další nikotinové přípravky. Žvýkačka nebo náplast s nikotinem pomohou překonat odvykací stav po nikotinu. Žvýkačku je třeba žvýkat pomalu (např. jednou žvýknutí za půl minuty), aby se netvořily sliny, protože nikotin se vstřebává v dutině ústní, ne v žaludku. Léčba nikotinovými žvýkačkami trvá řadu měsíců, denní dávky se postupně snižují. Je dobré mít žvýkačku u sebe a to i v případě, že někdo používá nikotinovou náplast. Pomáhá to zvládat krize. Nikotinové náplasti a žvýkačky se používají místo cigaret, ne souběžně s nimi.

Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky

Na různých místech pracují centra léčby závislosti na tabáku a poradny pro odvykání kouření. **Bupropion** (Zyban, Wellbutrin) je antidepresivum užitečné při odvykání kouření. Může mít vedlejší účinky. Podává se už v době, kdy člověk ještě kouří. Desátý den podávání se doporučuje přestat kouřit a v léčbě bupropionem pokračovat nejméně 2 až 3 měsíce. **Skupinová terapie** umožňuje sdílet mezi členy skupiny zkušenosti s překonáváním závislosti na tabáku a vzájemnou podporu členů. **Kombinování** více popsaných postupů je možné a zvyšuje účinnost odvykání.

Za plíce krásnější!

Poradny pro odvykání kouření v ČR na Internetu:

<http://www.dokurte.cz>

<http://www.nekurak.cz>

Nešpor, K: S okamžitou platností

Před časem jsem dostal dopis. Pisatel si v něm stěžoval, že jeho sousedi, silní kuřáci, větrají kuřácké výpary na společnou chodbu. Trpí tím on i děti. Co má dělat. Nefungují jako právní poradna, ale ocitoval jsem mu zákon 379/2005, s nímž je toto počínání nejspíš v rozporu. Může se obrátit na policii, městskou policii nebo obec. Sousedům hrozí pokuta až 50 000 Kč. Měl jsem mu také vyprávět následující příběh. Kdysi jsem navštívil sídlo Americké psychiatrické asociace. Tamní pracovnice mi spiklenecky pověděla roztomilou story. Šéf byl náruživý kuřák dýmky. Mrakodrap neměl okna, která by se dala otevírat, ale centrální klimatizaci. Šefovu fajfku museli číchat všichni. Zdraví má člověk jenom jedno, proto zaměstnanci svolali odborovou schůzi a dali šefovi ultimatum. Buď přestane zamořovat společný vzduch, nebo to dají k soudu. Druhý den vydal šéf směrnici. V ní se s okamžitou platností zakazovalo v prostorách organizace kouřit. Nevím, zda se svoji fajfku vydal na chodník, koupil si nikotinové žvýkačky nebo si rozšířil obzor o krátkou intervenci u závislosti na tabáku. Ještě jedna zkušenost z USA. Na odborné konferenci jsem bydlel v univerzitním městečku. Před kolejí byl trávník. Uprostřed trávníku stála cedule s nápisem: „V okruhu 15 yardů od tohoto místa je povoleno kouřit.“ Byl to tedy výběh pro kuřáky. Že se jinde kouřit nesmí, se rozumělo samo sebou.

Vážení a milí kuřáci, mám pro vás pochopení, abstínence není nic příjemného. Ale odhodte, prosím, rakovinové tyčinky. To vám vzkazují především vaše plíce, cévy a srdce. Až na druhém místě lidé v okolí, kteří vaši závislostí trpí. Abyste věděli, že jsem vám přátelsky nakloněn, navrhuji, abyste si stáhli z webových stránek www.plbohnice.cz/nespor svépomocný návod, jak přestat kouřit. Dokud je čas. (Uveřejněno v Lidových novinách.)

Jak pomoci svému dítěti odmítat alkohol a drogy

Nešpor, K.: Jak zvládnout agresivní opilce juniory?

Nadpis tohoto sloupku byl názvem semináře kliniky dětského lékařství. O seminář mě požádali tamní lékaři. Zvládat opilé desetileté děti, to ještě jde. Ale představte tohle: Za hluboké noci přiveze záchranná služba za policejní asistence statného, opilého a agresivního sedmnáctiletého muže. Na záchytnou stanici ho nevezmou, protože mu ještě není 18 let. Mladík je předán lékařkám a sestřičkám dětské kliniky a umístěn mezi nemocné děti. Vybavuje se mi reklamní text propagující pivo „Češi myslí na jediné“. Pracovníci dětské kliniky asi v tomto případě myslí jediné na to, jak ve zdraví přežít službu a jak ochránit vyděšené dětské pacienty. I když se nikomu nic nestane, opilý vyžadují hodně času a pozornosti. To se děje na úkor jiných pacientů. Účinná a zároveň bezpečná léčba neklidu vyvolaného alkoholem prakticky neexistuje. To nejrozzumnější, co se dá s opilým udělat, je zajistit životní funkce, doplnit minerály, tekutiny a glukózu. Pokud nepomohou psychologické prostředky, je třeba ho omezit ho v lůžku. Je to nutné už proto, aby bylo možné podat infuze a aby nenapadal dětské pacienty. Veřejnost by neměla dětské lékaře a sestry nechávat v této bryndě. Politici by měli konečně více zdanit alkohol v pivu. Prodej alkoholu nezletilým by měli učinit tak nebezpečnou záležitostí, aby si to nikdo nedovolil. Rodiče by měli s dětmi trávit více času a alkohol u dětí netolerovat. Policie by měla rukou železnou a neúplatnou stíhat všechny, kdo na dětské opilosti vydělávají.

Alkohol narušuje vytváření sítě nervových buněk, k němuž v dospívajících dochází. Dítě, které v dospívání pije alkohol, je v pozdějších letech znevýhodněné. Budoucnost tohoto národa nezáleží na tom, jestli vyhraje Češi nějaký fotbalový zápas. Záleží na tom, jestli budou české děti střízlivé. Ještě nabídka pro rodiče:

Z www.plbohnice.cz/nespor si můžete zdarma stáhnout knihu "Alkohol, drogy a vaše děti". Najdete tam konkrétní návody a doporučení. (Zpráva sdělovacím prostředkům)

Prevence podle věku

Od narození do 1 roku: Dítě tohoto věku je ve všem podstatně závislé na dospělém člověku, většinou na matce. Zkušenost s přiměřeně pečující a laskavou matkou může dítěti v dospělejším věku pomoci důvěřovat okolí. Z hlediska prevence je tedy důležitá péče a vřelost, prevence citového hladovění dítěte.

Od 1 do 3 let: Dítě se začíná duševně oddělovat od matky a prosazovat svoji vůli. Myšlení tohoto věku je zaměřené na sebe, magické, fantastické, toporné. Chování rodičů by mělo být klidné, vřelé. Mělo by dítěti laskavě dávat najevo, že je v pořádku, že se chce prosadit, ale že jsou i určitá omezení.

Od 3 do 6 let: I když rodiče zůstávají nejdůležitějšími osobami, začíná většina dětí pronikat do širšího světa mimo rodinu (školka, sousedé, vrstevníci). K tomuto věku patří zvědavost a vyptávání se. Dítě zkoumá okolí, hrou se učí zjišťovat, co je skutečné a co ne. Jeho chování se dostává v příznivém případě do souladu s autoritou rodičů, získává cíl a smysl. Pozor na různá nebezpečí, např. dítě se může napít sladké ústní vody s obsahem alkoholu, protože mu chutná, a způsobit si otravu. Již v tomto věku je důležité začít dítěti vštěpovat, že zdravý je důležitá hodnota a že zdravý je správně chránit a podporovat. Proto je třeba se některým věcem vyhnout (sirky, ostré předměty, alkoholické nápoje, tabletky). Dítě má vědět, že okolní svět skrývá jistá nebezpečí, a má se v mezích svých možností učit jak se jim bránit - už nemá spoléhat pouze na všemocnou ochranu rodičů.

Od 7 do 12 let: Dítě toho věku se učí mnoha potřebným dovednostem. Učí se vycházet s vrstevníky, zapojit se do skupiny, duševně pracovat, uspokojovat své tělesné i duševní potřeby. Začíná být schopné rozumově uvažovat. O sobě má tendenci přemýšlet černobíle podle očekávání a měřítek druhých. Informace poskytované dětem tohoto věku by měly být velmi konkrétní. Je třeba pokračovat ve zdůrazňování hodnoty zdraví a vštěpovat jim přání být zdravý nebo zdráva. Postupně je třeba informace přeměňovat v pravidla a návyky a srozumitelně je vysvětlovat. Ještě později nabývá na významu získávání dovedností. Cílená prevence zaměřená proti škodám způsobeným alkoholem, tabákem a jinými drogami by měla začít již teď. Účinnost prevence se zvýší, je-li zahájena 2-3 roky prvním kontaktem s drogou.

Od 13 do 22 let: Tento věk je náročný. Dochází k dozrávání tělesnému i duševnímu. Objevuje a rozvíjí schopnost řešit problémy, rozhodovat se, abstraktně myslet, vytvářet hypotézy, věci spojovat. Dítě se postupně odděluje od rodiny a vytváří předpoklady pro budoucí samostatný život. Zejména v časném dospívání bývá tento vývoj provázen vzpourou. Rámec rodiny si dospívající doplňuje dalším rámcem vrstevníků a kamarádů. Kritičnost vůči rodičovské autoritě, jestliže je přijata s láskou, je pro utváření budoucí osobnosti nutná. K úkolům pozdního dospívání patří rozhodování o budoucím povolání, vytváření základů budoucího samostatného života, navazování budoucích dlouhodobějších citových vztahů. Na skutečně nebo domnělé neúspěchy v těchto oblastech bývají dospívající citliví. Pro dospívající je důležitá skupina vrstevníků, která jim může pomoci se alkoholem a drogám vyhnout, nebo naopak představuje nebezpečí. Dospělý se může nabízet jako zdroj informací, zároveň by ale měl povzbuzovat k samostatnosti a sebedůvěře. Měl by počítat s tím, že mladí lidé tohoto věku se

nespokojí s přijetím informace, ale budou chtít diskutovat. Prevence je zásadně důležitá. Zneužívání alkoholu nebo drog v dospívání může vést k rychlému vytvoření návyku. V prevenci u dospívajících bývá užitečný nácvik tzv. sociálních dovedností. Naproti tomu promítání filmů, protidrogové přednášky a hromadné akce jsou podle dostupných výzkumů neúčinné.

Tab. 9. Dovednosti potřebné pro život („life skills“) užitečné v prevenci

Dovednosti sebeovlivnění	Sociální dovednosti
Schopnost vhodně se motivovat ke zdravému způsobu života i v jiných oblastech.	Schopnost čelit sociálnímu tlaku (např. odmítnout vrstevníky i starší lidi, když nabízejí alkohol nebo jiné návykové látky).
Schopnost oddálit uspokojení nebo potěšení.	Další asertivní dovednosti (zdravé sebeprosazení).
Schopnost chránit a posilovat zdravé sebevědomí.	Schopnost vcítění a porozumění životním situacím.
Schopnost plánovat čas, vést přiměřený a vyvážený životní styl	Schopnost komunikace, vyjednávání, nacházení kompromisu apod.
Zvládání rizikových duševních stavů (např. bažení, úzkost, hněv, deprese, radost nebo nuda).	Dovednosti rozhodování se a schopnost předvídat následky určitého jednání.
Umět se uvolnit, použít vhodnou relaxační techniku, odpočívat.	Vytvářet vztahy a budovat si přiměřenou síť sociálních vztahů.
Schopnost pečovat o vlastní zdraví (výživa, cvičení, využívání zdravotní péče, hygiena atd.).	Zvládnutí přechodu do nového prostředí nebo nové situace.
	Schopnost racionálně hospodařit s penězi.
	Dovednosti týkající se volby a hledání vhodného zaměstnání a pracovní dovednosti.
	Rodičovské dovednosti.

Zásady prevence v rodině

Získat důvěru dítěte

1. Když vám dítě začne o něčem vyprávět, věnujte se mu. Televizi vypněte a časopis odložte.
2. Dítě k vám mluví také výrazem tváře, gesty, tónem hlasu, držení těla. Porovnejte, co říká dítě mimoslovně. Mimoslovní sdělení bývá často významnější. Asi každý táta a máma se setkali s uplakaným nebo zlostným „ně nic není“, což znamenalo např. „je mi smutno“.
3. Dítě povzbuzujte, aby s vámi mluvil, a přitom ho neodrazujte přílišným vyptáváním. Neocenitelnou službu mohou prokázat slůvka jako „hm“, „aha“, „fakt?“, „no“, „skutečně?“ a další. Sdělujete jimi dítěti, že to, co říká, vás zajímá. Někdy je vhodně položená otázka potřebná a užitečná. Ale než se zeptáte dítěte, ptejte se sebe, jestli unesete odpověď. Prudká, odmítavá, jízlivá nebo zlostná reakce na poctivou odpověď dítěte by mohla mít nechtěný účinek: příště se od něj nic nedozvíte.
4. Zkuste vyjádřit to, co vám dítě řekne, vlastními slovy, a zeptejte se ho, jestli to tak skutečně myslelo. Dosáhnete tím dvojího cíle. Jednak dáváte najevo, že to, co vám říká, je pro vás důležité, a navíc se ubezpečíte, že jste správně porozuměli.
5. Pozor na tón hlasu. Třeba jen slůvko „hmm“ se dá říci takovým způsobem, že dítě povzbudí v jeho povídání. Dá se ovšem říci i tak, že ho zmrazí uprostřed věty. Zvláště děti kolem puberty velmi špatně snášejí jízlivý tón nebo hlas plný blahovlnné převahy.
6. Dítěti můžete odpovídat nejen slovy. Když se vám s něčím pro něj důležitým svěří, může být laskavý úsměv, poplácání po zádech, pokývání hlavou nebo objetí tou nejsprávnější odpovědí.
7. Vyhradte si na dítěte pokud možno denně alespoň chvíli času, kdy se budete věnovat jenom jemu. I pět minut může vaše vzájemné dorozumění velmi usnadnit.
8. Pokud je to jen ve vaší situaci možné, nelžete dítěti. Umějte mu říct „nevím“, když něco nevíte, a „promiň“, když v něčem chybujete. Tím jeho důvěru neztratíte, naopak posílíte vzájemný vztah. Nespoléhejte na to, že vztah důvěry si prostě koupíte tím, že budete dávat dítěti dost peněz. Za určitých okolností může naopak být nadbytek peněz nebezpečný, protože se tak dítě stává velmi lákavou obětí pro špatně známé. Za peníze rodičů prodávají dítěti drogy.

Umět s dětmi mluvit o alkoholu a o drogách

Zvolte si pro vhodnou chvíli, kdy jste vy i děti v přátelském a uvolněném ladění. Můžete využít zájmu, který vzbudil nějaký program v televizi nebo snad skutečný příběh vašich známých. Na rozhovor se připravte a opatřete si potřebné informace.

Předcházet nudě

Jedním z důvodů, proč mladý člověk může sáhnout po sklenici nebo po droze, je nuda a lenivá zvědavost. Dítě, které je vázáno k rodině nebo ke zdravé skupině lidí mimo ni, je lépe chráněno.

1. Můžete posílit vazbu dítěte na rodinu. Zejména u starších dětí a dospívajících bývá užitečné, když se mohou podílet do určité míry na rozhodování. S tím jde samozřejmě ruku v ruce účast na provozu domácnosti, včetně uklízení, praní, nakupování, drobných oprav apod. Děti se tak mohou učit prakticky užitečné činnosti, společná práce navíc vyvolává pocit sounáležitosti. Děti si času stráveného s rodiči cení, i když se jedná o společnou práci v domácnosti, někdy dokonce právě proto. V rodině může dítě a dospívající získat mnoho důležitých dovedností: jak hospodařit s penězi, jak pečovat o zdraví, jak se starat o oblečení, vařit apod. Je důležité, aby úkoly, které dítěti svěřujete, odpovídaly jeho věku a možnostem. Nezapomínejte na pochvalu.

2. Můžete povzbudit dítě ke kvalitním zálibám mimo rodinu. Pokud se při tom bude stýkat s mladými lidmi, kteří nepijí a nefetují, tím lépe. Nenuťte přitom dítě, aby vynikalo nebo bylo nejlepší. Právě děti neobratné, selhávající a neúspěšné bývají alkoholem a drogami více ohroženy a právě pro ně jsou kvalitní záliby zvláště důležité. Úspěch je, když u kvalitních zájmů vydrží.

Dospívající mívají mnoho energie, s níž si často nevědí rady. Proto jsou pro ně tak vhodné různé sporty, tělesná a duševní práce. Jejich energie se tak odvádí bezpečnými kanály. Je třeba umět je oceňovat, dávat jim najevo kladné city, ale také trvat na určitých hranicích, jak se o tom zmiňujeme dále.

Špatně placená jednotvárná práce po škole nebo o víkendech z ekonomických důvodů podle amerických zkušeností příznivé účinky nemá. Někdy může ztěžovat účast ve školních a mimoškolních činnostech a působit nepříznivě.

Tým odborníků z Washingtonské university prokázal, že rodiče podstatně ovlivňují to, zda budou jejich děti kouřit nebo zneužívat jiné návykové látky. Jako zvláště důležité se ukázaly následující činitele:

- Vazba dítěte na rodinu měřitelná časem, který tráví rodiče s dítětem.*
- Jasná a důsledně prosazovaná rodinná pravidla, přiměřený dohled a konsistentní disciplína.*
- Schopnost konstruktivně řešit rodinné problémy.*

Zjistilo se, že dospívající ve věku 18 let, na které rodiče přiměřeně nedohlíželi, měli 2x častěji zkušenost s nelegálními drogami. Zkušenost s nelegálními drogami byla také častější v rodinách, kde se důsledně neprosazovala pravidla (15 % oproti 6 %). U dospívajících ve věku 15 let, s nimiž rodiče trávili málo času, byla zkušenost s nelegálními drogami 3x častější. V rodinách, kde se nedařilo zvládat konflikty, se u dětí častěji vyskytovala i zkušenost s nelegálními drogami (15 % oproti 6 %).

Zdravá pravidla v rodině

Je omyl se domnívat, že děti očekávají od rodičů neomezenou svobodu. Děti z rodin, kde neexistují žádná pravidla, která by se dodržovala, a kde vládne chaos, nebývají šťastné.

Prevenci problémů s alkoholem a drogami pomáhají následující pravidla:

1. Pravidlo „žádný alkohol nebo drogy u nezletilých“. Toto pravidlo má dobré lékařské zdůvodnění. Nedospělý organismus je po tělesné i duševní stránce ohrožen alkoholem a drogou mnohem víc. Toto pravidlo je třeba dítěti nebo dospívajícímu vysvětlit, aby pochopili, že je pro ně a ne proti nim.
2. Pravidlo předem daných a logicky souvisejících důsledků porušení pravidla. Dítě by mělo vědět, co bude následovat, pokud se napije nebo bude fetovat: snížení nebo pozastavení kapesného, domácí vězení, zákaz návštěvy riskantních večírků nebo koncertů. Je správné dítěti vysvětlit souvislost mezi jeho porušením pravidla a zákazem, který ho má chránit. Samozřejmě by bylo nerealistické čekat jeho nadšený souhlas.
3. Pravidlo neústupnosti vůči vydírání. Pláč, výčitky typu „Ty mi nevěříš!“ nebo sliby by neměly rodiče zvíkat. Je třeba dítěti vysvětlit, že rodiče jsou za ně zodpovědní, a tedy nemohou svoji rodičovskou zodpovědnost jen tak odložit.
4. Pravidlo práva na kontrolu. Neostýchejte se zkontrolovat, kde dítě skutečně je, jestli u někoho z kvalitních kamarádů, v zájmovém kroužku, nebo někde úplně jinde.
5. Pravidlo informovanosti. Buďte připraveni o alkoholu a drogách diskutovat, opatřete si potřebné informace, abyste věděli více nežli dítě. V diskusích ovšem musíte trvat na základním pravidlu „žádný alkohol a drogy nezletilým“. Dítě se může v rozumné míře na vytváření pravidel podílet, čímž se pro něj stanou přijatelnějšími. O pravidlech by se nemělo vyjednávat, když byla porušena.

Rodič jako nositel hodnot a vzor pro dítě

Děti jsou ovlivňovány hodnotami, které ctí jejich rodiče, a jejich příkladem. Není to samozřejmě vliv jediný, ale je důležitý. Hodnoty v rodině, které pomáhají dítěti odmítat alkohol nebo jiné drogy:

- Pravdivé, třeba různě zdůvodněné (morálně, nábožensky, zdravotně, společensky i jinak) přesvědčení o nevhodnosti alkoholu a jiných drog.
- Důraz na svobodu, nezávislé rozhodování a originalitu tam, kde je pití nebo zneužívání drog rozšířeno.

- Respekt vůči tělesnému a duševnímu zdraví a jeho ochrana a posilování.
- Schopnost se ovládat a být odpovědný za své jednání za všech okolností jsou důležité hodnoty. Pomáhají odmítat látky, které tyto schopnosti oslabují.

Děti se od rodičů samozřejmě neučí jen ze slov, ale i z jiných činů. Ve výhodě jsou rodiče, kteří:

Nepijí alkoholické nápoje nebezpečným způsobem, neopíjejí se, nekonzumují bez lékařského doporučení kvanta léků. Pokud jsou i nekuřáci, tím lépe.

- Odmítají důsledně u sebe i u druhých vysoce rizikové chování jako řízení pod vlivem alkoholu.
- Umožňují dítěti setkání s jinými dospělými, kde alkohol není tím podstatným. Nenabízejí a zejména nevnucují alkohol hostům, ukazují, že je možné se dobře na úrovni bavit bez alkoholu a drog.
- Slouží dítěti jako vzor hledání východiska ve složitých situacích, při rozhodování a plánování střizlivým způsobem.
- I v případě, že jste měl s alkoholem problém, měl byste si udržet rodičovskou autoritu. Můžete dítěti vysvětlit, že alkohol nebo drogy jsou v jeho věku mnohem nebezpečnější než u dospělých. To, že jste měl s alkoholem problém a překonal jste ho, nebo že se o to poctivě snažíte, je cenná zkušenost. Vy sám jste na vlastní kůži poznal, že pít se nevyplácí, a jistě dokážete vhodným způsobem předat tuto zkušenost dítěti.

Pomoci dítěti bránit se nevhodné společnosti

V dospívání přirozeně roste vliv vrstevníků, ale to neznamená, že rodiče svůj vliv ztrácejí. Obavy z nevhodné společnosti jsou ale na místě.

1) Nejlepší pomoc představuje jiná, kvalitnější mladá společnost. V tom můžete přispět tím, že se sami budete zajímat o možnosti zájmových sdružení, sportovních klubů a podobně. Je dobré s tím začít už v dětském věku, kdy se dítě samo neorientuje v organizovaném světě, ale i později využijte svého rozhledu.

2) Učte dítě, aby si vážilo vlastní osobnosti. Nemusí se vrstevníkům přizpůsobovat za každou cenu, pokud bude mít dost sebedůvěry. Ptejte se dítěte, v čem se cítí jedinečné. Sami mu ukažte jeho přednosti, o nichž možná neví.

3) Pomozte mu rozlišovat mezi skutečným přátelstvím, jehož součástí je úcta k příteli a jeho zdraví, a bezohlednými vztahy, které chtějí druhého spíš využít.

4) Děti se obvykle učí být poslušné a zdvořilé. Mnohdy je pro ně těžké postavit se na odpor, když je to třeba. To se samozřejmě týká i nabídky alkoholu nebo drog. Naučte ho za správných okolností odmítnout a stát si na svém. To je dovednost, kterou lze trénovat i s vaší pomocí.

Nácvik odmítání může být zábavný. Máte-li smysl pro humor, nebojte se ani humorné nadsázky. Odmítání se hodí i při jiných příležitostech a rozvíjí sociální dovednosti dítěte. Zejména dospívajícím je dobré zdůrazňovat, že záleží na něm, jestli dovednost odmítnout použije nebo ne. Kdo neumí odmítat, není svobodný, protože si nemůže vybrat. Kdo to umí, je ve výhodě. Dovednosti odmítání jsme v této knize už podrobně popsali dříve.

Posilovat zdravé sebevědomí dítěte

Zdravé sebevědomí pomůže dítěti odmítat alkohol a drogy a bude mu v životě užitečné i jinak. Lidé, kteří mají s alkoholem a drogami problémy, mívají často problémy se svým sebevědomím. Odborníci rodičům doporučují:

1. Chvalte dítě. Chvalte ho i tehdy, když nedosáhne úspěchu, ale vyvinulo poctivou a upřímnou snahu. Všimněte si i malých úspěchů a oceňujte je. To je zvláště důležité pro děti selhávající, ty, které mají problémy a nestačí.

2. Pomáhejte dítěti dávat si rozumné cíle. Uvědomte si, nač vaše dítě má a nač ne. Zklamání z neuskutečnitelného cíle by pro sebevědomí dítěte bylo bolestivou ranou. To, že ví, že ho máte rádi a že vám na něm záleží, ať uspěje, nebo ne, mu může dát potřebný klid a sebevědomí. Může to i zlepšit jeho výsledky.

3. Když dítě udělá něco špatně, kritizujte konkrétní chování, ne samotné dítě.

Dobry příklad: „Nelíbí se mi, žes přišla pozdě domů.“

Špatný příklad: „Jsi hrozná, nespolehlivá a bezohledná - chodit někde po nocích jako děvka!“

4. Neslibujte mu vzdušné zámky, nevychovávejte z něj absolutní jedničku a hvězdu, nebo mu okolní svět nešetřně vezme iluze. Pomozte mu laskavě a věcně poznat i jeho slabiny a chyby. Bez ostychu přiznejte i vlastní slabé stránky: vždyť na světě není dokonalý člověk a ani vaše dítě není povinno vynikat.

5. Dejte dítěti pocíit přiměřenou odpovědnost za různé úkoly v domácnosti. Dítě se tak naučí vnímat se jako někdo, kdo má druhým co nabídnout.

6. Dávejte dítěti najevo, že ho máte rádi. Vztah rodičů k dítěti utváří jeho vztah k sobě samému. Své city vůči dítěti můžete dát najevo nejen slovy, ale i dotekem, pohlazením, úsměvem. Je to důležité pro kojence i dospívajícího.

Užitečná spojenectví

Osamělá matka nebo otec tváří v tvář dospívajícímu dítěti, které zneužívá drogy a nedá se nijak ovlivnit, cítí často bezmoc. Je pravda, že někdy ani dobře míněná snaha nepřináší očekávaný výsledek. Větší naděje na úspěch je však rozhodně tam, kde získáte kvalitního spojence.

1. Tím nejdůležitějším bývá druhý rodič dítěte. I když jste rozvedení, v této záležitosti byste měli spolupracovat, dohodnout společný postup nebo se přinejmenším vzájemně informovat. Kdyby se vám to nepodařilo, mohlo by dítě vašich rozporů a neinformovanosti zneužít, a to by neprospělo nikomu.
2. Cenná je spolupráce v širší rodině. Dědečkové, babičky, strýčkové nebo i důvěryhodní rodinní přátelé, které dítě přijímá, vám mohou velmi pomoci. Třeba bude jejich argumentům a radám naslouchat dítě ochotněji, možná pomohou vyjasnit nedorozumění mezi vámi a dítětem. Někdo z širší rodiny může také nahradit chybějícího otce v rozvedeném manželství a fungovat jako dobrý mužský model. Na druhé straně se ale nedoporučuje svěřit drogy zneužívající dítě např. babičce, nezvládla by ho.
3. Spolupráce se školou je důležitá ve více směrech. Jednak tam dítě tráví velkou část svého času a měli byste vědět, co se ve škole děje. Prudké zhoršení prospěchu bývá nezřídka první varovnou známkou počínajících problémů s alkoholem nebo drogami. A konečně druzí rodiče a učitelé jsou vašimi přirozenými spojenci, kteří musí mít zájem na tom, aby se těmto problémům předcházelo.
4. Vašimi spojenci se mohou stát i dospělí z nějaké zájmové nebo náboženské organizace, sportovního oddílu, klubu jógy apod. To, že alkohol a jiné drogy odmítají, posiluje i vaši pozici v tomto směru.
5. Neobyčejně důležitým spojencem může být zkušený lékař nebo psycholog.
6. Velmi užitečná je spolupráce rodičů navzájem. Druzí rodiče se mohou dozvědět o problémech v okolí, o kterých vám dítě neřeklo nebo o nich neví. Mohou společně také snáz dohlížet na mimoškolní aktivity dětí. Rodiče, kteří spojí své síly, dokáží účinněji vyjednávat se školou nebo místními úřady. Mohou např. podat stížnost na hernu v blízkosti školy, prosazovat zákaz prodeje alkoholu nezletilým v blízkém hostinci, nebo přemýšlet o vhodném způsobu trávení volného času pro své děti.

V zahraničí pracuje řada organizací rodičů, jejichž cílem je prevence problémů s alkoholem a drogami. Pro zajímavost uvádím názvy některých z těchto zahraničních organizací: DADDY - Otcové proti zneužívání nebezpečných drog u mládeže, Safe Homes - Bezpečné domovy, Tough Love - tvrdá láska, Families Anonymous - Anonymní rodiny, MADD - Matky proti řízení v opilosti (tato organizace byla založená ženou, jejíž dcera byla zabita opilým řidičem), EURORAD - Mezinárodní evropská organizace rodičů.

Další informace o prevenci v rodině i ve školním prostředí viz www.plbohnice.cz/nespor.

Časté otázky týkající se právních záležitostí

(mlčenlivost, placení léčby, nedobrovolné léčby a spor o dítě při rozvodu)

Právní předpisy doznávají změn, nevím, jaké budou platit v době, kdy čtenář dostane tuto knihu do rukou. Navíc nejsem právník a tuto knihu nepíší pro právníky. Přesto vám nabízím odpovědi na čtyři časté právní otázky, s nimiž se v praxi setkávám.

Je vázán lékař nebo jiný zdravotnický pracovník lékařským tajemstvím, i když se jedná o závislost na alkoholu?

Ano, zdravotnická pracoviště neposkytují informace o léčbě ani policii, natož dalším lidem. Informace o léčbě je ale třeba poskytnout na příkaz soudce, jestliže došlo k trestnímu činu, a soudním znalcům. Informace o léčbě lze poskytnout také tehdy, když s tím pacient výslovně souhlasí. To se někdy děje, zejména pokud došlo ke spáchání trestného činu pod vlivem alkoholu a pacient chce doložit svoji upřímnou snahu problémy s alkoholem překonat. Zdravotník, který by porušil povinnou mlčenlivost, riskuje až dva roky nepodmíněně nebo zákaz činnosti.

Musí si pacient závislý na alkoholu léčbu platit?

V současnosti (rok 2006) probíhá ambulantní i ústavní léčba za stejných podmínek, jako kdyby se jednalo o jakoukoliv jinou nemoc (např. cukrovku). Léčba se tedy hradí z pojistného.

Je možné léčit někoho, kdo se léčit nechce?

Ano, ale pouze za přesně vymezených okolností.

1. Osoba jeví známky duševní choroby nebo intoxikace a ohrožuje sebe nebo své okolí. Typickým příkladem je pacient s alkoholickou psychózou, který např. vidí Marťany nebo slyší hlasy neexistujících lidí a pod vlivem těchto halucinací jedná. Podobná situace může nastat u člověka po sebevražedném pokusu nebo po život ohrožující otravě alkoholem. Poněkud sporné je, když se člověk závislý na alkoholu „rozpil“, není schopný pití zastavit sám, riskuje vážné následky, ale léčbu odmítá. Někdy lze uvažovat o krátkodobé nucené léčbě i v tomto případě. Je to však velmi sporné a je samozřejmě lepší, když se člověk závislý na alkoholu k léčbě rozhodne dobrovolně (třeba i pod tlakem okolností a vlivem okolí). Doporučení k nucené léčbě tohoto typu může vystavit kterýkoliv lékař a o přijetí do příslušného zařízení rozhoduje lékař tohoto zařízení.
2. Někdo se dopustil trestného činu a léčbu (ambulantní nebo ústavní) mu nařídil soud.
3. Dříve mohl protialkoholní ústavní léčení nařídít i odbor zdravotnictví okresního úřadu. Tuto možnost ovšem ústavní soud v roce 1997 zrušil.
4. Podle zákona je možné nedobrovolné umístění na protialkoholní záchytné stanici. Zákon¹⁶ v tomto případě říká: „Pokud je klinickým a laboratorním vyšetřením zjištěno, že ošetřovaná osoba není ohrožena na životě selháním základních životních funkcí, ale pod vlivem alkoholu nebo jiné návykové látky nekontroluje své chování, a tím bezprostředně ohrožuje sebe nebo jiné osoby, veřejný pořádek nebo majetek, nebo je ve stavu vzbuzujícím veřejné pohoršení, je tato osoba povinna se podrobit ošetření a pobytu v záchytné stanici po dobu nezbytně nutnou k odeznění akutní intoxikace.“ Pobyt na záchytné stanici se na rozdíl od protialkoholního léčení plně platí.

Může získat žena závislá na alkoholu při rozvodovém řízení dítě do své péče?

Není důležitá jen závislost na alkoholu sama o sobě, ale další okolnosti. Podstatné je zejména, jestli se závislá žena je ochotná léčit a jestli abstínuje. Většina pacientek, které se u nás léčily a abstinovaly, děti dříve nebo později získávaly do své péče. Někdy, např. když docházelo k zanedbávání dítěte, může soud záležitost např. o půl roku odročit a rozhodnout až pak podle toho jestli žena abstínuje a doléčuje se.

¹⁶ Zákon 379/2005 Sb.

Další informace

Další informace týkající se prevence a léčby problémů způsobených návykovými látkami najdete na www.plbohnice.cz/nespor

Vaše telefonní čísla první pomoci (doplňte)

Telefonní číslo odborného zařízení pro léčbu závislosti:

Telefonní číslo a adresa vašeho praktického lékaře:

Záchranná služba má číslo 155

Telefonní číslo nejbližší linky telefonické pomoci:

(Centrum krizové intervence má číslo 284 016 666)

Další užitečné telefony na příbuzné, kvalitní přátele a další osoby nebo zařízení, kde je možné hledat pomoc:

- 1.
- 2.
- 3.

Na úplný závěr

V učebnicích dějepisu se dočteme, že nevolnictví bylo v Čechách, na Moravě a ve Slezsku zrušeno 1781 patentem císaře Josefa II. Alkoholové nevolnictví ale trvá dodneška. Lidé poslušně odevzdávají těžce vydělané peníze výrobcům alkoholu a dostávají za to cirhózy a deliria. I toto nevolnictví je možné zrušit, ale ne císařským výnosem. Cílem této knihy je pomoci vám na cestě ke svobodě.

Co chceš?

Chceš soulad nebo zmatek?

To, co je přesahuje.

*V nejhorším stačí soulad,
zmatků bylo dost.*

Neurčeno do tisku

Zůstat střízlivý

Praktické návody pro lidi, kteří mají problém s alkoholem, i jejich blízké

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Vzhledem k vysoké spotřebě alkoholu u nás má tato kniha dobré předpoklady stát se bestsellerem. Kniha je určena širokému okruhu čtenářů. Patří mezi ně ti, kterým alkohol působí potíže, i ti, kdo mají problém s alkoholem v rodině. Kniha se dá použít jako svépomocná příručka i jako doplněk léčby prováděné profesionály. Lidí závislých alkoholu může být v Česku kolem 300 tisíc. Těch, kdo závislí nejsou, ale pitím si škodí, je mnohem více. Alkoholem trpí i lidé v okolí: manželky nebo manželé, děti, rodiče a spolupracovníci. Text je psán jasně a srozumitelně a doplněn řadou zajímavostí a příkladů z praxe. O tom, že jsou tištěné materiály v prevenci a léčbě prospěšné, svědčí zkušenosti z USA, Velké Británie nebo Austrálie. Autora o tom navíc přesvědčila i odezva na jeho předchozí publikace podobného zaměření.

Ilustrace

1. Spontánní změny motivace. V textu.
2. Prostě vydržet. V textu.
3. Semafor. V textu.
4. Bludný kruh závislosti. V textu.
5. Ideální stav. V textu.
6. Některé změny při relaxaci a při stresu.
7. Šavásana (relaxační poloha) s nohama na židli. savas.jpg
8. Advásana. advas.jpg
9. Džjestikásana. dzejstik.jpg
10. Výchozí poloha pro I. část pavanmuktásan. pavan_vy.jpg
11. Pavanmuktásany, cvik 2. kotniky.jpg
12. Pavanmuktásany, cvik 4, přitahování stehna k trupu. stehno.jpg
13. Pavanmuktásany, cvik 5, motýlek. motyl.jpg
14. Pavanmuktásany, cvik 7 (procvičení zápěstí). zapesti.jpg
15. Pavanmuktásany, cvik 9 (procvičení loktů). lokty.jpg
16. Pavanmuktásany, cvik 11. (kroužení lokty- nádech). ramena.jpg
17. Pavanmuktásany, cvik 13. (úklon hlavy). krk.jpg
18. Nožní uzávěr. nozni_uz.jpg
19. Kolébání. kolebka.jpg
20. Rotace vleže. rotace.jpg
21. Naukásana (Poloha loďky). lodka.jpg
22. Nebeské protažení. nebes.jpg
23. Strom ve větru. strom.jpg
24. Kati čakrásana. kati.jpg
25. Poloha kočky. Kocka_n.jpg
26. Kočka na předloktích. kocka_pr.jpg
27. Tygří protažení. tygr.jpg
28. Šašankásana (Zajíc). zajic.jpg
29. Sarpásana (poloha hada). had.jpg
30. Varianta poloviční kobyly. kobylyka.jpg
31. Krokodýlí cvik. krokodyl.jpg
32. Sukhásana („turecký sed“). sukhas.jpg
33. Vadžrásana (hromoklínová poloha, sed na patách). vadzra.jpg
34. Slabika ÓM v indickém písmu dévanágarí. (V textu).
35. Džňána mudra (mudra poznání). jnana6.jpg
36. Mudra srdce. m_srdce3.jpg
37. Mudra proti závislostem. m_protiz.jpg
38. Mudra pro játra. m_jatra.jpg