

## **Jak přestat brát (drogy) Svépomocná příručka**

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.  
Mgr. Marie Müllerová

Páté rozšířené vydání vydalo sdružení FIT IN, nám. Svatopluka Čecha 11,  
100 00 Praha 10 pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, Praha, 2006.  
Neprodejné.

## Obsah

Nejlepší je nezačínat, ale co když už jsem začal?	6
Proč se lidé mění?	7
Některé výhody toho, když necháte drog	7
Některé nevýhody drog	8
Kartička kamarád	9
Zvláštní bankovka	10
Jak jsem na tom?	11
Jak si zbytečně neublížit	12
Jak se vyhnout předávkování	12
Jak se vyhnout AIDS a žloutence	12
Jak se nezbláznit	14
Jak se vyhnout úrazu pod vlivem drogy (včetně dopravy)	14
Jak se vyhnout kriminálu	15
Záleží vám na vašem zdraví?	15
Malér	16
Předávkování	16
Napíchnutá tepna	16
Absces a flegmóna	16
Žloutenka	17
Vyhození z domova	17
Trestní stíhání	17
Strach z AIDS	17
Předvídání následků – blokové schéma	19
Sebeobrana člověka, který je čistý. 13 způsobů, jak odmítat drogy	20
Rozpoznání rizikových situací	20
Vyhnutí se	20
Rychlá odmítnutí	20
Zdvořilá odmítnutí	21
Důrazná odmítnutí	21
Královská odmítnutí	21
Návyk se dá překonat	23
Rozpoznání závislosti v jejích „převlecích“	23
Nepřipomínat si příjemné prožitky související s drogami	23
Pasivně pozorovat myšlenky a pocity a nereagovat na ně	23
Signál, talisman, deník, symbol abstinence	23
Prostě vydržet	23
Připomínat si výhody abstinence nebo v ohrožení nevýhody drog	24
Přeladění a rozptýlení	24
Autosugesce – jak přesvědčit sám sebe	24
Princip opaku	25
Zásada Anonymních narkomanů „abstinovat právě dnes“	25
Přijetí abstinence jako samozřejmosti a trvalého stavu	25
Promluvit s někým, kdo pochopí a pomůže	25
Pět způsobů, jak překonávat špatné myšlenky podle Buddha	25
Způsoby odmítání a způsoby zvládnutí závislosti v přehledu	27
Návyk se dá překonat (pro pokročilé)	28
Semafor	28
Třístupňová obrana	29
Rituální odhození problému	30
Nahradit drogy	30
Také recidiva je zkušenost	33
Co je to recidiva	33
Jak vypadá recidiva?	33
Recidivu nepodceňujte	33
Recidivu nepřeceňujte	34
Recidiva jako tvrdá, ale užitečná zkušenost	34
Jak zastavit recidivu?	34
Havarijní plán	35

Zázračný lék ZZZ (ZZŽ = zdravý způsob života)	36
Práce	36
Zásobárna radostí	36
Potřebujete hodně silných podnětů nebo ne?	37
Pozor, <u>zdánlivě</u> nevýznamná rozhodnutí!	37
Činnosti usnadňující abstinenci	37
Zásadní změna prostředí	37
Nemoci životního stylu	38
Závislostní a abstinentské scénáře	39
Hodný a zlý stres	41
Překonat závislost	41
Hýbat se je dobrý nápad	41
Protistresová strava	43
Otevřít se	44
Smích a humor	44
Relaxace - přirozený opak stresu	44
Jóga	45
Dobré mezilidské vztahy	45
Opatřit si informace a zvládnout dovednosti	45
Zájmy a záliby	45
Odborná pomoc	45
Vaše vlastní způsoby zvládnání stresu	45
O braní občas a o snižování rizika	47
Jak zvýšit sebevědomí?	48
Rozlišujte mezi sebou a svým problémem s drogou	48
Rozpoznejte a pojmenujte silnou stránku své osobnosti	48
Někomu pomoci	48
Co umím, co dokážu	48
Péče o zevnějšek	49
Uvědomování si těla	49
Držení těla	49
Zrcadlo pověz mi...	49
Schránka pokladů	50
Rozdělit si velké cíle na menší	50
Vychytání a zkoumání kritických myšlenek vůči sobě	51
Sebevědomí jako přirozené právo	51
Co ještě zvyšuje sebevědomí?	51
Umění a překonávání závislosti	52
Hudba, která léčí	52
Výtvarné umění	52
Poezie	53
Mezi lidmi	55
O čem si s nimi mám povídat?	55
„Oni mi nevěří!“	55
Je pro mě důležité, co si o mně myslí?	55
Nacvičit zvládnutí těžké situace	55
Nutná rizika	56
Jak proti samotě	56
Zlepšujeme vztahy	57
Mám hrozné rodiče?	59
Zdánlivý a skutečný věk	59
Záměna rolí	59
Mezi rodiče je lépe se neplést	60
Partnerství a manželství	61
Partnerství jako malér	61
Vyřeší abstinence všechno?	61
Co když mě naštvou?	62
Kdo má pravdu a kdo je vinen?	63
Přistihněte se při něčem, zač se můžete pochválit	63
Důležitá radost	63

Společné cvičení jógy nebo meditace	63
Děti rodičů, kteří mají drogový problém	64
Tři příběhy	64
Pozor na otravu	64
Děti jako záchrana	64
Sex - kdy čekat zlepšení	66
Homosexualita a sexuální odlišnost	66
Nejstarší řemeslo na světě	67
Dívky a ženy s drogovými problémy	68
Menstruace a těhotenství	68
Nebezpečné známosti	69
Týraná žena	69
Proč se ženy za drogy více stydí	70
Výhody a nevýhody žen	70
Děti a dospívající, kteří mají problém s drogou	71
Větší rizika	71
Nároky na mladé lidi a jak je zvládat	71
Zdánlivá a skutečná dospělost	73
Některé zvláštnosti léčby dětí a dospívajících	73
Pár tipů	73
Dlouhodobé výsledky mohou být nadějně	74
Anonymní narkomané	75
Některé užitečné slogany	75
Dvanáct kroků	76
Duchovní pomoc při překonávání problémů s drogami	77
Vrcholy a propasti	77
Uvažování o sebevraždě	77
Smysl života	78
Společnost duchovně orientovaných lidí	79
Nadpřirozená pomoc	79
Křesťanská meditace	79
Vnitřní ticho - jak zkrotit divokého koně	79
Buddhistická meditace	80
V buddhistickém klášteře	81
Duchovní pomoc vycházející z křesťanství	82
Mohou si lidé, kteří mají problém s drogami, navzájem pomáhat?	83
Terapeutická komunita - léčebné společenství	83
Terapeutický klub	83
Laický terapeut	83
Dobrá parta	83
Kdo vydrží, má za tři	84
Kapitola pro příbuzné a přátele těch, kdo mají drogový problém	86
Ani naprostá bezmoc ani neomezené možnosti ovlivnění	86
Jste v náročné situaci	86
Umožňovač nepomáhá, ale umožňuje	87
Pevná láska	88
Kdy o drogách mluvit a kdy ne	88
Umět ocenit pokrok	89
Prospěšní spojenci	89
Otrava drogou, úraz hlavy, hrozba sebevraždou, toxická psychóza	89
Drogy a násilí	90
Věk pod 18 a věk nad 18 let	91
Zdánlivá samostatnost (pseudoindividuace)	91
Není jenom jedna léčba	93
Mírnění škod („harm reduction“)	93
Ambulantní léčba zaměřená k abstinenci	93
„Detox“	93
Ústavní léčba	94
Zařízení k dlouhodobému pobytu („komunity“)	94
Náplň léčení	94

Zvláštnosti léčby u jednotlivých drog	96
Heroin a jiné opiáty	96
Drogy z konopí	97
Tlumivé léky a léky na spaní	99
Pervitin, kokain a jiné budivé látky	99
Halucinogeny (LSD, „extáze“, lysohlávky atd.)	100
Těkavé látky	102
Nebezpečný alkohol	102
Zabiják č. 1: tabák	103
Podstatné doplňující informace	107
Jak zlepšit sebeovládání	108
Úvod	108
Přehled některých možností, jak zlepšit sebeovládání	109
Nepřátelé sebeovládání	113
Jak zlepšit sebeovládání v kostce	113
Zdvojování a ztrojování postupů	113
Jak může pomoci jóga?	114
Kurs jógy pro začátečníky	114
Co je to stres?	114
Co budete ke cvičení potřebovat?	115
Tělesná cvičení jógy	115
Jógová relaxace (šavásana)	116
Další relaxační polohy	117
Série pavanmuktásan – I. část	118
Série pavanmuktásan - II. část	122
Jógová cvičení ve stoji a držení těla	125
Kočka a příbuzné cviky včetně zajíce	127
Záklonové pozice	129
Rotační pozice vleže	130
Očisťovací techniky	130
Dýchám, tedy žiji	131
Jógové meditační sedy	132
Mantrajóga	133
Recitace slabiky Óm	133
Jak zkrotit divokého koně	134
Karma jóga (jóga činnosti)	135
Etické zásady	136
Speciální jógové postupy pro léčbu závislosti	137
Jak sestavit řadu jógových cviků?	140
Jak včlenit jógu do běžného života?	140
Jóga pro příbuzné závislých	141
Léčba smíchem	142
Jak dobře a zdravě usínat	145
Co dělat, když nemáte práci	146
Časté otázky týkající se právních záležitostí	148
Je vázán lékař nebo jiný zdravotnický pracovník lékařským tajemstvím?	148
Musí si pacient závislý na drogách léčbu platit?	148
Je možné léčit někoho, kdo se léčit nechce?	148
Může žena závislá na drogách dostat při rozvodovém řízení dítě do své péče?	148
Krátce o prevenci	149
Kde hledat pomoc	150
Linky důvěry	150
Některá další zařízení	150
Vaše telefonní čísla první pomoci	151

## Nejlepší je nezačínat, ale co když už jsem začal?

První část nadpisu této kapitoly je určena lidem, kteří se drogám dokázali vyhnout. Druhá část nadpisu a většina této knihy je určena těm, kdo se drogami zapletli. Cesta od drog ke zdraví a k životu, se kterým může být člověk spokojený, bývá těžká. Je ale možná a prošlapaná. Tato knížka vás bude na této cestě provázet. Děkuji kolegům doma i v zahraničí, jejichž zkušeností jsem mohl využívat.

Především jsem zavázán mladým lidem, kteří za námi kvůli problémům s drogami přicházeli. Bez dlouhodobé spolupráce s nimi by tato kniha nemohla vzniknout. K rukopisu měli řadu nápadů, které knihu obohatily.

O tom, že je o knihu zájem a je potřebná, svědčí okolnost, že vyšla v krátké době už v pěti vydání.

Textem nás bude provázet dvojice postav. První se jmenuje Remcal a druhá Naiva. Není to nikdo konkrétní, on je totiž kousek Remcala a kousek Naivy v každém z nás.

**Doporučení radíme v textu od těch nejlepších k méně dobrým** (např. nebrat – když člověk bere, tak si nepíchat – když si píchá tak vlastním a čistým „nádobíčkem“).

Asi vás nepřekvapí, že používám slovo „droga“, i když z odborného hlediska je vhodnější výraz „psychoaktivní látka“. Slovo „droga“ je ale kratší a častěji se užívá.

Remcal: „Myslíte, že bude stačit přečíst si tuhle knížku a budu čistý?“

Odpověď: To nezaručuji. Rukopis knihy jsem před jejím vydáním dával číst mnoha lidem, kteří byli na drogách závislí. Jedna z reakcí se podobala vašim pochybnostem: „Je to vhodné pro člověka, který je z nejhoršího venku. Když jsem bral, neměl jsem náladu na knížky“. Ale např. dívka závislá na drogách řekla: „Je to výborná kniha, přesně takovou jsem hledala, když jsem byla úplně na dně (asi tak měsíc před nástupem do léčení).“

Ostatně, kdyby knížka nestačila, najdete v ní informace o tom, kde hledat pomoc.

## Proč se lidé mění?

Naiva: „Jak mám překonat závislost, když nemám vůli?“

Odpověď: Ale máte vůli! Shánět drogy a dělat spoustu nebezpečných a namáhavých věcí, které jsou s tím spojené, to není jen tak. Jenže vůle v tomto případě slouží špatné věci. Je třeba vůli přesměřovat a používat ji k lepším věcem.

Lidé se nemění jen tak pro nic za nic. Ve Werichově pohádce Honza Nebojsa od dětství nemluvil. Až když už byl dospělý, z ničeho nic pronesl památnou větu: „Ta polévka není slaná.“ Rodiče byli nadšeni a ptali se, proč nezačal Honza mluvit dřív. „Protože zatím bylo všechno v pořádku,“ odvětil důstojně Honza.

**Lidé, kteří mají důvod, dokáží neuvěřitelné. Tato kapitola vám pomůže najít důvody, proč problém s drogou překonat, nebo jinak řečeno posílit motivaci.**

Následující seznam vznikl ve spolupráci s lidmi, kteří se u nás léčí pro závislost. Zatrhněte, v čem bude právě pro vás výhodnější, když problémy s drogami překonáte.

### Některé výhody toho, když necháte drog

#### Co se zlepší v oblasti tělesného zdraví:

Lepší kondice a tělesná zdatnost. Vaše mozkové buňky pookřejí. Zvýší se odolnost vůči nemocem. Menší riziko, že se stanete obětí zločinu nebo utrpíte úraz. Lepší pocit z vlastního těla. Zlepšuje se postřeh. Lepší sexuální kondice. Lepší trávení a větší požitek z jídla. Budete hezčí a přitažlivější, budete mít zdravější barvu pleti, lepší držení těla. Co z uvedeného je pro vás nejdůležitější? Případně doplňte další:

#### Co se zlepší v oblasti duševního zdraví:

Duševní výkonnost. Jistota a sebedůvěra. Postupně větší klid. Přesnější a soustředěnější myšlení. Vaše nadání a schopnosti se lépe uplatní. Paměť se zlepší. Bude přibývat zdravé radosti. Větší rozvaha a nadhled. Zlepší se sebeovládání, budete více pánem sebe sama. Postupně i lepší spánek. Větší svoboda, když nemusí člověk shánět drogu. Co z uvedeného je pro vás nejdůležitější? Případně doplňte další:

#### Co se zlepší v oblasti vztahů k druhým lidem:

Zdravější děti a jejich lepší výchova, pokud je máte nebo budete mít. Odpadnou hádky kvůli drogám. Dokážete se lépe bránit proti zneužívání ze strany druhých. Budete ohleduplnější. Větší otevřenost vůči druhým, větší upřímnost, čistší svědomí. Hlubší porozumění mezilidským situacím. Postavení v rodině i ve společnosti se postupně zlepší. Problémy se zákonem kvůli drogám odpadají. Člověk získává skutečné přátele. Větší respekt ze strany okolí. Dokážete lépe řešit problémy ve vztazích. Sebedůvěra v jednání s druhými lidmi postupně vzroste. Větší vyváženost ve vztazích – člověk nejen bere, ale také dává. Dokážete se spíše zdravě prosadit. Co z uvedeného je pro vás nejdůležitější? Případně doplňte další:

#### Co se zlepší v oblasti financí:

Dokážete využívat svých dobrých schopností a nadání a to přinese zasloužený výdělek. Menší riziko okradení. Peníze, které dříve člověk utratil za drogy, může dobře použít nebo investovat. Rozvaha při vydávání peněz. Zdravotní stav se zlepšuje a to přinese další možnosti výdělku. Co z uvedeného je pro vás nejdůležitější? Případně doplňte další:

#### Co se zlepší ve způsobu života:

Dovolená nebo prázdniny, ne otročení drogám. Na koníčky a záliby bude více času. Rozmanitější a zajímavější život. Postupně lepší spánek. Lepší výživa. Více času na

vzdělání. Schopnost dodržovat denní program. Hezčí zařízení bytu nebo místa, kde člověk bydlí. Lepší zevnějšek, větší péče o něj, člověk lépe vypadá a působí lépe na druhé. Co z uvedeného je pro vás nejdůležitější? Případně doplňte další:

### **Co se zlepšil v práci nebo ve škole**

Člověk spíše najde dobrou práci a má lepší šanci si ji udržet. Větší bezpečnost práce. Odpadá skrývání, lhaní, vynahrazování, omlouvání a výmluvy. Pozice vůči nadřízeným, spolupracovníkům, spolužákům nebo učitelům se zlepšuje. Pracovní výkon roste. Pracovní vztahy se lepší. Větší pravidelnost a spolehlivost. Prémie, osobní hodnocení, lepší známky ve škole nebo lepší studijní výsledky. Postupně se zvyšuje sebedůvěra v práci nebo ve škole. Lepší soustředění. Výdělek se postupně zvyšuje. Dlouhodobé vyhlídky v práci se zlepšují. Co z uvedeného je pro vás nejdůležitější? Případně doplňte další:

## **Některé nevýhody drog**

### **Tělesné zdraví**

AIDS. Epileptické záchvaty. Imunitní systém je oslaben (menší odolnost vůči nemocem). Infekce. Jaterní nemoci. Kožní nemoci jsou častější. Menstruační problémy. Mozek může být poškozen. Nádory (vyšší riziko u některých drog). Nemoci včetně kožních mají těžší průběh. Odvykací stav („absták“). Otrava krve (seps). Předávkování. Sexuální problémy. Poškození sliznic. Srdeční nemoci (např. zánět srdeční nitroblány nebo srdeční selhání). Poruchy trávicího systému. Úrazy a dopravní nehody jsou častější. Vmetek do plicnice (embolie) s rizikem náhlé smrti. Zanedbávání zdraví a včetně lékařské péče a péče o zuby. Zánětlivá ložiska po vpiších. Žilní systém bývá poškozen. Žloutenky. Co by nejvíc vadilo vám? Případně doplňte další nevýhody:

### **Duševní zdraví**

Násilí vůči blízkým i cizím lidem. „Dojezdy.“ Deprese. Dezorientace. Větší riziko duševní choroby. Halucinace (vidiny, hlasy). Nepromyšlené, ukvapené jednání. Náladovost. Nejistota. Nutkavé myšlenky na drogy. Touha po droze, která se po její aplikaci ještě zvětšuje. Poruchy paměti. Pocity pronásledování („stíha“, „paranoia“). Rozladěnost. Sebeklam. Sebevražedné myšlenky. Špatný spánek (mezi spánkem a drogovou narkózou je rozdíl), děsivé sny. Výčitky svědomí. Uzavření se do sebe. Úzkosti. Závislost. Co by nejvíc vadilo vám? Případně doplňte další nevýhody:

### **Vztahy k druhým lidem**

Bezohlednost vůči druhým se člověku vrací. „Černá ovce“ (vždy jste považovaný za špatného). Falešné vztahy s cílem získat drogu. Hádky kvůli drogám v rodině. Napětí ve vztazích. Násilí. Nedůvěra ze strany druhých lidí. Nerozvážené jednání vůči druhým, kterého pak člověk lituje. Odcizení partnera, vyšší riziko rozchodů. Osamělost. Povrchnost ve vztazích. Problémy v mezilidských vztazích se hromadí a neřeší. Provinilost vůči druhým lidem. Problémy se sousedy a lidmi v okolí. Trestné činy (např. krádeže), roste riziko ostudy, problémů v rodině, někdy i uvěznění. Výmluvy. Vztahy přestávají být důležité, nejdůležitější se stává droga. Zanedbávání rodiny. Zneužívání, přepadání, okrádání a vydírání v souvislosti s drogami. Co by nejvíc vadilo vám? Případně doplňte další nevýhody:

### **Finance**

Peníze za drogy zbytečně vyhozené, jinak investované peníze by mohly přinést užitek. Prodej věcí pod cenou kvůli drogám. Prodávání sebe kvůli droze. Soudy, advokáti a vazby nejsou také zadarmo. Ušlý zisk v důsledku nižší pracovní výkonnosti. Výdaje v souvislosti s úrazy a nehodami pod vlivem drog. Vyšší nemocnost vede k nižším příjmům. Co by nejvíc vadilo vám? Případně doplňte další



nevýhody:

### **Životní styl**

Hygiena bývá často slabší. Chudý životní styl (droga – opatřit si prostředky na ni - droga - opatřit si prostředky na ni a tak dokola). Nedostatek času a peněz na lepší věci. Zanedbávání péče o zevnějšek. Utrpení dlouhodobě roste. Uzavírání se světu a druhým. Ubývá zájmů a dobrých zálib. Co by nejvíc vadilo vám? Případně doplňte další nevýhody:

### **Práce nebo škola**

Absence a neomluvené hodiny. Dovolená vybíraná po dnech k zakrývání absencí. Chybné výkony v souvislosti s drogami a úrazy jsou častější. Napětí (skryté nebo zjevné) v pracovních vztazích a ve škole. Nezájem o práci až odpor k ní. Nezaměstnanost. Nižší příjmy. Pozdní příchody. Pracovní neschopnost. Pracovní uplatnění je obtížnější, často vykonává člověk kvůli drogám práci hluboko pod své možnosti a kvalifikaci. Pracovní úrazy pod vlivem drog nebo v dojezdu či abstínu. Prestiž v zaměstnání klesá. Propuštění nebo vyhazov ze školy. Výčitky. Výkonnost trpí a stejně i vztahy na pracovišti nebo ve škole. Horší známky, nesložené zkoušky, propadání. Co by nejvíc vadilo vám? Případně doplňte další nevýhody:

Remcal: „V tom povídání nemáte vůbec žádný výhody drog.“

Odpověď: Prchavý pocit libosti, který asi máte na mysli, se nedá označit za výhodu. Je to návnada nebo past. Vede k tomu, že člověk drogu bere znova a znova a vytvoří si závislost. Čím déle drogu bere, tím víc utrpení mu působí. Kdyby se dala radost a utrpení měřit na kila, kolikrát víc utrpení vám drogy způsobily?

Remcal: „Tak osmdesátkrát. Ale ani abstinence není samej med. Vemte si třeba flashbacky. Člověk, když nebere, tak si taky uvědomuje problémy.“

Odpověď: Flashbacky nejsou následkem abstinence, ale brání. Mám dobrou zprávu, nejpozději do roka nebo do dvou flashbacky určitě úplně vymizí. (Poznámka: Flashback, je stav jako po požití drogy, i když droga požitá nebyla. Trvá většinou krátce, řádově např. minuty). Souhlasím s vámi v tom, že když člověk začne abstinovat, uvědomí si spoustu nepříjemného. Je to, jako byste měli palubní desku svého auta zakrytou drogami. Když přestanete brát, deska je vidět a ukazuje, že dochází olej a jiné nepříjemné informace. Když to dokážete přijmout a zařídít se podle toho, dáte auto časem do pořádku. A vaše palubní deska začne ukazovat dobré zprávy.

Remcal pokračuje: „Když jsem zkoušel, přestal brát, ztratil jsem skoro všechny kamarády.“

Odpověď: Ti bývalí kamarádi by vás bez velkých výčitek vyměnili i za jedinou dávku. Vzpomínám na jedno takové kamarádství. Jeden „kamarád“ naučil druhého brát drogy. Druhý „kamarád“ mu to po čase vrátil: Když chtěl první přestat a protrpěl se křečemi a abstínem, nabídl mu heroin. Od takových kamarádství raději dál. Když vydržíte abstinovat, najdete si dříve či později skutečné přátele.

### **Kartička kamarád**

Na malý obdélník tvrdého papíru si napište výhody, které vám přinese abstinence. Na druhou stranu kartičky si napište nevýhody, které přinášely nebo by mohly přinést drogy. Soustředte se na věci, které jsou právě pro vás důležité a na kterých vám záleží. Kartičku noste u sebe. V krizi, nebo když se chcete utvrdit v dobrých předsevzetích, kartičku si pročtete. Když vás napadne nějaký další, pro vás důležitý důvod, proč abstinovat, na kartičku ho doplňte. Kartička vám pomůže překonávat problém. Z kartičky si udělejte dobrého kamaráda.

## **Zvláštní bankovka**

Lidé, kteří chtějí překonat závislost, si někdy dávají do peněženky speciální mince. Jsou na nich vyryté symboly abstinence a různá dobrá předsevzetí. Abstinentskými mincemi se samozřejmě neplatí, ale slouží jako připomínka rozhodnutí abstinovat. Navrhnu vám něco podobného. Většina mladých lidí ráda kreslí, mohlo by vás to i bavit. Alespoň tak soudím podle našich pacientů.

Kousek papíru vystříhnete do formátu bankovky. Napište si na něj, proč chcete abstinovat a doprovodte to příslušnými obrázky, jako je to na skutečných bankovkách. Abstinentskou bankovku pak zastrčte mezi jiné bankovky do peněženky. Při nákupech si ji budete připomínat.

## Jak jsem na tom?

Na tuto otázku vám může pomoci odpovědět následující dotazník. Vznikl podle 10. verze mezinárodní klasifikace nemocí, kterou vytvořila Světová zdravotnická organizace.

### Dotazník závislosti

Všechny následující otázky se týkají období 12 měsíců. Vyberte tu z následujících odpovědí, která se nejméně blíží skutečnosti, a zatrhněte ji. „Droga“ znamená i alkohol nebo marihuanu nebo kombinaci různých drog.

1. Cítil jste silnou touhu nebo nutkání užívat drogu? Ne - Někdy - Často
2. Nedokázal jste se ve vztahu k droze ovládat? (Vzal jste si ji i tehdy, když to bylo nevhodné, nebo jste si vzal víc, než jste původně chtěl?) Často - Někdy - Ne
3. Měl jste tělesné odvykací potíže („absták“) po vysazení drogy nebo jste bral nějakou drogu nebo lék proto, abyste odvykací potíže zmírnil? Ne - Někdy - Často
4. Zvyšoval jste dávku, abyste dosáhl účinku, původně vyvolaného nižší dávkou? Často - Někdy - Ne
5. Zanedbával jste dobré záliby kvůli droze nebo jste potřeboval víc času k získání a k užívání drogy nebo k zotavení se z jejího účinku? Ne - Někdy - Často
6. Pokračoval jste v užívání drogy přes škodlivé následky, o kterých jste věděl? Často - Někdy - Ne

### Vyhodnocení

Spočítejte odpovědi „často“ a odpovědi „někdy“.

0 odpovědí „často“ a „někdy“ znamená, že se asi nejedná o závislost.

1 - 2 odpovědi „často“ a „někdy“ - tento výsledek vyžaduje důkladnější vyšetření.

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

### Jak chápat výsledky dotazníku?

Remcal: „Proč ‚pravděpodobně‘? Znamená to, že váš dotazník není přesný?“

Odpověď: Dotazník nemůže nahradit důkladné lékařské vyšetření. Někdo nemusí otázky správně pochopit nebo si nepřipustí pravdu (bude třeba tvrdit: „Když jsem byl zavřený, tak jsem nebral a moc mi to nechybělo.“).

Naiva: „Kdyby mi vyšlo, že nejsem závislá, tak se mi nemůže nic stát, vidíte?“

Odpověď: To, že vám vyšlo, že nejste závislá, ještě neznámá, že jste v bezpečí. „Pouhé“ experimentování (zkoušení) má také velká rizika. Předávkování, dopravní nehoda pod vlivem drogy, úraz nebo nemoc mohou postihnout i člověka, který není závislý. Na druhé straně i závislost se dá překonat a léčit. Dá to ale víc práce, než vzniku závislosti předejít.

## Jak si zbytečně neublížit

Remcal: „Třeba nechci přestat.“

Odpověď: V tom případě čtete tuto kapitulu zvlášť pozorně. Najdete v ní doporučení, jak brát s nižším rizikem.

## Jak se vyhnout předávkování

- Nejjednodušší je žádné drogy nebrat.
- Mějte na paměti, že drogy z různých zdrojů mohou být různě koncentrované. Proto buďte opatrní zvláště tehdy, jestliže máte drogu z neznámého zdroje. Drogu z neznámého zdroje použijte nejdříve ve velmi malé dávce, abyste předešli předávkování. Zvlášť špatné zkušenosti byly s tzv. bílým heroinem“, po kterém došlo v Praze i jinde k řadě smrtelných otrav.
- Neberte nikdy drogy nitrožilně. Drogy podané nitrožilně působí rychleji a je u nich vyšší riziko předávkování.
- Když už berete drogy nitrožilně, vstříkujte je velmi pomalu. Sníží se tak riziko předávkování.
- Nepoužívejte příliš tlustou jehlu (droga se tlustou jehlou dostává do těla příliš rychle).
- Dejte si pozor na stříkačku s tuhým pístem. Na překonání odporu někdy člověk vynaloží velkou sílu, píst se podá, látka se rychle vstříkne a člověk se tak snadno předávkuje.
- Neberte drogu v době, kdy jste ještě pod vlivem jiné drogy. Účinky obou látek by se mohly nejen sčítat, ale dokonce i násobit. Kromě toho člověk, který je pod vlivem drogy, nebývá ani opatrný ani přesný.
- **Dejte si pozor na pokles tolerance (odolnosti) po období abstinence.** U některých látek (hlavně heroinu a jiných opiátů a tlumivých léků) rychle roste odolnost vůči droze a to vede ke zvyšování dávek. Po období abstinence ale tolerance klesá. Pokud by se chtěl někdo k droze vrátit, měl by začít velmi nízkými dávkami, aby neriskoval smrtelné předávkování.
- Vyhněte se aplikaci vysoké dávky drogy zejména v nezvyklé situaci. Podle některých odborníků může odolnost vůči droze klesnout právě v nezvyklé situaci (třeba na cestách). Lze si představit, že tělo v takové situaci jakoby drogu nečeká a nebrání se tolik jejímu nebezpečnému působení.
- „Nesoutěžte“ ani se neporovnávejte s druhými. Odolnost různých lidí je různá, to co vydrží jiní, nemusíte vydržet vy.
- Nikdy nemíchejte různé drogy. Už vůbec nemíchejte různé drogy v jedné stříkačce! Alkohol je také droga, nejlépe ho nepít vůbec. Když už ho někdo pije, neměl by ho míchat s jinými drogami.

Remcal: „Já jsem znal jednoho, kterému přidal dealer do psaníčka něco nastrohaný omítky, von si to pak píchnul a putoval do nemocnice.“

Odpověď: Nepředvídané komplikace vyžadující okamžitou lékařskou pomoc se mohou objevit i po čisté droze podané v obvyklé dávce.

## Jak se vyhnout AIDS a žloutence

Virus AIDS se přenáší tekutinami těla. To může nastat při pohlavním styku (infekční sperma a jiné sekrety) nebo prostřednictvím krve. Velké riziko představují nesterilní jehly a stříkačky.

- Vyhýbejte se drogám i alkoholu. Oslabují opatrnost a snižují schopnost se přenosu infekce bránit. Navíc oslabují přirozené obranné schopnosti organismu.
- **Neaplikujte ani si nenechte aplikovat žádnou drogu injekčně.**
- Žloutenka i AIDS se mohou přenést nejen špinavou jehlou, ale také použitou stříkačkou. Vyměnit jenom jehlu proto nestačí. Používejte jen vlastní stříkačky a jehly. Používejte také pouze vlastní vodu, lžičku i vatou.
- Jehlu a stříkačku můžete vydezinfikovat roztokem Chloraminu nebo přípravkem Savo, který dostanete v každé drogerii a ve většině samoobsluh. Savo zředte v poměru 1:10, důkladně v něm jehlu i stříkačku opláchněte, roztok nasajte a vystříknete a pak vše ještě propláchněte čistou, nejlépe převařenou, vodou. Desinfekce riziko přenosu žloutenky a AIDS podstatně sníží. Riziko přenosu infekce se také značně sníží, když jehlu a stříkačku na 10 minut vyvaříte.
- Nevyplachujte si stříkačku vodou, kterou ke stejnému účelu před tím použil někdo jiný.
- Místo vpichu je dobré vydesinfikovat (třeba jódovou tinkturou). Snížíte tím riziko infekcí a abscesů.
- AIDS i žloutenka se také mohou přenést pohlavním stykem. Vyhněte se sexuálním kontaktům s lidmi, kteří často střídají partnery, nebo s těmi, kdo si píchají drogy. Riziko, že by mohli mít žloutenku nebo AIDS, je totiž vyšší. Zvýšené riziko představují samozřejmě prostitutky a prostituti.
- K poměrně bezpečným formám sexu patří objímání, masáže, masturbace při neporušené kůži.
- K rizikovým formám sexu patří styk do pochvy, úst nebo konečníku, při kterém dochází k míšení tekutin těla.
- Správně použitý kondom pronikavě snižuje riziko přenosu žloutenky i AIDS. Kondomy pro anální sex jsou zvláště zesíleny, v krajním případě je možné použít dva obyčejné kondomy. Kondom by neměl mít prošlou záruční dobu a měl by pokrýt celý penis. Účinnost kondomu zvyšují spermicidní látky a snižují tukové látky a vazelína. Po styku, ještě než dojde k ochabnutí erekce, je třeba přidržet okraj kondomu a opatrně se oddělit. Kondom před infekcí nechrání absolutně, ale riziko přenosu infekce výrazně snižuje.
- Zajímejte se o svého partnera. Zeptejte se ho, jestli bral nitrožilně drogy, jak sexuálně žil, požádejte ho případně o to, aby se nechal vyšetřit na AIDS.
- Nechte si provést vyšetření na AIDS. Je to důležité nejen pro vás, ale i pro partnera nebo partnerku. Vyšetření bývá zdarma a může proběhnout i anonymně, jestliže si to budete přát. Negativní výsledek ještě nemusí znamenat, že k přenosu infekce nedošlo, protože od setkání s ní mohla uplynout příliš krátká doba (tvorba protilátek nastupuje většinou v intervalu 3 týdny až 3 měsíce po setkání s infekcí). Pozitivní výsledek naproti tomu neznamená automaticky okamžité propuknutí AIDS. O tom, kdy choroba propukne a jak bude probíhat, rozhodne do značné míry životní styl pacienta a jeho spolupráce při léčbě. Interval mezi nakažením infekcí a propuknutím choroby trvá většinou řádově roky, někdy i více než 10 let. Zcela nelze ani vyloučit falešně pozitivní nález testu, i když to není časté.
- Důležitá je opatrnost při styku s cizí krví. To se týká i situace, když pomáháme někomu např. při úrazu.
- Záležitosti kolem infekce AIDS jsou citlivé a psychicky náročné. Pokud máte v této oblasti nejasnosti nebo se potřebujete prostě svěřit, obraťte se na odborníka, kterému důvěřujete, zavolejte linku důvěry apod. Informace, které sdělíte, podléhají lékařskému tajemství.

## Jak se nezbláznit

Duševní poruchy mohou zvláště po některých drogách nastat velmi rychle. **Smutně proslulé jsou z tohoto hlediska syntetické halucinogeny (např. MDMA čili extáze), LSD, lysohlávky, pervitin a marihuana.** U marihuany se riziko duševních problémů o hodně zvyšuje u lidí psychicky labilních a tehdy, jestliže někdo marihuanu kombinuje s jinými drogami.

- Vyhýbejte se halucinogenům (LSD, MDMA čili „extáze“, lysohlávky), pervitinu, kokainu, i drogám z konopí. Právě ony totiž vyvolávají poměrně často úzkosti, deprese, pocity pronásledování a jiné duševní problémy.
- Drogy z konopí nekombinujte s jinými drogami. Často nastávají velké potíže např. po kombinaci marihuany s pervitinem.
- Poruchy duševního zdraví mohou nastat při odvykacích potížích u závislých na vysokých dávkách tlumivých léků (např. po Rohypnolu a jiných lécích na spaní). Tyto stavy mohou ohrozit i život, a proto vyžadují lékaře.
- Vyhněte se vysokým dávkám. Většinou čím vyšší dávka, tím vyšší riziko.
- Neberte halucinogeny, pervitin ani marihuanu v nepříjemném duševním rozpoložení. Jinak riskujete, že droga nepříjemný duševní stav ještě zesílí.
- Neberte drogu (LSD, pervitin, drogy z konopí atd.) ve stresujícím prostředí, riziko duševních problémů je tam větší.
- Dopřejte si dostatek spánku.
- Dopřejte si přiměřeně jídla a nealkoholických tekutin.
- Máte-li duševní problémy, najděte si nějakého psychiatra, psychologa nebo jiného odborníka, kterému důvěřujete. Možná vám dobře poradí nebo si alespoň spoustu věcí ujasníte už tím, že o nich budete mluvit.

Remcal: „Slyšel jsem, že se LSD používalo k léčení. Vy mi tady chcete tvrdit, že může vyvolávat duševní problémy.“

Odpověď: K léčení se v historii lékařství zkoušelo ledacos. Od léčení duševních problémů pomocí halucinogenů se v dnešní době prakticky upustilo vzhledem k vysokému riziku takové léčby.

Remcal pokračuje: „Duševní poruchy se drogou akorát zviditelní, jejich kořeny jsou v psychice.“

Odpověď: Lidé, kteří jsou psychicky zranitelnější, mívají logicky větší duševní problémy. Drogy jsou pro ně nebezpečnější.

Ještě Remcal: „Někdo tvrdí, že bere drogy, aby se nezbláznil.“

Odpověď: Dovedu si připravit, že se někdo po droze cítí na chvíli lépe. Jenže z dlouhodobého hlediska si tak škodí a jeho duševní stav se drogami zhoršuje. Vzpomeňte si, jak se člověk cítí třeba při dojezdu po pervitinu.

## Jak se vyhnout úrazu pod vlivem drogy (včetně dopravy)

Pod vlivem drogy se člověk chová často neopatrně a může druhé vyprovokovat. Druzí také mohou využít stavu obluzení a přepadnout ho nebo ho okrást. Pod vlivem drogy (časté u halucinogenů, pervitinu a alkoholu) jednají lidé nesmyslně a nebezpečně.

- Nejlepší je se drogám i nebezpečným prostředím vyhnout.
- **Neberte drogy v prostředí, které je nebezpečné, kde vám může někdo ublížit nebo kde není dostupná pomoc.**
- Před braním drog zavřete dobře okno, abyste v obluzení nevyypadli.
- Pokud možno se vyhýbejte lidem, kteří jsou pod vlivem pervitinu, kokainu,

alkoholu nebo halucinogenů. Mohou být velmi nebezpeční.

- Nedělejte pod vlivem drog práci, která je nebezpečná pro vás nebo pro druhé. Drogy pronikavě zhoršují schopnost řídit motorové vozidlo. Podle jednoho výzkumu i po jedné marihuanové cigaretě byla schopnost řídit zhoršena na 24 hodin.

Naiva: „Toxici porušují zákony jenom proto, že jsou drogy nelegální.“

Odpověď: Vzpomínám na člověka, který pod vlivem pervitinu ubodal vlastního psa. Za normálních okolností by nic takového neudělal. Podobné příhody nejsou ojedinělé. I legální droga, jako alkohol, bývá přítomna v těle mnoha pachatelů násilných zločinů i v těle mnoha obětí.

## Jak se vyhnout kriminálu

- Žít se poctivě, Masaryk kdysi napsal: „**Nebát se a nekrást.**“
- Nebrat, pokud to nedokážete sami, jděte se léčit.
- Vyhnout se lidem, kteří by člověka mohli dostat do maléru.
- Nikdy neprodávat a nevyrábět drogy.
- Neprodávat drogy nezletilým, sazby jsou tady podstatně vyšší. Vyšší trestní sazby jsou také tehdy, jestliže někdo prodává či vyrábí drogy jako člen organizované skupiny.
- Když se člověk do maléru dostane, jít se léčit pokud možno ještě před tím, než dojde k soudu. Většinou soud rozhodnutí se léčit bere v úvahu jako polehčující okolnost.
- Pokud už se člověk dostane do vězení, požádat o možnost léčení ve výkonu trestu. Podmínky jsou tam lepší než v normálním vězení. Kapacita zařízení k léčbě ve výkonu trestu je ale omezená.

## Záleží vám na vašem zdraví?

Jestliže ano, mám pro vás pár dobrých tipů.

- Vyhněte se drogám.
- Nechte si udělat u obvodního nebo jiného lékaře jaterní testy. Třeba vám tam řeknou, co na drogy (nebo alkohol) říkají játra nebo jestli nemáte žloutenku. Při abstinenci se jaterní testy většinou poměrně rychle zlepšují.
- Dávejte si pozor na úrazy. Člověk, který má problémy s drogami, je jimi více ohrožen.
- Nepichujte si rozpuštěné tablety, protože jejich nerozpustná část může způsobit těžké komplikace.
- **Pod vlivem drog neřídte auto, kolo ani motorku a vyhýbejte se dopravnímu provozu.**
- Zajděte si občas k zubaři, když je vše pořádku, stačí tak 1x za půl roku.
- Pamatujte na jídlo a na dostatek tekutin.
- Jestliže jste závislý na opiátech, můžete mít zácpu a hemeroidy. Doporučuji projímavé čaje a jídlo obsahující nestravitelné zbytky. Nestravitelné zbytky jsou obsažené v zelenině, ovesných vločkách, luštěninách atd. Pomáhá i pohyb, někdo má dobré zkušenosti s olivovým olejem nebo s nějakým šetrným projímadlem.
- Pokud se objeví zdravotní problémy, vyhledejte lékaře. Čím dříve se začnete léčit, tím lépe.
- Pamatujte, že dobrá tělesná kondice se vám bude hodit při překonávání závislosti i jinak.

## Malér

### Předávkování

Po aplikaci drogy došlo k otravě. Postižený nereaguje na zevní podněty a je ohrožen jeho život. To je skutečně pořádný malér. Jak postupovat?

1. **Zavolejte okamžitě záchrannou službu (tel. číslo 155).** Kdybyste to neudělali a dotyčný zemřel, mohli byste mít zbytečně výčitky svědomí. Neposkytnutí první pomoci by se navíc mohlo brát jako trestný čin.
2. Položte postiženého na zem na záda a zjistěte, jestli dýchá. Pokud dýchá, položte ho na bok, aby se nezadusil zapadlým jazykem nebo zvratky. To je stabilizovaná poloha na boku s horní rukou a horní nohou pokrčenou, dolní nohou nataženou a dolní rukou za tělem. Než přijede lékař, zajistěte nepřetržitý dohled.
3. Pokud postižený nedýchá, uvolněte dýchací cesty. Nejčastější překážkou bývá zapadlý jazyk. V tom případě stačí mírně zaklonit hlavu, předsunout dolní čelist a pootevřit ústa. Pokud jsou onou překážkou zbytky jídla nebo zvratky, je třeba je odstranit prsty.
4. Pokud postižený nezačne dýchat ani pak, mělo by se zahájit dýchání z úst do úst. Při něm zůstává hlava v mírném záklonu, ale je třeba dvěma prsty ucpat nos, aby zachránčův dech neunikal nosem postiženého. Na ústa postiženého je vhodné položit kapesník nebo jinou tenkou látku. Při správně prováděném dýchání z úst do úst by se měl hrudník nazdvihovat.
5. Jestliže vymizel i tep měl by další zachránce zahájit i masáž hrudníku, při které se stlačuje srdeční krajina si 80x za minutu. Pokud zůstal s člověkem v bezvědomí jediný zachránce, doporučuje se provádět 2 vdechy umělého dýchání na 15 stlačení hrudníku.

### Napíchnutá tepna

V tepně je krev pod daleko větším tlakem než v žíle. Při napíchnutí tepny může krev vytlačovat píst stříkačky. Po vytažení jehly krvácení neustává. Krev není tmavá, ale jasně červená. Když si někdo omylem napíchne tepnu, riskuje:

- Velkou ztrátu krve.
- Část těla, která byla poškozenou tepnou zásobována, se může poškodit nedostatkem kyslíku. Pokud by se jednalo např. o ruku, mohl by ji člověk ztratit.
- Aplikace drogy do tepny zvyšuje riziko předávkování.

#### **Když už došlo k napíchnutí tepny, postupujte následovně:**

- Jehlu rychle vytáhněte.
- Místo vpichu něčím stačte. Nejlepší je tlakový obvaz, ale postačí i například čistý kapesník něčím pevně převázaný.
- Co nejdřív zavolejte lékaře.
- Než přijde doktor, zdvihněte, pokud to jde, postiženou část těla nad úroveň srdce.

### Absces a flegmóna

V medicíně se rozlišuje absces (ohraničené hnisavé ložisko) a flegmóna (neohraničený často šířící se zánět). Tak či onak postižené místo (typicky po vpichu) je teplejší než okolí, je zarudlé a bolestivé. Bolest je někdy tepavá. Neléčit takový zánět znamená riskovat, že se zhorší nebo že se infekce přenesení do jiných částí těla. Lékařská pomoc je potřebná. Studené obklady mohou být užitečné, ale rozhodně na ně nespolehejte jako na jedinou léčbu. Totéž platí o masti Framykoin,



Višněvského balzámu nebo o masti Ichtosyl. U rozsáhlejších flegmón většinou nasazujeme celkově podávaná širokospektrá antibiotika.

## Žloutenka

Mezi závislími na drogách jsme v posledních letech zaznamenali epidemii žloutenek. To se netýká pouze typů žloutenek přenášených krví a sexuálním stykem, ale i žloutenky typu A (nemoc špinavých rukou). Nejčastější jsou žloutenky typu A, B a C. Všechny uvedené typy se mohou přenášet krví a sexuálním stykem, typ A se, jak víme, přenáší i ústy. Inkubační doba (doba od vniknutí infekce do těla do propuknutí příznaků) je u žloutenky typu A 15–50 dnů, u typu B 30–180 dnů a u typu C 15–160 dnů). Typ B může probíhat chronicky, u typu C chronický průběh převažuje. I pouhé podezření na žloutenku je dobrým důvodem navštívit lékaře. Jen menšina nakažených totiž skutečně zežloutne a stanovení diagnózy a správná léčba bývají možné až na základě laboratorních vyšetření. Tím, že vyhledáte pomoc, prospějete vlastním játrům a snížíte riziko šíření infekce. Můžete tak i snížit nebezpečí přechodu žloutenky do chronického stadia nebo poškození jater. I u žloutenek typu C existují účinné možnosti léčby, důležitá je však spolupráce s lékařem a abstinence od drog včetně alkoholu. Lékařský výzkum pokračuje rychle vpřed, doufejme, že se objeví další účinné léky i na žloutenku typu C. Jestliže máte chronickou žloutenku typu C, je zásadně důležité:

- Abyste nepili alkohol, alkohol totiž pronikavě zhoršuje schopnost jater bránit se infekci.
- Abyste nebrali drogy, není totiž jen jedna žloutenka typu C, ale existují různé virové kmeny. Napíchnout si k jednomu „céčku“ ještě druhé, by byl nerozum.
- Chodte na kontroly do hepatální (jaterní poradny). Tam vám také řeknou, jestli váš stav vyžaduje léky, jaké a kdy je můžete dostat.
- Chraňte sebe i partnerku při sexuálním styku kondomem nebo nejlépe dvěma. Přenést své „céčko“ na partnerku“ a dostat od ní její „céčko“ by byl malér.

## Vyhození z domova

Nejvyšší čas se začít zajímat o léčbu. Asi si nebudete moci vybírat a vezmete to zařízení, kde budou mít zrovna místo. A buďte tam děsně vzorní. V závěru léčby si najdete místo s ubytováním nebo zkuste rodiče nějak usmířit. **Nastěhovat se na truc do toxického bytu je nesmysl.** Až by vám došly peníze, kdybyste onemocněl nebo se předávkoval, nejspíš by vás z toxického bytu majitel vyhodil a byl byste v horší situaci než před tím.

Lidí závislých na drogách je čím dál tím více, takže vám nemohu zaručit, že nějakou léčbu seženete hned. Dala by se zkusit Armáda spásy, ale pozor, intoxikované tam neberou.

## Trestní stíhání

Zase nejvyšší čas jít se léčit. Obměkčíte si tak možná rodiče a ti vám třeba zaplatí advokáta. Navíc může být úspěšná léčba polehčující okolností. Další viz kapitola „Jak si zbytečně neublížit“, část „Jak se vyhnout kriminálu“.

## Strach z AIDS

Jedna slečna, která se u nás léčila, se před tím vyspala s člověkem, který byl nakažený AIDS. Posílali jsme ji na pravidelné kontroly a dostávala speciální léky.

Abstinovala, posílila si tak imunitní systém, navíc měla štěstí a AIDS nedostala. Bylo to ale o nervy.

Máte-li podezření, že jste se při sexu nebo při aplikaci drog nakazili, doporučujeme následující: Nechat si udělat vyšetření na AIDS i opakovaně. **Protilátky proti viru AIDS se v krvi objevují zhruba po 2 týdnech až po 3 měsících po setkání s infekcí.** Pokud jste negativní i 3 měsíce po rizikovém chování, měl jste nejspíš štěstí a infekci jste nedostal. V období nejistoty zapomeňte na drogy, žijte zdravě, nepřepínejte se ani tělesně ani duševně. Posílíte tak imunitní systém a zvýšíte tak šanci, že se tělo infekci ubrání. Jestliže umíte nějakou relaxační nebo meditační techniku, pravidelně ji používejte.

Pozitivní výsledek testu může být zapříčiněn i laboratorní chybou. Není to časté, ale i s tím jsme se setkali. Pozitivní výsledek je proto třeba ověřit.

Jestliže jste skutečně pozitivní, je to sice malér, ale i tak můžete mít před sebou hodně let života. Jde o to, abyste během nich žili co možná zdravě a dobře. Oddálí se tak propuknutí choroby. Už dnes existuje řada účinných léků proti AIDS a v budoucnu jistě přibudou další.

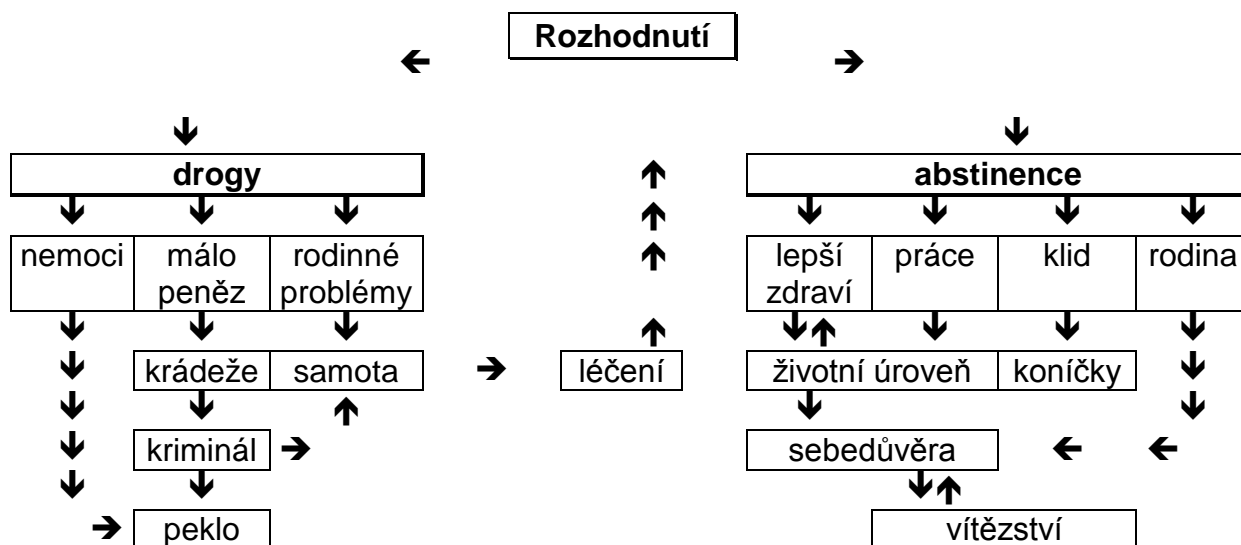
## Předvídání následků – blokové schéma

Tento užitečný postup vymysleli američtí terapeuti. Člověk se tak učí předvídat následky toho, co dělá a lépe se rozhodovat. Navíc posiluje motivaci k tomu, aby člověk jednal v souladu se svými skutečnými zájmy.

Vezměte si větší kus balícího papíru nebo čtvrtku. Do její horní části napište slovo rozhodnutí a udělejte kolem něj rámeček. Řekněme, že se budete rozhodovat mezi abstinencí a braním drog.

1. Nejprve znázorněte šipkami následky braní drog a následky abstinence. Kolem jednotlivých následků udělejte opět rámečky.
2. Za pomoci dalších šipek odvodte další následky následků, které jste zapsali v předchozím kroku.
3. Zamyslete se nad zpětnými následky. Například abstinence může způsobit to, že se začnete lépe cítit po tělesné stránce a to vám zpětně usnadní abstinenci. V tom případě budou šipky v obou směrech (od abstinence k zdraví a od zdraví k abstinenci).
4. Schéma si ještě jednou projděte a opravte, doplňte a vylepšete ho. Jako příklad uvádím to, co vymyslel Dan. Jak bude vypadat vaše blokové schéma? Může být daleko složitější a brát v úvahu i jiné následky.

Danovo blokové schéma předvídání následků



## **Sebeobrana člověka, který je čistý. 13 způsobů, jak odmítat drogy**

Ve Spojených státech se stala bestsellerem kniha „Kdykoliv říkám ne, cítím se provinile“. Kniha se týkala hlavně toho, jak odmítat bez pocitů viny. **Schopnost umět odmítnout se hodí v mnoha situacích. Je užitečná i k tomu, aby si člověk udržel abstinenci, čili zůstal čistý.**

### **Rozpoznání rizikových situací**

To souvisí se zdánlivě nevýznamnými rozhodnutími. Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí se dělí na dobrá a špatná. Špatné zdánlivě nevýznamné rozhodnutí je navštívit nějaký podnik, kde jsou drogy. Dobré je naopak jít místo toho spát, aby mohl člověk ráno vstát svěží a nestrávil celé dopoledne v mráкотném stavu. Už to je důležité, že rozpoznáte nějakou situaci jako rizikovou. Můžete se jim vyhnout nebo, pokud to nejde, se můžete na zvládnutí nebezpečné situace lépe připravit.

### **Vyhnutí se**

Je to prosté: **Rizikové situaci, kdy by vám někdo drogy nabízel, se vyhnete.** Souvisí to se zdravým životním stylem, aktivitami neslučitelnými s drogami a s vyhýbáním se nevhodné společnosti. Do situace, kdy by vám někdo nabízel, se většinou ani nedostanete. Vyhnete se tak i nepříjemné touze po droze a tomu, aby vás někdo nebo něco „rozjíždělo“.

Remcal: „To bych nesměl vystrčit nos z domu.“

Odpověď: Řekněme, že se při troše opatrnosti vyhnete osmi rizikovým situacím z deseti. Jistě uznáte, že je snazší zvládat dvě nebezpečné situace než jich zvládat deset.

Remcal: „Být s lidmi, kteří člověka „rozjíždějí“, není žádná slast, i když se člověk udrží a nic si nevezme. Mě to nedávno docela rozhodilo. Ono to vyhýbání může mít něco do sebe.“

### **Rychlá odmítnutí**

Rychlé způsoby odmítání jsou založeny na tom, že s lidmi, kteří vás ohrožují, nemá smysl se zaplétat. Nebezpečnou situaci rychle ukončíte. Je to vhodné hlavně tam, kde vám na nabízejícím příliš nezáleží.

**Nevidím, neslyším, čili ignorování nabídky:** Nabízejícího ignorujete. Je jakoby průhledný, nemusíte se na něj ani podívat, jdete pryč. Takto odmítá Američan, když mu dealer na ulici nabízí drogy.

**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 odmítnout a nevysvětlovat. „Ne“ můžete zesílit zavrtěním hlavy a klesající hlasovou intonací. Hlavně ve formě „nechci“ je to častý způsob odmítání.

Naiva: „Ty rychlé způsoby jsou nezdvořilé.“

Odpověď: Hodí se hlavně tam, kde by nabízející mohl být pro člověka nebezpečný. Proto je dobré se s ním moc nebavit, aby člověka „nerozjel“, čili neprobudil touhu po droze čili bažení (anglicky craving).

## 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:** Použijete ho, když chcete tomu, kdo nabízí, říci, že odmítáme drogu nebo riziková místa, ale ne jeho osobu. Příklad: „Ne, tam nepůjdu, přestal jsem a mohlo by mě to rozjet.“

**Nabídnutí lepší možnosti:** Nabízíte nějakou lepší možnost, např. místo alkoholu, který je pro vás také nebezpečný, kávu nebo čaj, místo rockového klubu výstavu, kino, jít do přírody nebo na varhanní koncert apod.

**Převedení řeči jinam:** Opět celkem jednoduché. Krátce odmítnete a začnete se bavit o něčem, co by člověka, se kterým se bavíte, mohlo zajímat.

**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“. Tento způsob ale spíše nedoporučujeme, většinou je lepší místo něj použít některé rychlé odmítnutí nebo odmítnutí jednou provždy.

## Důrazná odmítnutí

Nejsou zrovna způsobná, použijí se tam, kde není možné odejít, ale o spolupráci s nabízejícím nemáte zájem.

**Porouchaná gramofonová deska:** Gramofonové desky se v dnešní době vytrácejí. Porouchaná gramofonová deska dokola opakovala jedno a totéž. Při tomto způsobu odmítání ani nemusíte poslouchat, co vám druhý říká. Příklad:

„Pojď do klubu.“

„Nechci!“

„Tak pojď a nedělej drahoty.“

„Nechci!“

„Jenom tam zaskočíme.“

„Nechci!“ ...A tak pořád dokola. Málokdo vydrží nabízet i po třech nebo čtyřech stejných odmítnutích.

**Odmítnutí protiútokem:** Namísto omlouvání se a vysvětlování, řeknete druhému, co se vám na jeho chování nelíbí, případně mu uštedříme nějakou tu dobrou radu. Příklad: „Ne, uděláš dobře, když se budeš starat o sebe!“ Jiný příklad: „Nechci, podívej se na sebe, jak vypadáš!“

## Královská odmítnutí

**Odmítnutí jednou provždy:** Používá se hlavně tehdy, chcete-li předejít tomu, aby vám dotyčný nabízel drogy nebo alkohol v budoucnu. Je to velmi užitečné u lidí, s nimiž přicházíte často do styku (sousedé, spolužáci, příbuzní apod.). Jedná se o jeden z nejlepších způsobů odmítnutí. Příklady:

„Já už neberu.“

„Nechci, neberu, úplně jsem s tím skončil.“

„Nechci, co jsem přestal, je mi líp. Nechci o tom ani slyšet.“

**Odmítnutí jako pomoc:** Tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího. Nebudete ho ale rozhodně používat tam, kde to nemá smysl. V takovém případě je lepší použít některý z rychlých způsobů odmítnutí a odejít.

Příklad: „Já jsem čistý a ty s tím také přestaň, dokud je čas.“

Jiný příklad: „Nechci, léčím se a ty bys měl se sebou taky něco dělat.“

**Pokud byste museli mluvit s lidmi, kteří jsou pod vlivem drog, buďte opatrní.**

Hlavně pervitin a kokain, ale také alkohol, marihuana a halucinogeny, zvyšují riziko nesmyslného jednání a agrese. Intoxikovaným lidem se vyhýbejte, kdyby to nešlo, mluvte spíše tiše a klidným hlasem. Tón hlasu, výraz tváře, dostatečná vzdálenost a klidná gesta bývají důležitější než to, co říkáte.

Způsoby odmítání a způsoby zvládnání závislosti jsem pro vás heslovitě shrnul v další části knihy, aby se lépe pamatovaly.

## Návyk se dá překonat

Remcal: „Měli byste se víc starat o to, jaké mají lidé problémy a ne léčit jejich závislost. Drogy nejsou problém, problémy jsou v lidech.“

Odpověď: Souhlasím s tím, že se dost lidí dostává do nesnází s drogami také pro osobní nebo rodinné problémy. Jenže věc má háček. Řekněme, že někdo nemůže najít práci, a proto bere drogy. Ale k překonání závislosti nestačí najít práci. Pokud by člověk neabstinoval, rychle by o práci přišel. **Je tedy potřeba obojí – překonat závislost i řešit problémy.**

## Rozpoznání závislosti v jejích „převlecích“

Kdyby paní Závislost rovnou řekla: „Co takhle se zbláznit?“ nebo „Dej mi kousnout svých jater!“ každý by se jí zdaleka vyhnul. Aby Závislost dosáhla svého, používá lstivé převleky. Třeba takové:

„Pro jednu se nic nestane.“

„Potřebuješ si odpočinout.“

„Jenom si s těmi lidmi pokecáš.“

„Ještě jednou...“

„Nikdo nic nepozná.“

Když dokážete převlečenou Závislost poznat, snadněji se jí ubráníte.

## Nepřipomínat si příjemné prožitky související s drogami

Co bylo, to bylo a už se to nikdy nevrátí, neboli, jak říká filozof: „Nevstoupíš dvakrát do téže řeky.“ Účinky drog s přibývajícím léty slábnou a zevšedňují a přibývá problémů a trápení. Dřívější období se už nikdy nevrátí. Je třeba to přijmout a podle toho se zařídit.

## Pasivně pozorovat myšlenky a pocity a nereagovat na ně

Tento postoj nezaujatého diváka velmi připomíná techniku vnitřního ticha popsanou v kapitole o józe. Američtí terapeuté nazývají tento postup „surfing“ (člověk jakoby surfuje po povrchu myšlenek, ale nenamočí se do nich). Je to účinný postup.

## Signál, talisman, deník, symbol abstinence

K takovým symbolům patří speciální vlastnoručně vyrobená bankovka s výhodami abstinence a nevýhodami braní, jejíž výrobu jsme již popsali v kapitole „Proč se lidé mění?“ Dalším oblíbeným symbolem je ametyst (od starověku je tento polodrahokam symbolem střízlivosti a zdrženlivosti, navíc ho mnozí považují za léčivý kámen). Za tradiční symboly moudrosti se považují sova nebo slon. Jedna dívka závislá na drogách si zvolila za symbol abstinence želvu, protože má silný krunýř a dožívá se vysokého věku. Mnoha lidem připomínají jejich dobrá předsevzetí náboženské symboly. Jako symbol abstinence můžete použít i tuto knihu a v období krize si v ní přečíst nějaké vhodné místo.

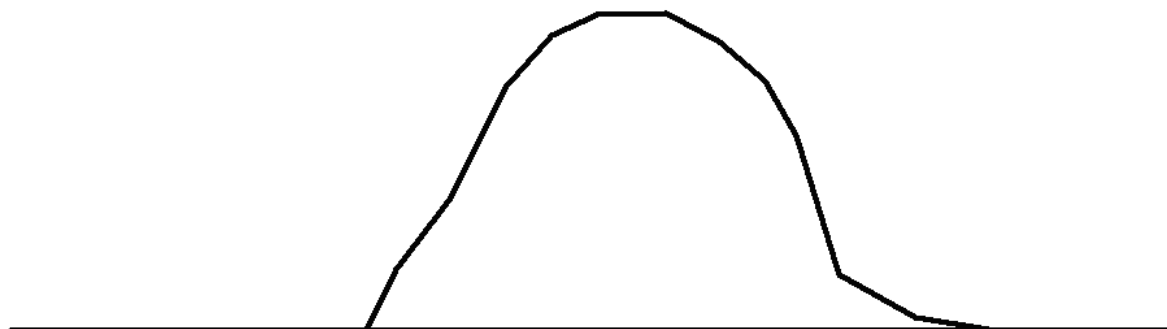
Symboly abstinence nosí lidé na krku, v kapse, nebo je umísťují na nebezpečná místa. (Nebezpečným místem mohou být např. východové dveře z bytu nebo telefon.)

## Prostě vydržet

Jak dlouho trvá chuť na drogu? To je to různé, ale nejdůležitější je uvědomit si, že krize začíná a končí. Stačí prostě vydržet a zmizí. Ne nadarmo se někdy říká: „Máš

chuť, tak si ji nech zajít!“ Období, kdy je člověk sužován touhou po droze, se dá zkrátit tím, že něco podniknete. Ale i když nic nepodniknete a vydržíte, vyhrál jste. Jak je to s touhou po droze, si můžeme znázornit na jednoduchém obrázku.

Obrázek Prostě vydržet



## BAŽENÍ PO ALKOHOLU SLÁBNE A MIZÍ, STAČÍ VYDRŽET

Ve výhodě ten, kdo má „čistý dům“. Co je to čistý dům si ukážeme na následujícím příkladu. Michal jednou v návalu odhodlání vyházel veškeré „věci“ i „nádobíčko“ Pak mu ale začalo vrtat hlavou: „Není to škoda?“. Rozhodně ne, mít čistý dům je naopak velká výhoda. I kdyby touha po droze člověka dočasně přemohla, v čistém domě je v bezpečí. A než by něco sehnal, krize může dávno pomínout.

### Připomínat si výhody abstinence nebo v ohrožení nevýhody drog

Připomínání si nevýhod (žloutenky, nemoci, ostudy atd.) bývá účinné zvláště k překonání krize. Připomínání si výhod abstinence se naproti tomu spíše doporučuje k udržování abstinentské kondice. Můžete také použít postup „kartička kamarád“ popsany v kapitole „Proč se lidé mění“.

### Přeladění a rozptýlení

Osvědčilo se udělat si radost, přeladit se cvičením, relaxací, rozhovorem, jógou, koupelí, saunou, v přírodě, spánkem, za pomoci léčivých rostlin a mnoha jinými způsoby. K nim patří práce, kutilství, hudba, četba, jídlo, kultura atd.

### Autosugesce – jak přesvědčit sám sebe

Opakování určitého předsevzetí (autosugesce) je zvláště účinné ve stavu relaxace. A relaxace se dá navodit za pomoci jógy nebo autogenního tréninku. Vhodný čas k autosugesce je také doba krátce před usnutím nebo krátce po probuzení.

Jaké jsou hlavní zásady při volbě autosugestivní formule, nebo, jak se říká v józe, sankalpy? Formule by měla být jasná, spíš stručná a kladná. Jinými slovy neměl by se v ní vyskytovat zápor ve formě předpony „ne“. Příklady některých vhodných formulí pro lidi, kteří překonávají problémy s drogami:

- Být čistý se vyplatí.
- Žiju zdravě.
- Žiju moudře.



- Abstinence je výhodná.
- Jsem klidný a sebevědomý, drogy jsou mi lhostejné.
- Problémy zvládám.
- Abstinence trvá.

### **Princip opaku**

Myšlení má sklon přeskakovat z jedné krajnosti do druhé. Je tedy účinnější vyvolat bezpečné myšlenky opačného zaměření, než nebezpečné myšlenky odhánět.

Naiva: „Ty by chtělo příklad.“

Odpověď: Řekněme, že dostanu záchvat sebelitování. V tom případě zkusím vyvolat pocity vděčnosti a uvažovat o tom, kdy jsem dostal něco naprosto nezaslouženě. Nebo když mě přepadne strach, pořádně se mu zasměju (viz kapitola o smíchu).

### **Zásada Anonymních narkomanů „abstinovat právě dnes“**

Remcal: „Nedokážu si představit, že bych si celý další život nic nevzal. A co jsou to ti Anonymní narkomani?“

Odpověď: Naprosto není nutné, abyste si to představoval. Novomanželka, která by se trápila představami několika vagónů špinavého nádobí, které za manželství umyje, by si asi pokazila svatbu. V průběhu let nádobí postupně umyje a ani jí to nepřijde. Proto i vy abstinujte právě dnes. Další den abstinujte také dnes. Dny se budou skládat jeden k druhému a budou z nich týdny, měsíce a roky. Tato zásada také učí, že každý den abstinence má velkou cenu. Stručně: „Dnes abstinuji a zítra se uvidí!“ A o Anonymních narkomanech (Narcotics Anonymous, zkráceně NA) bude ještě řeč. Je to společenství lidí, kteří si pomáhají překonat problém s drogou.

### **Přijetí abstinence jako samozřejmosti a trvalého stavu**

Někdo zkouší sám se sebou smlouvat, kolik drog ještě ano, kolik už ne, jaký druh a jaký ne, kdy ano a kdy ne. Drogy si pak dělí na měkké, tvrdé, polotvrdé a poloměkké a všelijak jinak. Možná jste už zjistili, že pokusy o kontrolované brání drog se pro vás nehodí. Přijměte to. Abstinence je pro vás jasně výhodnější, nepřipusťte proto vnitřní diskusi na toto téma. Abstinujte a tečka!

### **Promluvit s někým, kdo pochopí a pomůže**

Ten někdo může být váš terapeut, psychoterapeutická skupina, organizace Anonymních narkomanů, dobrý přítel nebo i někdo z rodiny. Další možností je to, že se vy sám budete podílet na léčbě jiných lidí např. právě při skupinové terapii nebo v organizaci Anonymních narkomanů. Utvrdíte se tak v abstinenci.

### **Pět způsobů, jak překonávat špatné myšlenky podle Buddha**

1. Vyvolat opačné myšlenky (např. místo na drogy myslet na dobré životní cíle).
2. Uvědomit si zhoubné následky špatných myšlenek (např. absták, policie, nemoci).
3. Myšlenky pozorovat a nereagovat na ně.
4. Hledat příčiny a kořeny špatných myšlenek (např. neměl jsem se s tím člověkem vůbec bavit, nebylo to k ničemu a málem sem si vzal).
5. Zatnout zuby, přitlačit jazyk k dásním, prostě vydržet a myšlenky překonat.

Remcal: „Některé z těch vašich způsobů odmítání nejsou moc originální, když je znal už Buddha před 2,5 tisíci let.“

Odpověď: Cílem této kapitoly nebylo vymyslet něco originálního, ale nabídnout vám postupy, které se osvědčily. Ať už pocházejí odkudkoliv.

## Způsoby odmítání a způsoby zvládnání závislosti v přehledu

Způsobů zvládnání touhy po alkoholu jsme uvedli třináct, stejně jako jsme uvedli třináct způsobů odmítání. Pozorný čtenář najde mezi způsoby odmítání a zvládnání závislosti určité podobnosti. To usnadňuje zapamatování.

Jak odmítat drogy a alkohol	Jak zvládat závislost
<b>1. Rozpoznání</b> rizikových situací (nebezpečný známý, koncert, telefonát).	<b>1. Rozpoznání</b> závislosti v převlecích (např. „pro jednou si nic nestane“).
<b>2. Vyhnoutí se</b> rizikové situaci, nevhodné společnosti, nebezpečnému prostředí.	<b>2. Vyhnoutí se</b> příjemným vzpomínkám na drogy.
<b>3. Nereagovat</b> na nabídku a jít pryč.	<b>3. Nereagovat</b> na nebezpečné myšlenky. Pasivně je pozorovat, zaujmout postoj diváka, uvolněného pozorovatele.
<b>4. Gesto</b> odmítnutí (zavrtět hlavou apod.) a odejít.	<b>4. Gesto</b> nebo symbol abstinence (deník z léčby, amethyst nebo jiný symbol podle vlastní volby).
<b>5. Prostě říci NE!</b>	<b>5. Prostě</b> vydržet.
<b>6. Vysvětlit</b> odmítnutí. Např. „Nechci ze zdravotních důvodů.“	<b>6. Vysvětlit</b> sobě proč abstinuji. Připomenout si výhody abstinence či při ohrožení nevýhody alkoholu nebo drogy.
<b>7. Nabídnutí lepší možnosti</b> druhému. „Mohli bychom zajít na výstavu.“	<b>7. Nabídnutí lepší možnosti</b> sobě: nealkoholický nápoj, udělat si radost, relaxace, jóga, koupel, sauna, příroda, spánek, léčivé rostliny atd.
<b>8. Odmítnutí a převedení</b> řeči jinam: „Nechci. Co je u vás nového?“	<b>8. Převedení</b> myšlenek jinam: práce, kutilství, hudba, četba, jídlo, kultura atd.
<b>9. Odložit</b> nabídku a tak odmítnout.	<b>9. Odložit</b> úvahy „Jak vydržím abstinovat celý život?“ Zásada Anonymních narkomanů abstinovat právě dnes, zítra zase dnes a další dny stejně.
<b>10. Opakovat</b> odmítnutí (porouchaná gramofonová deska – např. opakovat „nechci!“ ... „nechci!“ ... „nechci!“).	<b>10. Opakovat</b> formuli autogenního tréninku nebo sankalpy v józe („Žiju zdravě“, „Střízlivost je výhodná“ apod.).
<b>11. Protiútok</b> jako odmítnutí.	<b>11. Protiútok</b> proti závislosti. Vyvolat opačné, bezpečné a zdraví pomáhající myšlenky.
<b>12. Odmítnutí jednou provždy:</b> „Já už neberu“ nebo „s drogama jsem skončil“.	<b>12. Definitivní</b> přijetí abstinence jako samozřejmosti a trvalého stavu.
<b>13. Odmítnutí jako pomoc:</b> „Nechci a ty toho nech, dokud je čas.“	<b>13. Pomoc</b> vyhledat a přijmout (skupina, Anonymní narkomani nebo alkoholici, terapeut).
	<b>ABSTINENCI ZDAR!</b>

## Návyk se dá překonat (pro pokročilé)

Některé postupy k překonávání závislosti jsou složitější. Máte-li chuť zkusit si i ty, blahopřeji. Zde jsou k vašim službám.

### Semafor

Hodně problémů vzniká z toho, že člověk reaguje automaticky a nepřemýšlí. Následující postup vám může pomoci nahradit automatické jednání jednáním rozvázným, které bude ve vašem zájmu.

Kdykoliv se dostanete do situace, kdy byste mohli jednat zbrkle, vybavte si dopravní semafor a nechte na něm postupně rozsvítit červené, žluté a zelené světlo.

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

Jednoduchý příklad z praxe: Někdo vás pozve tam, kde se berou drogy. Váš semafor bude vypadat např. následovně:

**Červená:** Stop, přestat uvažovat automaticky, zastavit.

**Žlutá:**

1. možnost. Jít tam. Následky: Při špatném sebeovládání ve vztahu k drogám by to nejspíš skončilo intoxikací a tím, že bude druhý den člověku špatně, bude mít ze sebe špatný pocit a navíc problémy.
2. možnost. Vymluvit se, že nemám čas. Následky: Vyhnu se problémům, ale příště mi bude zase otravovat.
3. možnost. Říci, že na takové akce nechodím ze zásady. Vyhnu se tak problémům a navíc mě příště nechá na pokoji.

Výběr nejvhodnější možnosti: 3.

**Zelená:** Vybranou možnost uskutečnit a zhodnotit.

Remcal: „Ten váš semafor člověka prostě zpomalí, takže trochu víc přemýšlí. Nemusíte z toho dělat takovou vědu.“

Odpověď: Zpomalení je dobré slovo. Místo rychlých ale primitivních částí mozku při semaforu používáte pomalejší ale výkonnější části jako je mozková kůra. To mi nepřipadá až tak málo.

Remcal: „Někdy je ale rychlý mozek potřeba!“

Odpověď: S tím souhlasím. Kdyby se na vás někdo řtil s napřaženou injekční stříkačkou, ve které je krev infikovaná virem AIDS, je lépe rychle zmizet. Teprve dodatečně můžete přemýšlet třeba o tom, proč s ním už nebudete kamarádít a jak najít dobrou společnost.

Naiva: „Jak se ten semafor naučím?“

Že jste to vy, zde je pár tipů:

- Zpětně rozeberte situace, kdy jste jednala automaticky, a vyzkoušejte na nich semafor.
- Dejte si předsevzetí, že semafor použijte každý den alespoň jednou, i když to nebude nutné. Samozřejmě používejte semafor také v situacích, kdy je to potřebné a vhodné.
- Uvedený postup vám bude připomínat malý semaforek, který si vyrobíte

z tvrdšího papíru a který budete nosit během dne u sebe (třeba v peněžence).

## Třístupňová obrana

Tento postup shrnuje mnoho z toho, o čem už byla řeč. Některá americká léčebná zařízení používají třístupňovou obranu jako hlavní léčebný postup. Princip je jednoduchý. Středověká města a hrady byly chráněny více řadami hradeb. Pokud nepřítel pronikl zevním okruhem hradeb, stále ještě bylo možné ho odrazit od některého z vnitřních okruhů. Nepřítelem je pro nás puzení brát drogy. A nepříteli můžete postavit do cesty následující hradby.

**1. hradba:** Zkoumání řetězců vedoucích k setkání se spouštěči a přerušení těchto řetězců.

☺ Hlava (rozum)

♥ Srdce (emoce)

☞ Končetiny (jednání)

### ●\*Spouštěč

**2. hradba:** Zkoumání řetězců vedoucích od spouštěčů k recidivě (myšlenky, pocity, chování) a přerušení těchto řetězců.

☺ Hlava (rozum)

♥ Srdce (emoce)

☞ Končetiny (jednání)

### ●\*Recidiva

**3. hradba:** Zkoumání řetězců vedoucích od prvního porušení abstinence k debaklové situaci a přerušení těchto řetězců. Rychlé zastavení recidivy.

☺ Hlava (rozum)

♥ Srdce (emoce)

☞ Končetiny (jednání)

### ●\*Debaki

Remcal: „Co je to ten spouštěč?“

Podnět, který probouzí závislost, vyvolá bažení (craving) nebo automatické jednání směřující k recidivě.

Remcal: „Stejně by to chtělo příklad!“

## 1. hradba

Řekněme, že váš spouštěč bylo setkání se známým, který bere drogy. Vaše hlava si řikala: „Proč se s ním nesejít, jenom hodíme řeč. Co jste si mohl říkat místo toho?“

Remcal: „Že by mě mohl těma řečma pěkně rozjet. A že se kvůli němu nechci octnout na ulici.“

Správně, tak to bychom měli hlavu. A co srdce? Neobjevila se náhodou silná touha po drogách (bažení, anglicky craving). Jaké jiné pocity byste mohl v této situaci vyvolat?

Remcal: „Vzpomínku na různé úlety, ostudy, trapnosti. Nebo bych mohl brát ohled na mámu. To se myslí tím srdcem?“

Ano. A kam se tím pádem vydají vaše končetiny?

Remcal: „Někam jinam.“

## 2. hradba

Nyní ke druhé hradbě mezi spouštěčem a recidivou. Hlavu jste při setkání s takovými známými asi moc nepoužíval?

Remcal: „To ne, teď bych už byl opatrnější, abych se nedostal do průšvihů.“

A vaše touha po drogách v takové společnosti asi ještě zesílila?

Remcal: „To je fakt. Měl jsem si rychle zmizet.“

Dobře, to už jsou končetiny.

### 3. hradba

A teď třetí stupeň chránící vás před debaklem. Když už jste začal brát, nedokázal jste přestat a domů jste přišel za tři dny se značně pocuchanými krovkami. Tady se vaše hlava také moc nevyznamovala?

Remcal: „Nejdříve jsem měl výčitky svědomí, pak mi to bylo jedno.“

To už bylo srdce. Co byste dělal teď, kdyby taková situace nastala?

Remcal: „Místo výčitek svědomí bych rychle odešel. Máma by stejně poznala, že jsem ulít, ale i tak by to bylo lepší. Tím bych předešel tomu, čemu říkáte debakl.“

Ano, mohli jste také někomu zavolat a požádat o pomoc, což je zase jednání čili končetiny.

Naiva: „Nedal by se semafor smíchat s třístupňovou obranou?“

To skvělý nápad. Uvedené postupy se používají samostatně, ale i jejich spojení je možné a vhodné. V semaforu pracujete také s rozumem, city i jednáním. Semafor můžete použít tak, že vám pomůže předejít setkání se spouštěči, že s jeho pomocí předejete při setkání se spouštěčem recidivě a díky semaforu lze také rychle zastavit recidivu, kdyby nastala.

Remcal: „Vyhýbání se spouštěčům je maličkost. Prostě se odstěhuju na hory nebo ještě líp do ciziny!“

Odpověď: Změnit prostředí může být někdy vhodné. Musím ale varovat před cestováním po cizině v odvykacím stavu. V cizině nebývá snadné a hlavně laciné sehnat lékařskou péči, kdyby nastaly problémy. I v cizině mohou být drogy dostupné, při tom tresty za jejich držení nebo prodej tam bývají většinou tvrdší než u nás. Zejména jestliže člověk dobře nezná jazyk a zvyky cizí země, bývá dlouhodobý pobyt v zahraničí často stresující. Vypravuje se mi smutný osud mladého muže, který se vypravil do jedné blízkovýchodní země. Jeho asi pětiměsíční anabáze skončila uvězněním, deportací zpět a psychózou.

### Rituální odhození problému

Najděte si nějaký předmět, který bude symbolizovat váš problém s drogami. Může to být např. kus uhlí, rezavý hřebík, pecka od ovoce. Tento předmět noste stále nebo alespoň většinu času u sebe po dobu nejméně deset dní. Pak na nějakém klidném místě, kde budete sám nebo sama, předmět spalte nebo zahodte. Uvědomujte si, co při tom cítíte a co pro vás znamená se problému zbavovat.

### Nahradit drogy

Přemýšlejte, k čemu vám drogy měly sloužit, a hlavně o tom, jak je lépe nahradit. Jako inspiraci pro vaše uvažování nabízím to, co vymysleli lidé, kteří se u nás léčili. Ale nejdříve se zastavíme u očekávání, která jste s nimi měl spojená.

#### Očekávání od drog

Očekávání od drog	Typická skutečnost
Zmírnění nervozity a úzkosti.	Z dlouhodobého hlediska se tyto stavy jen prohlubují. Problémy v jiných oblastech.
Mírnění smutku a depresí.	Drogy prohlubují i deprese (v dojezdu, v odvykacích stavech a v důsledku životních komplikací, které působí).

Touha po štěstí a příjemných pocitech.	Míra utrpení a bolesti přesahuje krátkodobou libost navozenou návykovou látkou. Navíc problémy v jiných oblastech života.
Společenskost.	Samota, vzdalování se normálním vrstevníkům i rodině. Pro povrchní nové známosti trpí rodinné a jiné důležité vztahy.
Zmírnění odvykacích obtíží.	Prohlubuje se tak závislost.
Odreagování.	Závislost vede většinou k chudému a k únavnému životnímu stylu.
Zesílení příjemného stavu.	Zbytečné problémy, krize a utrpení. Zbytečné problémy a komplikace.
Zvýšení pracovní výkonnosti.	Pracovní problémy a selhávání.
Zvědavost a únik před nudou.	Jednotvárný život točící se kolem drogy.
Únik před rodinnými problémy.	Zhoršení rodinné situace, klesá prestiž, člověka neberou vážně. Navíc vznikají problémy v jiných oblastech.
Útěk před samotou.	Problémy s okolím rostou, často samota.
Vynahradit si domnělá nebo skutečná přikopí, forma pomsty, braní „na just“.	Člověk si jen zbytečně sám ubližuje, místo aby si případnou křivdu vhodně vynahradil nebo se zamyslel nad tím, jestli si problémy s druhými lidmi sám nezavinil.

A teď už jak lépe uspokojit svá očekávání drog a co se osvědčilo lidem, kteří se u nás léčili.

## Očekávání od drog – některé lepší možnosti

Očekávání	Lepší možnost
Zmírnění nervozity nebo úzkosti.	Cvičení, práce, relaxace, pohovořit si s někým, zavolat na linku důvěry, hudba, jít do přírody, s někým se poradit, podívat se na problém z jiného úhlu atd.
Mírnění smutku, beznaděje a zoufalství.	Přimět se k činnosti, tělesné cvičení, relaxace, psychoterapie, někam zavolat, svěřit se, uvědomit si dobré možnosti, které člověk má. Hudba nebo jiné druhy umění. Nechtít nesmyslně mnoho a vážit si toho, co je. Něco se o depresích dozvědět, při silných nebo dlouho trvajících depresích vyhledat odbornou pomoc atd.
Touha po štěstí a příjemných pocitech, snaha zesílit příjemný stav.	Koupit si nějakou maličkost, najít si dobré zájmy, partnerský a sexuální život, dát si nějaký rozumný cíl a dosáhnout ho, udělat si čas pro sebe, uvařit si nějaký dobrý čaj, pustit si hudbu, něco dobrého si uvařit, udělat radost jinému člověku atd.
Společenskost.	Vrátit se k dřívějším osvědčeným přátelům. Dovednosti v mezilidských vztazích se dají naučit (v léčbě nebo od dobrých přátel).
Zmírnění odvykacích obtíží.	Jít se léčit.
Odreagování.	Najít si koníček, nebo se vrátit k nějakému dobrému dřívějšímu, hudba, sport, něco si přečíst, zajít do divadla nebo do kina atd.
Zvýšení pracovní výkonnosti.	Umět si plánovat čas, přiměřeně odpočívat, pěstovat své zdraví, umět se motivovat, pocit, že má práce smysl a že je potřebná, nechtít nemožné. Nevyhýbat se ani nepříjemným nebo nezábavným činnostem. Umět oddělit důležité a nedůležité, umět se o práci rozdělit atd.
Zvědavost, hledání nových podnětů, únik před nudou.	Sport, cestování, najít si dobré zájmy a záliby, kultura a umění (nejen pasivně, ale i aktivně, např. psát básně nebo povídky nebo kreslit)...
Únik před rodinnými problémy.	Navštívit psychologa (např. v rodinné poradně), naučit se srozumitelně domlouvat, zbytečně nevybuchovat a ovládat se, umět se zdravě prosadit, umět najít kompromis, být tolerantnější.
Únik před samotou.	Napsat dopis, někomu zatelefonovat, udělat si program dne, kde budou i činnosti, kde je člověk mezi lidmi, chovat nějaké zvíře (např. psa nebo kočku), najít si přátele, najít si zájmy, při kterých se člověk dostane do dobré společnosti...
Vynahradiť si domnělá nebo skutečná příkoří.	Vynahradiť si těžkosti jinak, učit se mít rád sám sebe a umět o sebe pečovat. Dokázat odpouštět, domyslet následky, uvědomit si, že by tak člověk škodil sobě, nejednat ukvapeně a dát si čas na rozmyšlenou, podívat se na problém očima druhého, žít odpovědně. Nebo stačí počkat, zadosťučinění se člověk někdy dočká až po letech.



## Také recidiva je zkušenost

### Co je to recidiva

Anekdota říká: „Přestat kouřit je snadné, podařilo se mi to už desetkrát.“ Jestliže někdo po období abstinence sáhne po droze, mluvíme o recidivě. Anekdota má hlubší smysl. Pro někoho je recidiva důvodem k beznaději, jiný se z ní co nejrychleji vzpamatuje a usiluje (třeba i opakovaně) o abstinenci. Druhý přístup se líbí játrům, mozku i okolí daleko více. **Recidiva může být ovšem nebezpečná a může člověku v životě hodně pokazit. Proto recidivám předcházejte. Recidiva ale také může člověka něčemu pro něj důležitému naučit.**

### Jak vypadá recidiva?

Co stálo na začátku vaší recidivy. Vyberte některou z následujících možností nebo doplňte o další.

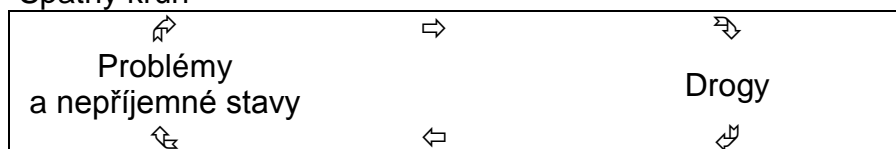
#### Některé spouštěče recidivy

☹ Podceňování závislosti	☹ Nebezpečná společnost	☹ Hádka	☹ Touha po droze
☹ Naivita	☹ Vyčerpání	☹ Nuda	☹ Samota
☹ Vztek	☹ Smutek	☹ Lehkomyšlnost	☹ ?

Co z uvedeného se týkalo vás? Čím byste tento seznam doplnil?

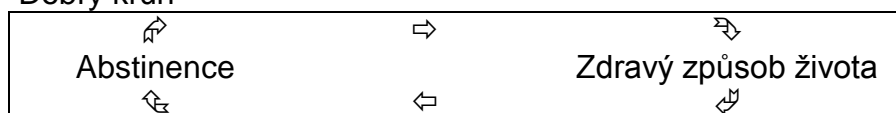
Recidiva pak roztáčí bludné kruhy závislosti, kdy problémy vedou k braní drog a drogy k dalším problémům.

#### Špatný kruh



Tento bludný kruh je potřeba rychle přerušit a změnit v pravý opak. Abstinence pomáhá zdravému způsobu života a zdravý způsob života pomáhá abstinenci.

#### Dobrý kruh



Remcal: „Znám jednoho, co se u něj o recidivě nedá mluvit. S krátkými přestávkami bere drogy pořád. Žádný spouštěč nepotřebuje.“

Odpověď: To je právě ten bludný kruh, který jsme před chvílí popsali a z kterého se mu nedaří dostat. Ale i ty krátké přestávky jsou důležité. Je docela možné, že mu zachránily život.

### Recidivu nepodceňujte

„Tak jsem si vzal a ono se nic nestalo,“ si na počátku recidivy leckdo s uspokojením

řekl. Jenže mrzutosti nastaly později. První dávka drogy vyvolala touhu po další a projevovalo se i zhoršené sebeovládání ve vztahu k droze. Nevyhnutelně pak přišly problémy, které zde nemusím popisovat, protože si je snadno domyslíte. **Malý požár se dá snadněji uhasit než velký.** Kdyby si dotyčný recidivu včas uvědomil a zastavil ji, mohl si ušetřit zbytečné nepříjemnosti. Recidiva je vážná věc. Dá se přemoci, ale ne s jednou rukou za zády.

### Recidivu nepřeceňujte

Chybou je recidivu přeceňovat. Recidiva neznamená slabou vůli. A už vůbec neznamená, že by předchozí upřímná snaha žít lépe a bez drog byla zbytečná. Až recidivu zastavíte, můžete na to dobré z předchozí abstinence navázat. Znam řadu lidí, kteří se k dlouhodobé nebo k trvalé abstinenci dopracovali až po opakovaných recidivách.

### Recidiva jako tvrdá, ale užitečná zkušenost

Recidivám je samozřejmě nejlépe předcházet. Jenže **aby člověk recidivě účinně předcházel, musí brát svůj problém vážně. A právě tomu může recidiva naučit.** Co všechno recidiva lidí, které znám, naučila?

#### Recidiva může naučit, že se vyplatí:

- ☺ Vyhýbat se „spouštěčům“ (např. nebezpečné společnosti).
- ☺ Vyhledat odbornou pomoc a při léčbě spolupracovat.
- ☺ Vyhýbat se nejen „tvrdým drogám“, ale i marihuaně a alkoholu.
- ☺ Vyhýbat se „toxickým řečem“, tedy povídání o drogách.
- ☺ Změnit nebezpečné zaměstnání.
- ☺ Rozejít se s člověkem, který bere drogy a nechce s tím nic dělat.
- ☺ Organizovat si lépe čas.
- ☺ Opatrnost.
- ☺ Pořádně a dlouhodobě se ambulantně nebo i ústavně léčit.
- ☺ Jít do terapeutické komunity.
- ☺ Zbavit se iluzí o drogách.
- ☺ Co z uvedeného nebo dalšího naučila recidiva právě vás?

### Jak zastavit recidivu?

Američané dělí recidivy do dvou skupin. „Laps“ je krátké recidiva, kterou se podaří rychle zastavit, tedy takové krátké „šlápnutí vedle“. Naproti tomu „relaps“ je dlouhá recidiva, která většinou způsobí vážné problémy a komplikace. Jak to udělat, aby u vás nedošlo k relapsu?

**1. Recidiva se dá a má rychle zastavit.** Když jsem se ptal lidí, kteří kvůli recidivě vyhledali pomoc, co jim pomohlo přestat a přijít, odpovídali:

- „Měl jsem strach o práci.“
- „Bál jsem se o zdraví“.
- „Nechtěl jsem dostat stíhu“.
- „U mě to byl pud sebezáchovy.“
- „Ohledy na rodinu.“
- „Zdravotní problémy.“

K přerušení recidivy bývá užitečné uvědomit si nepříznivé důsledky dalšího braní drog. K tomu můžete použít přehled v kapitole „Proč se lidé mění?“. Zastavit recidivu sám není ale snadné. Pokud by se objevily těžké odvykací příznaky nebo halucinace, rozhodně doporučuji vyhledat odbornou pomoc.

**2. Najděte si spojence.** Máte-li k tomu, abyste recidivu překonal, spojence, jste ve výhodě. Spojencem může být profesionální terapeut, centrum krizové intervence, linka důvěry, blízký člověk, který s vámi bude v prvním nejhorším období, zdravotnické nebo jiné zařízení. Profesionálové jsou samozřejmě vázáni lékařským tajemstvím. Znáám také lidi, kteří kvůli recidivě odjeli na venkov a odevzdali někomu blízkému všechny peníze.

**3. 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 závěry do budoucna.

## Havarijní plán

Řekněme, že jste recidivu už překonali a věříte, že se vám něco podobného nikdy nestane. Přeji vám, aby to byla pravda. Přesto vám ale navrhuji, abyste vypracoval „havarijní plán“. **Ve velké výhodě je totiž ten, kdo je na recidivu připravený.** Samozřejmě to neznámá ji předpokládat nebo dokonce přivolávat. Ve spoustě domů jsou také instalována hasicí zařízení, i když nikdo nepředpokládá, že by tam hořelo. Podobně i vy buďte na recidivu připraven, zároveň jí ale předcházejte. Jak sestavit takový písemný havarijní plán?

1. Kdo vám může pomoci recidivu zastavit? **Udělejte seznam „spojenců“ při zastavení recidivy**, tedy lidí a zařízení, kteří by vám mohli být v tomto směru užiteční (např. rodiče, další příbuzní, pracovníci nějakého ambulantního zařízení, pracovníci lůžkového zařízení atd.).
2. Uvažujte o tom, co byste chtěli, aby pro vás udělali v případě recidivy?
3. Uvažujte i o tom, jak by měli postupovat, kdybyste nebyl schopen nebo ochoten dodržet dohodnutý postup a při zastavení recidivy dobře spolupracovat.

Následuje jednoduchý příklad havarijního plánu:

### Havarijní plán ke zvládnutí recidivy

Kdybych zrecidivoval, odevzdám všechny peníze rodičům a požádám je, aby odpojili telefon a vypnuli zvonek. Požádám někoho z rodiny, aby si vzal volno a zašel se mnou do... (léčebné zařízení) telefonní číslo... Zařízení s rodiči navštívím a přijmu jakékoliv doporučení, které mi tam dají.

Datum a podpis:

Na vědomí: rodiče

Remcal: „Přiznat recidivu někomu jinému je těžké.“

Odpověď: Souhlasím, ale tajit ji nikam nevede, protože si tak člověk komplikuje situaci a recidiva se prodlužuje.

Remcal: „Ono se na to brání stejně nakonec vždycky přijde, a vlastně je líp, když to řeknu sám.“

## **Zázračný lék ZZZ (ZZŽ = zdravý způsob života)**

Erich se sice chtěl závislosti zbavit, ale jinak nebyl ochotný ve svém životě nic změnit. Chtěl se dál stýkat se stejnými lidmi, kteří byli na drogách, a chtěl chodit na stejná místa, kde dřív drogy bral. Chtěl také poslouchat stejnou hudbu, i když ho „rozjížděla“. Výsledek byl předvídatelný – recidiva.

Marek naproti tomu poučen nejednou trpkou zkušeností změnil okruh lidí, s nimiž se stýkal. Do podniků, kde jsou běžně drogy a kde se pije, přestal chodit. Místo toho oprášil tretry a začal dbát o kondici a víc četl. Byl dokonce připraven kdykoliv vypnout televizi, kdyby se tam objevilo něco pro něj nebezpečného. Zkrátka se dal na ZZZ čili zdravý způsob života. Jeho cesta k abstinenci byla proto daleko snazší.

## **Práce**

Jsou některá zaměstnání, která jdou s ZZZ těžko dohromady – třeba číšník, nebo vyhazovač v baru. Stres se tady pojí se snadnou dostupností drog. Nic proti takovým lidem nemám, dost se jich u nás léčilo. Při překonávání závislosti to ale mají těžké. Často se jim vyplatí změnit zaměstnání.

K nebezpečným profesím patří i práce ve zdravotnictví, u policie nebo v bezpečnostních agenturách, ve sdělovacích prostředcích, v dopravě. Pokud někdo z vás vykonává práci spojenou s velkým stresem, s nočními směnami anebo se snadnou dostupností alkoholu a drog, měl by realisticky odhadnout, jestli na to má. Pokud dospěje k závěru, že ne, ať změní místo. Kdo by chtěl dělat rizikovou práci dál, měl by na zdravý způsob života dbát o to víc.

Remcal: „Ty vaše bezpečné práce jsou často hůř placené!“

Odpověď: Recidiva také není zadarmo. Do abstinence musíte nejdřív něco investovat, a pak se vám začne vyplácet.

## **Zásobárna radostí**

Lidé, kteří přestanou brát drogy, někdy mívají nějaký čas pocit, že život je neradostný. To, co je dříve těšilo, je najednou nebaví. Tuto situaci lze přirovnat k situaci člověka, který by si zvykl silně kořenit nebo solit. Může se stát, že mu to lékař zakáže. Najednou mu budou jídla připadat úplně bez chuti. Naštěstí to ale nepotrvá věčně. Postupem času zjistí, že nepřekořeněné jídlo má dobrou a příjemnou chuť.

### **Podobně člověk, který přestane brát drogy a vytrvá v abstinenci, začne postupně nacházet v normálním životě potěšení a radosti.**

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 moc, vyberte ze své zásobárny radostí tu, na kterou máte chuť a která je právě vhodná. Pro zajímavost a inspiraci nabízím abecedně seřazenou zásobárnu radostí, kterou zpracoval Ondřej.

**Moje zásobárna radostí:** Cestování - cvičení - divadlo - fotografování a vyvolávání filmů - hudba - chytat na krátkých vlnách vzdálené stanice - jednou se pořádně vyspat - jídlo - jít do kina - jít do lesa nebo do parku - knížka - koupel, sauna nebo alespoň sprcha - koupit si nějakou užitečnou drobnost - kutilství - láska - napsat kamarádovi - něco dobrého si uvařit a pak si na tom pochutnat - plavecký bazén - pomoc druhým - pustit si kazetu s nahranou relaxací - rodinný život - sex - šachy - učit se cizí jazyk, který mě baví - výlet za město - zajít do knihovny. A co byste doplnili vy?

## Potřebujete hodně silných podnětů nebo ne?

Psychologové zjistili, že lidi lze zhruba rozdělit na ty, kteří potřebují hodně silných podnětů, a na ty, kterým stačí málo a slabších. Hledač silných podnětů má rád vzruch, změnu, překvapení. Právě mezi hledači silných podnětů je více těch, kdo mají problémy s alkoholem nebo jinými drogami. Pokud mezi ně patříte i vy, přemýšlejte, jak si takové podněty opatřit. Lidé, kteří se u nás léčí, jsou často podobně založení a navrhuji vám následující možnosti.

### Některé celkem bezpečné zdroje silných podnětů

Sporty a cvičení - turistika - rozumné posilování - něco neobvyklého studovat - neobvyklé koníčky - pomoc druhým - malování - seznámení s neznámými a zajímavými lidmi - neobvyklá práce - změna prostředí. Pokud jste hledač silných podnětů, co byste ještě doplnil?

## Pozor, zdánlivě nevýznamná rozhodnutí!

Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí dělíme do dvou skupin:

- **Špatná zdánlivě nevýznamná rozhodnutí:** Např. rozhodnout se, že se člověk setká s nějakým známým, který bere nebo prodává drogy, že se „jenom“ podívá do nějakého nebezpečného klubu, že „pro jednou se nic nestane“. To, co nejdřív vypadá jako nevýznamné rozhodnutí, se později snadno obrátí ve velkou nepřijemnost.
- **Dobrá zdánlivě nevýznamná rozhodnutí:** K ním patří například změnit nebezpečné zaměstnání, rozejít se s někým, kdo nechce přestat brát drogy, strávit večer nějakým bezpečným způsobem.

Jaké zdánlivě nevýznamné rozhodnutí jste v minulosti udělali vy? Jaká dobrá zdánlivě nevýznamná rozhodnutí se chystáte dělat v budoucnu?

Remcal: „Ta vaše zdánlivě nevýznamná rozhodnutí nejsou nevýznamná, ale pořádně důležitá. Měl byste je pojmenovat jinak.“

## Činnosti usnadňující abstinenci

Mnoho našich bývalých pacientů si vyzkoušelo, že když se věnují určitým činnostem, je pro ně abstinence poměrně snadná. Následují příklady činností, které usnadňují abstinenci.

### Některé činnosti, které usnadňují abstinenci

Ambulantní psychoterapeutická skupina - setkání Anonymních narkomanů nebo Anonymních alkoholiků - běh nebo turistika - horská túra - hraní si s dětmi - jízda na koni - když se učím - návštěva lidí, kteří drogy odmítají - plavání - práce na chatě u rodičů - procházka se psem - zaměstnání, kde jsem pod dohledem nadřízených. Které z uvedených činností se pro vás hodí? Jaké další nápady máte?

## Zásadní změna prostředí

Přítel, který vede středisko jógy v Itálii, 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 zdánlivě tvrdý přístup pravděpodobně zachránil mladíkovi život.

**Zásadní změna prostředí je vhodná zejména tam, kde by se jinak člověk jinak**

**obtížně odpoutával od nebezpečné společnosti.** O užitečnosti takové změny existují i v odborné literatuře určité důkazy. V zásadě je to dobrý nápad. Změna prostředí (např. z města na venkov) je ale také psychicky náročná. Znamená to např. vytvořit si nový okruh přátel a známých, vyznat se v nových poměrech a zvládat nezvyklé situace. Ještě mnohem náročnější a často vysloveně nebezpečné je odejít do ciziny.

Samotnou změnu prostředí ale nepřeceňujte. Pokud si někdo myslí, že za jeho problémy může jenom zaměstnavatel, rodiče nebo okolí, mohl by být nepříjemně překvapen. Často se vyplatí se nejdříve soustředit na překonání problému s drogou (případně za pomoci léčby) a teprve pak uvažovat o tom, jak si lépe uspořádat další život. Změna prostředí, která je bezpečná a funguje, je odchod na rok nebo tak nějak do terapeutické komunity (podrobněji viz dále).

## Nemoci životního stylu

Nemoci životního stylu mohou předcházet vzniku závislosti, ale mohou nastat i v jejím důsledku. Překonat závislost znamená pro mnoho lidí zároveň uzdravit svůj životní styl.

**Přešponovaný životní styl:** Člověk toho chce stihnout příliš moc. Má svůj program příliš nabitý, je často v časové tísní. **Co s tím:** Zbytečně nespěchejte, vyhněte se stavům vyčerpání, nepřibírejte si další povinnost, dokud nevyпустíte jinou nejméně tak časově i jinak náročnou, nechtějte všechno udělat sami a o práci se rozdělte, nechávejte si časovou rezervu na nepředvídané komplikace. To nejdůležitější nakonec: Odpočinek si plánujte stejně zodpovědně jako důležité pracovní úkoly. Kniha „Nešpor, K.: Závislost na práci (Grada, 1999)“ obsahuje další užitečná doporučení. Můžete si ji zadarmo stáhnout s webových stránek [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

**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 ani 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 situace poskytuje. Můžete např. rozvíjet své zájmy, pomoci blízkému člověku, studovat atd.

**Chaotický (zmatený) životní styl:** Pro chaotický životní styl je typické nepředvídané střídání období mimořádného vypětí a naprosté nečinnosti. To může být dáno zevními okolnostmi (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 v situaci, kdy nemáte čas, vůbec nezabývejte. Určitě si poříďte diář a používejte ho a plánujte do něj práci i odpočinek. Dbejte na rovnoměrnější rozložení a větší rovnováhu (strategie „Jánošík“, který bohatým bral a chudým dával).

**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 pouze nadbytek práce, ale její charakter. **Co s tím:** Uvažujte o tom, jestli máte na to, uvedenou práci dlouhodobě vykonávat, nebo jestli by bylo lepší si najít něco klidnějšího. Určitě byste se měli naučit nějakou relaxační techniku a hlavně ji používat pravidelně. Máte-li někoho, komu se svěřit, jste ve výhodě a stres zvládnete lépe.

**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 nepřijemných povinností a přidejte drobných radostí. Mějte potěšení i z maličkostí, které si můžete obstarat sami.

## **Závislostní a abstinentské scénáře**

Závislostní a abstinentské scénáře se týkají životního stylu, ale hlavně očekávání od drog, motivace k abstinenci a schopnosti využívat při léčbě svých zkušeností.

### **Závislostní scénáře**

**Dočasného úniku:** Drogy slouží k unikání před nepříznivými okolnostmi života nebo nepříjemnými duševními stavy (např. vyčerpání nebo úzkost). Drogy ale z dlouhodobého hlediska stav jen zhoršují.

**Sociální:** Někdo si drogy spojuje se společenským životem. Problémem je ale to, že o skutečné přátele přichází.

**Partnerský:** Přízpusobením se brání drog partnera (časté u dívek). Když se taková dívka stane závislá, partner ji často opustí.

**Zkumavka:** Návykové chování je vnímáno jako prostředek poznávání a hledání nových zážitků. Časem se ale život se závislostí většinou stává velmi nudný.

**Požitekárský:** Návykové chování slouží uspokojování okamžitých potřeb. Paradoxně vede tento scénář k utrpení.

**Nihilistický a depresivní:** Stejně nemá nic cenu atd. Bohužel není nikdy tak špatně, aby nemohlo být ještě hůř.

**Falešného sebevědomí:** Drogy slouží k zakrývání malého sebevědomí.

**Dokazování si zachované kontroly:** Závislí se při něm opakovaně a neúspěšně zkoušejí dokazovat sobě a druhým, že mají „brání“ pod kontrolou.

### **Abstinentské scénáře**

**Prozíravý pesimistický:** Uvědomovat si špatné následky a rizika brání drog. Umět si vzpomenout na špatné zkušenosti s drogami v minulosti.

**Prozíravý optimistický:** Uvědomování si výhod abstinence.

**Nekompromisní:** Abstinuji a dost, nepřipustit vnitřní debatu na toto téma, vyhnout se prvnímu porušení abstinence.

**Duchovní:** Obrat k duchovním hodnotám jako opaku návykového chování.

**Léčebný a zdravotní:** Abstinence, doléčování atd. je při něm pojímána jako léčebné doporučení, které je třeba respektovat. Zdravotní ohledy mají přednost.

**Zdravé sebedůvěry:** Uvědomování si svých dobrých možností a vlastní ceny.

**Sociální:** Při něm bere abstinující ohled na lidi ze svého okolí, na kterých mu záleží a kteří jeho návykovým chování trpěli nebo by trpět mohli.

**Zdravého sebeprosazení:** Abstinence je pojímána jako prostředek vzestupu a posílení prestiže v rodině i v práci.

**Moudrého užívání si:** Nacházení bezpečných způsobů uspokojování svých potřeb a vyhýbání se zbytečnému utrpení, které drogy působily.

**Hrdinský:** Překonávání drogového problému je pojímáno jako hrdinská záležitost a poskytuje abstinujícímu pocit zadostiučinění a hrdosti.

Naiva: „Mně se líbí skoro všechny abstinentské scénáře!“

Odpověď: To je v pořádku, můžete si vytvořit více z nich a také je kombinovat. Navíc se abstinentské scénáře mění a přecházejí v sebe v různých obdobích života. Tak třeba začnete „prozíravým pesimistickým“ scénářem a dopracujete se k „zdravému

sebeprosazení“ nebo „moudrému užívání si“.



## Hodný a zlý stres

Anglické slovo „stress“ se dá přeložit jako zátěž. Přiměřená duševní nebo tělesná zátěž neškodí, ale prospívá. Odborníci někdy označují „hodný“ stres výrazem eustres. Většinou se ale slovem stres rozumí stres „zlý“, tedy zátěž příliš silná nebo trvající moc dlouho. V životě člověka, který má problémy s drogami, je spousta stresu. Uvažujte o stresujících vlivech ve svém životě.

### Některé zdroje stresu při braní drog

- Duševní zátěž způsobená drogami (úzkosti, deprese při dojezdu, stíhy čili pocity pronásledování, noční můry, výčitky svědomí atd.).
- Tělesná zátěž působená drogami (např. zátěž srdce u pervitinu nebo „extáze“).
- Stres působený bolestivými zdravotními problémy kvůli drogám. Tělesné nemoci vyvolané drogami (žloutenky, abscesy, kožní nemoci atd.).
- Stres při shánění peněz na drogy.
- Stres působený strachem z budoucnosti.
- Stres působený vnitřními konflikty - rozdíl mezi tím, jak by chtěl člověk žít a jak žije.
- Stres související s rizikem trestního stíhání.
- Stres z konfliktů v rodině a nejbližším okolí.
- Stres z toho, že kvůli drogám zemřel známý. Když jsem se ptal lidí, kteří se u nás léčí, kolik jejich známých kvůli drogám zemřelo, většinou odpovídali 3-5.
- Co z uvedeného se vás týká? Co byste ještě přidali?

Proti zlému stresu se naštěstí můžete účinně bránit. V této kapitole budeme společně přemýšlet o tom, jak.

Naiva: „Já jsem ve stresu brala. A bylo to čím dál horší.“

Odpověď: Ano. Cítila jste se sice nejdřív trochu lépe, ale pak o to hůř. Zkuste se zeptat mozku, jater, ledvin, srdce a dalších orgánů, co si o takovém „zvládnutí“ stresu myslely. Určitě tiše nebo i nahlas protestovaly. Teď už ale o tom, co můžete pro zvládnutí stresu dělat.

### Překonat závislost

Souhlasím s tím, že to není snadné. Připouštím i to, že začátky abstinence nejsou vždy příjemné. Ale pokračovat v braní drog je ještě nepříjemnější a mnohem více stresující. Když člověk abstínuje od drog, přerušuje tak bludný kruh zvyšujících se problémů, pokračujícího braní drog, zvyšujících se problémů a tak dokola.

### Hýbat se je dobrý nápad

V terapeutických komunitách ve Spojených státech i v jiných zemích je tělesná práce nebo cvičení samozřejmou součástí programu. To, že si lidé v léčebném zařízení spousta věci udělají, má samozřejmě i praktický význam. Je to ale důležité i z psychologického hlediska.

#### Proč prospívá tělesná práce a cvičení

- To že člověk dělá něco užitečného, zvyšuje jeho sebedůvěru a soběstačnost.
- K tomu, na čem se člověk aktivně podílí, má lepší vztah.
- Tělesná práce nebo tělesné cvičení zmírňují úzkosti a deprese.
- Dá se tak odreagovat hněv a rozčilení.

- Při pravidelném provozování zvyšují kondici a zdravé sebevědomí.
- Pomáhají vytvářet zdravý životní styl.
- Usnadňují relaxaci (uvolnění). Ta se někdy dostavuje automaticky 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.).
- Člověka, který rozumně cvičí, nebolí tolik záda a jiné části těla.
- Přiměřené cvičení posiluje imunitní systém a zvyšuje celkovou odolnost.
- Lidé, kteří pravidelně cvičí, mají hezčí postavu.
- Při cvičení se rychleji odbourávají škodliviny, které se při stresu dostaly do krve.

V následujícím přehledu, uvádím výhody a nevýhody některých tělesných aktivit.

### **Výhody a nevýhody některých tělesných aktivit**

**Chůze, turistika atd.:** Je to moderní, nenáročná na vybavení. Prospívají páteři. Dá se při nich povídat, přemýšlet, obdivovat přírodu nebo poznávat zajímavá místa. Nevýhody nemají skoro žádné, pokud nepovažujete za nevýhodu to, 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):** Jsou vydatnější než chůze a 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 nebo má vlastní bazén na zahradě. 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 hodně zajímavého poznat. Nevýhody: Náročnější na vybavení. K němu by rozhodně měla patřit i helma. Cyklistických stezek u nás není mnoho, alespoň si tedy vyberte trasu, kde není velký provoz. Na místě je opatrnost. A dejte pozor, aby vám kolo neukradli, jako se to stalo mně.

**Kondiční gymnastika, aerobic, strečink, kalanetika apod.:** Dá 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 hezké a zajímavé sporty. Nevýhoda: U nás jsou bohužel vázané na určité roční období (pokud vám bankovní konto nedovoluje vydat se za sněhem v červenci a železně zdraví sjíždět Vltavu v únoru). Tyto sporty jsou také poměrně náročná na vybavení.

**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, ale to zase tak nevádí, např. fotbalisté dělají i doplňkové sporty jako běh.

**Tenis, stolní tenis:** Hezké sporty náročná na pohotovou reakci a soustředění.

Nevýhody: Poněkud náročnější na vybavení. Většinou vyžadují partnera, leda by chtěl někdo nacvičovat základní tenisové údery o zed'.

**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. Nevýhody: Minimální, pokud se zvolí správná kombinace cviků 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 vytře podlahu na společné chodbě). Tak třeba 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 střídat, případně práci kombinovat s vhodným cvičením nebo s relaxační technikou.

Na konec ale přece jen menší varování. Lidé, kteří mají problémy s drogami, mívají starosti a nemusí být dost pozorní. To někdy vede k zbytečným úrazům. Buďte proto, prosím, při sportu i při práci zvláště opatrní.

Naiva: „Ale já jsem nikdy nebyla žádný sportovec!“

Odpověď: Nejde vůbec o sportovní výkony, ale o to, abyste si za pomoci cvičení zlepšila náladu a byla víc fit. Jestli jste dřív necvičila, je to o důvod více začít teď.

### **Protistresová strava**

Mnoho lidí závislých na drogách, s nimiž jsme se setkali, bylo zjevně nebo skrytě podvyživených. To bylo způsobeno více okolnostmi.

- Poruchami trávení (např. po heroinu a jiných opiátech bývá typická úporná zácpa).
- Nedostatkem času na jídlo.
- Nedostatkem zájmu o jídlo.
- Nedostatkem prostředků na jídlo.
- Nevhodnými stravovacími návyky.
- Často nedostatkem tekutin (typicky po „extázi“ nebo po pervitinu).
- Přidruženými nemocemi.

### **Jak by měla vypadat strava, která posílí zdraví a zvýší odolnost vůči stresu?**

- V prevenci stresu jsou důležité potraviny nebo nápoje obsahující vitamín C, např. papriky, černý rybíz, další druhy ovoce, čerstvá zelenina, šípkový čaj, některé ovocné šťávy.
- Pro nervový systém a játra jsou pak důležité vitamíny skupiny B. 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.
- Musím varovat před potravinami obsahujícími nadbytek živočišných tuků. Vepřové sádlo se ve vyspělých zemích používá dnes většinou jen 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. To může vyvolat pocit hladu krátce po jídle a podle některých odborníků

i určitou duševní nerovnováhu. Náchylnost lidí, kteří jsou závislí na drogách, ke sladkostem také přispívá k neutěšenému stavu jejich chrupu, i když to není jediný důvod.

- 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.
- Problémy se zácpou pomáhá odstranit také dostatečný přísun tekutin (např. minerálky nebo bylinkové čaje s projímavým účinkem, ale někdy postačí i např. čistá voda)
- Vaření, jak známo, patří k ušlechtilým zálibám. **Je lépe něco si doma uvařit, než chodit do hospod, kde je nakouřeno, kde se kšeftuje s drogami, kde se podávají alkoholické nápoje a kam chodí lidé, jímž by bylo lépe se vyhnout.** Je to bezpečnější a levnější. Navíc ne v každé restauraci by člověk našel na jídelníčku převahu jídel odpovídajících zdravé výživě. Až budete doma mít uvařeno, můžete pozvat ke stolu rodinu nebo přátele. Ať mají z vaší kuchařské tvořivosti požitky i oni. Potom si můžete posedět při šálku bylinkového nebo jiného dobrého čaje.

## Otevřít se

**Mít možnost se někomu svěřit a popovídat si je velká výhoda.** Ve výhodě je i ten, kdo dokáže o svých pocitech mluvit. Mladí lidé často rádi kreslí, i to je jeden ze způsobů, jak pocity projevit. Někdo se dokáže vyplakat, vykřičet své trápení. Dá se také použít technika „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.

S kým se osvědčilo si pohovořit těm, kdo se u nás léčí:

- Lékař
- Linka důvěry
- Nízkoprahové zařízení (kontaktní centrum apod.)
- Ordinace AT
- Psycholog
- Rodiče

## Smích a humor

Možná to někoho překvapí, ale existují důkazy o tom, že odolnost vůči stresu zvyšuje i smích. O smíchu jsem napsal celou knihu (Nešpor, K.: Léčivá moc smíchu, Vyšehrad, 2002) a dočtete se o něm více v jedné z dalších kapitol.

## Relaxace - přirozený opak stresu

Jistě znáte ten příjemný pocit únavy, který se někdy po těžší tělesné námaze 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 častěji Jacobsonova progresivní relaxace, ve Francii a Španělsku sofrologie a po

celém světě 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. Relaxační nahrávky v mp3 si také můžete zadarmo stáhnout z [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

## Jóga

**Správně prováděná jóga v sobě spojuje výhody relaxace a tělesného cvičení do jednoho celku.** Základní kurs jógy spolu s informací o tom, jak může jóga pomáhat lidem, kteří mají problémy s drogami, uvádím v dodatku. U lidí, kteří pravidelně cvičí jógu, prokázali odborníci nižší spotřebu drog, alkoholu i cigaret.

Naiva: „Nejsem přece blázen, abych se stavěla na hlavu.“

Odpověď: O stavění se na hlavu nejde. Podobné obtížné 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. Jestliže se budete jógou zabývat trochu hlouběji, najdete v ní určitě něco, co se pro vás bude hodit a co vám bude prospívat.

## 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). Odborníci tomu říkají síť sociálních vztahů a bude o tom ještě řeč.

## Opatřit si informace a zvládnout dovednosti

Když člověk nastupuje do nové školy nebo do nového zaměstnání, většinou se tam obtížně vyzná a někdy dělá i zbytečné chyby. Po čase si ale zvykne, naučí se potřebné dovednosti a jeho výkonnost roste. Zvyšuje se i sebejistota. Podstatné informace o překonávání závislosti najdete v této knize nebo vám je poskytne váš terapeut.

## Zájmy a záliby

Pokud je to možné, doporučuje se vést jasnou hranici mezi zaměstnáním a koníčkem. Záliby, které nesouvisí se stresujícím zaměstnáním, umožní lepší obnovu sil. V počátcích abstinence prožívalo mnoho lidí, kteří překonávali závislost, období, kdy je nic nebavilo. Toto období je třeba překonat a nutit se do dobrých a rozumných způsobů, jak trávit volný čas. Až po čase se vám abstinence zalíbí.

## Odborná pomoc

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

## Vaše vlastní způsoby zvládnání stresu

Některé postupy fungují na většinu lidí, jiné jen na někoho. Způsoby, které se osvědčily lidem, kteří se u nás léčili: příroda, pravidelný způsob života, víra, hudba.

Co byste na základě vlastních zkušeností připojili vy?

## O braní občas a o snižování rizika

Závislost někdy přirovnávám ke spícímu hadu. Had je studenokrevný živočich. Když se ochladí, zaleze do díry a spí. Běda ale, kdyby se oteplilo a někdo ho dráždil. Pak by had vylezl a mohl by uštknout. **Závislost není možné úplně odstranit. Je ale možné ji zdravým a bezpečným způsobem života i dalšími postupy oslabit tak, že nechá člověka na pokoji.**

Vzít si drogu byl opak toho, oč nám jde. Je to jako by někdo zkoušel onoho spícího hada závislosti šimrat pod bradou.

Remcal: „Slyšel jsem o někom, kdo bere drogy dlouhodobě a má to pod kontrolou.“

Odpověď: Někdo se rád vytahuje. Kdybyste se zeptal lidí z okolí toho člověka, možná by vám řekli něco jiného. Ale i kdyby to byla pravda, není jisté, jak dlouho mu sebeovládání vydrží. Riskuje a může na to doplatit.

Naiva: „Máte pravdu, že pervitin se mi ukočírovat nedařilo. Ale mohla bych si aspoň občas zakouřit trávu.“

Odpověď: Hodně lidí, s nimiž jsme se setkali, mělo s trávou neboli marihuanou špatné zkušenosti. Oslabovala totiž jejich schopnost se ovládat i ve vztahu k jiným drogám. Pokud má někdo duševní problémy, konopí je často zesiluje. Navíc je mrzuté, že tato droga působí nepříznivě na paměť. Míchat marihuanu s jinými drogami včetně alkoholu, to už je vůbec kaskadérství a nesmysl. Je to dobrý způsob, jak se zbláznit.

Remcal: „Snad mi nechcete namluvit, že bych měl přestat i pít alkohol.“

Odpověď: Je to dobrý nápad. Před listopadem 1989 měli lidé závislí na drogách často velký strach z policie. Někteří závislí zanechávali v té době pervitin a přešli na alkohol. Policie na ně nemohla, ale jejich zdraví tím také trpělo. Ve vztahu k alkoholu se obtížně ovládali. Jedna závislost se změnila v druhou. Od nás i ze zahraničí víme o přechodech mezi závislostí na heroinu k závislosti na alkoholu. Odborníky to nepřekvapuje, vědí totiž, že alkohol v mozku působí také na opiátové receptory.

Ještě jeden argument pro abstinenci. V praxi jsem nezažil jediný příklad „abstinentské žloutenky“ nebo to, že by manželka uváděla jako důvod rozvodu „nenapravitelnou abstinenci“. Také jsem se nesetkal s tím, že by byl někdo vyhozen ze školy nebo z práce jako notorický abstinent. Zním naopak dost lidí, kteří si nejdřív říkali, že o nic nejde, že je to jenom „tráva“, pak si říkali, že pořád o nic nejde, že pervitin jenom šňupou, pak si říkali, že pořád o nic nejde, protože to ještě není heroin a pak byli na gramu heroinu denně, ani nevěděli pořádně jak. **Abstinence od všech drog je z dlouhodobějšího hlediska bezpečnější.**

Naši pacienti, kterým jsem dával rukopis této knihy číst, mi radili, abych tuto kapitulu úplně vypustil, protože „braní občas“ pro závislé „prostě neexistuje“.

## Jak zvýšit sebevědomí?

Lepší sebevědomí vám pomůže překonat váš problém.

Naiva: „Já znám jednoho vaříče a ten má sebevědomí až až.“

Odpověď: Zdánlivě suverénní vaříče (lidi, kteří vyrábějí drogy) známe také. Některé suverenita přejde až na vazbě, když jim po páté za týden k večeři naservírují rozvařená kolínka v hnědé omáčce. Někdy je „sebevědomí“ spíš póza provázená velkou vnitřní nejistotou. Sebevědomí bývá u lidí na drogách často otřesené. Na tom nic nemění asi silácké řeči.

Remcal: „Náhodou sebevědomí může být také nebezpečné. Člověk si myslí, že jemu se nemůže nic stát a je v psychóze ani neví jak. Já bych vám mohl vyprávět...“

Odpověď: Promiňte, ale teď mluvíme o zdravém sebevědomí, ne o podceňování závislosti. Jak zdravé sebevědomí posilovat?

## Rozlišujte mezi sebou a svým problémem s drogou

Řekne-li někdo jen to, že máte problémy a s drogami, řekli toho o vás velmi málo. Třeba kromě toho jste šikovní, máte dobrý vztah k lidem, máte smysl pro umění, rádi kreslíte, atd. **To, že máte problém s drogou, je pouze jedna z mnoha skutečností, které se vás týkají.** Uvědomte si prosím, že člověk je to nejdokonalejší v nám známém vesmíru. 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 drogami 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 nám může pomoci překonat problémy s drogou. Tuto zdravou a silnou část nějak pojmenujte. Příklady, které vymysleli naši pacienti: Ferda Mravenec, Chytrá Anička, Anděl Dobrovolný, Květoslava Laskavá, Honza Chytrý, Ludmila Líbezná, Jaroslav Otevřený.

## Někomu pomoci

Někomu pomoci nebo poradit je jedna z nejučinnějších věcí, kterou můžete pro zlepšení svého sebevědomí udělat. **Nemyslím tím, že byste měli „zachraňovat“ lidi, kteří jsou na drogách.** To by mohlo být v prvním období abstinence nebezpečné a neprospěli byste tak ani sobě ani druhým. Možná je někdo z okolí osamělý a potěší ho váš dopis nebo drobný dárek. 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 dotyčný 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 léčit jakékoliv nemoci. Stačí prý čtyřicet dní krmit divoče žijící zvířata nebo ptáky.

## Co umím, co dokážu

S lidmi, kteří mají problémy s drogami, pracujeme mnoho let. V léčebném programu



si organizují besedy o svých koníčcích nebo povoláních. Leckoho by možná překvapila vysoká úroveň, jakou tyto besedy někdy mívají. Uvědomte si nejen své problémy, ale i to, v čem jste dobří, a co umíte. Můžete probírat jednu oblast za druhou:

- Co jsem se naučil ve škole, v učení, při studiu?
- Co jsem se naučil v praxi, jaké jsem získal praktické zkušenosti?
- Jaké zájmy a koníčky jsem si vytvořil?
- Jaké mám tělesné dovednosti (např. sportovní)?
- Umím hrát na hudební nástroj, zpívat, kreslit?
- Jaké mám praktické dovednosti (např. vaření, šití, domácí práce, opravy v bytě atd.)?
- Umím určitý sport?
- Možná jste trpěliví nebo se nebojíte žádné práce?
- Určitě jsem na něco 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 to však může být pro nás samé.** Dobře oblečení, čistí a upravení se naprostá většina žen i mužů 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 (automasáž je 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**

Možná máte doma větší zrcadlo. Podívejte se do něj, trochu se narovnejte, zvedněte hlavu, lopatky táhněte mírně dolů a k sobě. Nejen, že budete lépe vypadat, ale také se budete lépe cítit. Když budete na držení těla myslet častěji, nebudou vás tolik bolet záda a bude se vám volněji dýchat. Budete se také cítit sebevědoměji.

### **Zrcadlo pověz mi...**

Sebedůvěře napomáhá zodpovědné chování. Nabízím zajímavý, možná i trochu tajemný pokus. Podívejte se na sebe do zrcadla v době, kdy jste udělal nějaký malér nebo hloupost. Jak se sám sobě líbíte? Jste se sebou spokojen? A nyní zkuste stejný pokus za jiné situace. Celý den abstinujte a udělejte něco dobrého, čím

prospějete sobě i druhým. Večer se pak zase podívejte do zrcadla. Nepřipadá vám, že jste zkrásněli? Dobré jednání vede k sebedůvěře a dobrá sebedůvěra k rozumnému chování, rozumné chování posílí sebedůvěru a tak dokola. Tomu se říká „kruh ctnosti“. Jedna dobrá věc v něm posiluje druhou a druhá první. Tak čím začnete? Sebedůvěrou nebo jednáním?

### 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, něco se nepovedlo, ale jsou i důvody ke spokojenosti. Jako schránka pokladů vám může docela dobře posloužit obyčejný notýsek. Do vodorovných řádek si napište dobré vlastnosti, které chcete rozvinout. 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 zklamáními se zde nemusíte zabývat. Příklad následuje.

	2.8.04	3.8	4.8.	5.8.	6.8.	7.8	8.8.	9.8.	
Odvaha	X		X			X		X	
Trpělivost		X	X		X		X	X	
Sebekázeň	X	X				X		X	
Cvičení	X		X		X		X		
Relaxace	X	X	X		X	X	X	X	
Vstávání včas	X	X		X	X	X		X	
Studium	X	X			X	X		X	
Abstinence	X	X	X	X	X	X	X	X	
Péče o sebe	X	X				X		X	
Pomoc druhým		X			X		X		

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

### Rozdělit si velké cíle na menší

Vzpomínám na slečnu, která měla velmi ctižádostivé rodiče. Nejrady by z ní měli nositelku Nobelovy ceny. Ať se snažila sebevíc, rodičům to nestačilo. Jako dítě často snila, že vykoná něco výjimečného a že jí rodiče za to budou mít rádi. Jenže sny znovu a znovu vystřídal tvrdé probuzení. Dnes, když se objevily problémy s drogami, o sobě pochybuje tím spíš. Často se cítí bezradná a předem předpokládá selhání, které prožila už tolikrát. **Navrhují dávat si rozumné cíle a i ty rozdělit na menší, které jejich dosažení mohou přiblížit.** Příklady uvádíme v následujícím přehledu.

#### Rozdělení velkých cílů na menší - příklady

**Velký cíl:** Zlepšit vztah k rodičům. **Menší cíl na cestě k většímu:** S něčím jim pomoci.

**Velký cíl:** Mít úspěch v práci. **Menší cíl na cestě k většímu:** Chodit do práce včas a časem si zvýšit kvalifikaci.

**Velký cíl:** Pomoci národu. **Menší cíl na cestě k většímu:** Poslat třeba i pár korun na dobročinný účel.

**Velký cíl:** Dosáhnout, aby si vás vážili sousedé. **Menší cíl na cestě k většímu:**

Např. uklidit schody, když tam někdo cosi rozsypal, nebo vyměnit prasklou žárovku na společné chodbě.

### Vychytání a zkoumání kritických myšlenek vůči sobě

Vychytávejte kritické myšlenky o sobě. Zkoumejte je z různých hledisek. Když budete mít čas, můžete si je i zapisovat. Příklad toho, jak mohou vypadat vaše zápisky, následuje.

#### Zkoumání kritických myšlenek

Situace	Kritická myšlenka	Zkoumání kritické myšlenky
Rozbitý talíř	„To jsem ale blbec.“	„Je to blbost nebo jen chvilková nešikovnost? Nepřemýšlel jsem prostě zrovna o něčem jiném?“
Recidiva	„Jsem slaboch.“	„Dřív moje vůle fungovala. Není to proto, že jsem drogy podcenil? Možná potřebuji léčbu.“
Hádka s přítelkyní	„Nikdo mě nemá rád.“	„Skutečně nikdo? Možná by to dopadlo úplně jinak, kdybych na ni nezačal křičet.“
Nemám místo	„Nikdo mě nepotřebuje.“	„Vyzkoušel jsem všechny možnosti? Uvažuji o rozšíření kvalifikace nebo o práci v příbuzném oboru? Mohu své schopnosti využít jinak?“
Výčitky rodičů kvůli drogám	„Jsem špatný.“	„Až problém s drogami překonám, bude to jiné. Navíc se dokážu o sebe lépe postarat a nebudu na rodičích tak závislý.“
Někdo mě bez příčiny urazil	„Moje čest utrpěla.“	„Je pro mě názor tohoto člověka tak moc důležitý? Není to spíš jeho problém, že se neumí chovat? Kolik slavných lidí klidně snášelo urážky?“

### Sebevědomí jako přirozené právo

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 ten nejlepší manžel nebo nejlepší manželka se mohou dostat do rozvodové situace, tělesná nemoc může dočasně nebo i dlouhodobě ztížit sportování a oslabit fyzickou sílu. Filozofové a mystici od nepaměti tvrdí, že **člověk má úžasnou cenu sám o sobě, ať se mu v životě daří nebo ne**. Básník zase hovoří o Boží jiskře v člověku. Je v pořádku, že jste hrdí na některé své silné stránky. Ale i v případě, že by nastaly v životě problémy a komplikace, vašim sebevědomím to neotřese. Zdravé sebevědomí má totiž hlubší kořeny.

### Co ještě zvyšuje sebevědomí?

Lidé abstinující od drog uváděli, že jim sebevědomí zvýšila abstinence, lepší vztahy, to, že je člověk spolehlivější. Sebevědomí se často zvyšuje pozvolna. Pomáhá i pocít, že člověk zvládá každodenní povinnosti a práci a že je užitečný.

## Umění a překonávání závislosti

Remcal: „Co mi to chcete namluvit? Když sem poslouchal hudbu, tak sem se naopak rozjel!“

Odpověď: Souhlasím, určité druhy hudby mohou vyvolat nebezpečné vzpomínky. Je to hlavně hudba, kterou měl člověk spojenou s braním drog. Proto je dobrý nápad se rizikové hudbě (ale i třeba filmům nebo četbě) vyhnout.

## Hudba, která léčí

Máme už mnoho roků dobré zkušenosti s kombinováním hudby a relaxace. Relaxace totiž zvyšuje vnímavost vůči hudbě a vhodně volená hudba může zase prohloubit a ozvláštnit relaxaci. Naším pacientům se při relaxaci líbí např. pomalejší věty Bachových skladeb, ale i hudba orientální, i když by si třeba za normálních okolností takové skladby nepouštěli.

Jsou i jiné druhy hudby nebo zpěvu. Jestli mi nevěříte, nabízím písničku, kterou na známý nápěv složili s dávkou recese naši pacienti.

### (Na nápěv „My jsme muzikanti...).

Já jsem na héráku, přicházím k vám z Republiky,  
my jsme na héráku, přicházíme k vám.

Já mám absták. My ho máme taky.

A to je blbý. Co s tím budeš dělat?

[: Vyléčím se, vyléčím se, bude ze mne abstinent. :]

Roztomilou píseň složil svého času doc. Skála. Existuje i její sloka v maďarštině, té vás ale ušetřím.

Dobře žiju, abstinuju a ty taky a ty taky. Dobře žiju, abstinuju a ty taky, je nás moc	Charašo žiť abstinentam mě i těbě, mě i těbě. Charašo žiť abstinentam mě i těbě, mnogo nas.
Besser leben abstinieren für uns alle, für uns alle. Besser leben abstinieren für uns alle lebenslang	Better living teetotallers, for me, for you, for me, for you. Better living teetotallers, for me, for you, for us all.

Naiva: „Já vůbec neumím zpívat, já bych léčbu nezvládala.“

Odpověď: Já zpívám velmi falešně, a proto mám pro podobně postižené pochopení. Při využívání hudby nebo výtvarného umění v léčbě nejde o výsledek. Jde o to si za pomoci hudby nebo jiného druhu umění lépe porozumět. Umění může také pomoci člověku zlepšit náladu, překonat krizi a projevit pocity.

## Výtvarné umění

Ostatně není jenom hudba a zpěv. Zkuste např. nakreslit obrázek na některé z následujících témat:

- Můj totem s nějakým ochranným zvířetem.

- Můj erb (v erbu by se měly objevit symbolicky zachycené vlastní dobré vlastnosti).
- Výstup na horu.
- Mé lepší já.
- Kde hledat sílu.
- Jak bude vypadat můj život, když budu v pořádku.
- Poklad v mém nitru.
- Mé setkání s moudrým starcem nebo dobrou kouzelnicí.

## Poezie

Podobně se dá využívat i poezie. Následující báseň jsem napsal sám. Ale mohu vás ubezpečit, že podobné a lepší napsali naši pacienti. Nemohu je zde uvádět s ohledem na lékařské tajemství. Zejména dívky projevovaly v tomto směru značné nadání. Opakuji ale znovu, že při využívání umění v léčbě není důležitý výsledek, ale prospěch, který tvorba přinese tomu, kdo se jí věnuje.

## Šneci

Je po dešti.  
Na cestě malí šneci.  
Jdu opatrně.  
Oni také.

Remcal: Jak ta vaše básnička souvisí se závislostí?

Opatrnost se při abstinenci hodí. Ale řekl jste si o to, tady máte jinou báseň, tentokrát o už popsané třístupňové obraně.

## 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.

Pro zajímavost uvádím, že v Kalifornii existuje už skoro 30 let Institut pro léčbu poezií. Následuje pár tipů, jak poezii v psychoterapii využívat:

- V určité náladě si vyberte právě takové verše, které souzní s onou náladou. Při muzikoterapii (léčení hudbou) se tomu říká „level princip“, volně přeloženo zásada podobného vyladění.
- Básně můžete číst s někým, kdo je vám blízký a porozumí vám. O té či oné básni, myšlence anebo pocitech, které ve vás vyvolávají, můžete hovořit a dost možná zjistíte, že vás napadají věci a souvislosti, na které byste sami nepřišli. Podobně může s poezií pracovat i skupina.
- S textem rozmlouvat. Něco ve vás možná vyvolá pocit spřízněnosti a budete to chtít rozvinout. Nebo právě naopak bude vaše vnitřní zkušenost v něčem jiná. Zkuste odpovědět na něčí báseň vlastní básní. Takové výměny básní byly běžné ve starém Japonsku i jinde a lze se s nimi setkávat i dnes.
- Pocity, které ve vás ta či ona báseň vyvolala, můžete vyjádřit i jinak - v próze,

kresbou nebo třeba hrou na nějaký hudební nástroj (to, že jste na něj možná nikdy nehráli, vůbec nevadí). Vznikne něco, co možná potěší druhé nebo to zůstane jen vám. Sebevypovězení má velkou cenu v každém případě. Schopnost uvědomovat si vlastní pocity a vhodně je projevit může předejít i různým nemocem. Někdy se dokonce tvrdí, že právě okolnost, že ženy většinou dokáží lépe projevovat pocity, je jedním z důvodů, proč se dožívají vyššího věku.

- Náhodně nějakou knihu dobrých básní otevřete na libovolném místě a nechte prst spočinout na určitém verši. Přečtěte si tento text a přemýšlejte, zda a v čem a jak souvisí s vaší současnou situací, s tím co cítíte a jak žijete.
- Vyberte si část básně nebo myšlenku, které vás něčím přitahují a jímž chcete hlouběji porozumět. V duchu si je znovu a znovu opakujte. Rozumová vysvětlení, která vás budou napadat, odsouvejte stranou. Nejde o myšlenkové konstrukce, ale o pocit a intuitivní porozumění. Meditaci o hlubším smyslu můžete provádět téměř kdykoliv. Zvláště zajímavé ale budou vaše pokusy ve stavu klidu a uvolnění, které navodíte nějakou relaxační nebo meditační technikou. Podobný stav vědomí také nastává krátce před usnutím či brzy po probuzení. Je pochopitelné, že k takovému účelu se zvláště dobře hodí verše duchovního obsahu jako např. následující text ze staroindické Kaušitaki Upanišad.

Není to jen chuť, které bychom měli chtít rozumět,  
měli bychom znát Chutnajícího.

Není to jen čin, kterému bychom měli chtít rozumět,  
měli bychom znát Konajícího.

Nejsou to jen radost a bolest, kterým bychom měli chtít rozumět,  
měli bychom znát Prožívajícího.

## Mezi lidmi

Mezilidské vztahy mohou abstinenci usnadňovat, ale i komplikovat. Způsoby odmítání drog jsme už popsali, jenže nejde jen o odmítání.

### O čem si s nimi mám povídat?

Přesně tuhle otázku nám položila jedna slečna, které se po více letech braní drog podařilo přestat a která začala chodit do práce. Práci zvládala, ale jejím největším problémem bylo, že nevěděla, o čem si povídat se spolupracovníci. Nechtěla si povídat o drogách jako dřív. Asi by je tím vyděsila a kromě toho by tak zbytečně vyvolávala špatné vzpomínky. A obvyklá témata hovoru, jako oblékání, vaření, rodina jí moc neříkala.

Mohl jsem slečnu ubezpečit, že je to otázka cviku. **Dovednost běžného společenského hovoru zvládne stejně snadno, jako se v životě naučila mnoho jiného - např. jezdit na kole nebo plavat.** A po čase ji začne bavit povídat si třeba i o oblékání.

### „Oni mi nevěří!“

Právě toto jednoho dne zvolala zhrzená Naiva v reakci na jakousi poznámku své matky. V odpověď na toto zvolání, píši následující řádky. Je to totiž častá stížnost lidí, kteří překonávají problémy s drogami. Rodiče i další příbuzní mívají špatné zkušenosti a to se nedá změnit přes noc. Bylo by to krásné, kdybychom mohli lidem, kteří se u nás léčí, dát recept, na který by dostali od rodiny tu správnou dávku důvěry. Jenže chtít na druhých, aby člověku hned věřili, není realistické. Důvěra není věcí rozhodnutí, ale vychází ze zkušenosti. Důvěra se asi dostaví, ale až za čas, možná až v době, kdy to pro vás nebude tak důležité.

To, že nám druzí věří, může i povzbudit. Zním lidi, kterým nikdo nevěřil a které okolí považovalo za „odepsané“. Přesto problém překonali. Možná, že právě nedůvěra je zdravě naštvála. **Někdy je nedůvěra dokonce lepší než naivní důvěra lidí, kteří se dali dlouho vodit za nos.**

### Je pro mě důležité, co si o mně myslí?

Lidé trpí často podivným omylem. Myslí si, že druzí nemají na práci nic lepšího než myslet neustále na ně. To ale není pravda. Lidé většinou myslí především na sebe. Soustředěnou pozornost druhým věnuje v běžném životě málokdo.

Lidé, kteří se u nás léčí, mívají někdy velký strach z toho, jak je přijmou ve škole, v práci, v domě, kde bydlí. Řada z nich nám pak po propustce nebo po propuštění říká s trochou překvapení: „Oni se ke mně chovali docela normálně.“ A i kdyby ne, kdo chce druhé pomlouvat, vždy si na nich něco najde. Neznám člověka, ať měl problémy s drogami nebo ne, kterého by měli všichni rádi.

Na druhé straně ale musím uznat, že ohledy na okolí a stud jsou často důležitým motivem k léčbě. Za určitých okolností mohou také člověka ochránit před recidivou. Jeden lékař úspěšně léčený pro závislost na morfinu odpověděl na otázku, jestli nemá i po letech na drogu chuť takto: „Někdy ano, ale styděl bych se.“

### Nacvičit zvládnutí těžké situace

Dana hledá práci. Má strach z přijímacího rozhovoru a má ze setkání obavy. Tady nabízím postup používaný kandidáty na úřad prezidenta v USA před televizními debatami. **Zkuste si vícekrát nahlas říci to, co chcete při vstupním rozhovoru**

**uvést.** Můžete si také připravit odpovědi na pravděpodobné otázky. Jestli chcete a máte možnost, můžete požádat někoho, komu důvěřujete a kdo to s vámi myslí dobře, aby hrál roli možného zaměstnavatele. Takto připraveni zvýšíte svoji naději na úspěch.

Remcal: „To jako myslíte, že mě pak vezmou? Někde lidi, jako jsem já, nesnášejí.“  
Odpověď: Je pravda, že sbírka náušnic v uchu a potřhané džíny mohou vstupní pohovor zkomplikovat. Třeba byste našel ve skříni slušivou košili a nějakou tu kravatu. Ale věc je složitější, přečtěte si prosím další odstavec.

### Nutná rizika

Zuzka by měla ráda jistotu. Chtěla by mít zaručené, že místo, o které usiluje, získá a že si ho pak určitě udrží. Chtěla by mít garantované, že jí bude její přítel určitě a celý život věrný. A chtěla by mít jistotu, že jí nikdo nebude její dřívější problémy vyčítat. Jenže takové jistoty jí nemůže nikdo poskytnout. **Určité riziko je nutnou součástí řady životních situací i u lidí, kteří závislí nejsou** - ať se týkají zaměstnání, partnerství nebo rodinného života. To je třeba přijmout.

### Jak proti samotě

Tím, že se rozejdete s bývalými známými a budete se vyhýbat nebezpečným místům, se může dočasně zúžit okruh vašich známých. Zdůrazňuji dočasně, protože jestliže vydržíte abstinovat, najdete si dříve nebo později nové a lepší přátele. Udělejte si jednoduchý seznam. Svě vztahy v něm rozdělte na důvěrnou oblast, okruh přátel a okruh známých. Co tím myslím?

**Důvěrná oblast:** Tyto vztahy neznamenají vždy vztahy sexuální. Sexuální vztah může a nemusí být zároveň důvěrný. Lidé v důvěrném vztahu jsou si blízcí kusem společného života, silnější náklonnosti, příbuzenskými vazbami, sdílením něčeho velmi podstatného. Většinou jsou k sobě mnohem otevřenější než u jiných typů vztahů.

**Okruh přátel:** Zde lidi spojuje něco, co spolu prožili, společná práce, koníček nebo zájem. Znají se poměrně dobře, mají často snahu si navzájem pomáhat.

**Okruh známých:** Pozdraví se, povídají si většinou nezávazně, třeba o počasí. Často toho o sobě vědí jen málo.

Jak může vypadat takový seznam, ukáže příklad. Asi vás nepřekvapí, že problémy s drogami síť mezilidských vztahů Naivy dost poškodily. Bude to chvíli trvat, než si je zase dá do pořádku.

### Jak vypadají vztahy Naivy

**Důvěrná oblast:** Máma, táta, brácha a to je vlastně všechno.

**Okruh přátel:** Bývalé toxické kamarády nepočítám, takže Erika (spolužačka ze školy), Marek, Ruda (bratranec, už dlouho jsem u nich nebyla).

**Okruh známých:** Zlata, Eda, Honza (ze školy), možná pár dalších...

Seznam je možné zpracovat i formou obrázku. Do středu nakreslete sebe jako bod a do tří soustředných kruhů (jako na terč) další body. Do vnitřního kruhu zanešte lidi z důvěrné oblasti, do středního kruhu přátele a do vnějšího kruhu známé. Čím je vám kdo bližší, tím ho nakreslete blíže středu.

Zamyslete se nad tím, jak jste nebo nejste spokojeni s množstvím i s kvalitou vztahů v jednotlivých oblastech. Uvažujte i o tom, co vylepšit. Jak, to se dočtete dále.



## Zlepšujeme vztahy

### Důvěrné vztahy

Vztahy lidí, kteří mají problémy s drogami, a jejich rodičů nebo příbuzných bývají napjaté. Příčin je víc: možná tyto vztahy nebyly v pořádku už před tím, než vznikly problémy s drogami. Dobrým vztahům asi nepomohly nesplněné sliby, vyslovené lži, tajnůstkářství, nepředvídatelné a z hlediska rodiny nesmyslné jednání. Je jasné, že ke zlepšení blízkých vztahů je důležité překonat problém s drogami. To může otevřít cestu k větší otevřenosti. A člověk je také schopen ve vztahu více dávat a vztahy se stávají vyváženější.

Možností jak rozšířit počet důvěrných vztahů je víc. **Můžete oživit některé vztahy, které byly důvěrné dříve, ale z nichž se intimita vytratila.** To se týká zejména vztahů v rodině. **Můžete také zkusit posunout některý z přátelských vztahů do důvěrné roviny. Můžete také vytvořit důvěrný vztah se známým nebo s úplně cizím člověkem.** Poslední možnost je ale nejnáročnější a nejriskantnější. Je třeba na ni urazit největší kus cesty a není vyloučeno, že v jejím průběhu zjistíte, že se k sobě nehodíte. Větší otevřenost a důvěrnost důvěrného vztahu by měla jít ruku v ruce s lepší schopností vcítit se do druhého a domluvit se s ním. Nic tak neposiluje důvěrný vztah, jako to, že si lidé pomáhají, podporují se a působí si radost. A nic důvěrný vztahy neoslabuje více, než to, když člověk působí druhému zbytečné utrpení. Lásku a hluboké přátelství oslavovali básníci i jiní umělci od nepaměti. Vytvořit a udržet důvěrný vztah není vždy snadné. Vyžaduje to často určitou míru sebekázně a schopnost se do jisté míry přizpůsobit.

Naiva: „Nejdřív mě musí chápat a musí na mě být hodní. Potom možná přestanu brát.“

Odpověď: Přeji vám obojí, ale asi budete muset přehodit pořadí. To znamená nejdříve přestat brát. Vztahy se začnou zlepšovat teprve pak.

### Přátelé

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

### Známí

Známé snadno získáte prostě tím, že povedete aktivní život. Se spoustou lidí se můžete seznámit v práci, při pěstování zálib, v místě bydliště atd.

### Co pomáhá dobrým vztahům?

Jako jste se naučili psát nebo násobilku, můžete se naučit vytvářet dobré vztahy. I tady je tedy důležitý cvik a praxe. Následující přehled vám to může usnadnit.

Co pomáhá dobrým vztahům a co jim škodí

Dobrým vztahům pomáhá	Dobrým vztahům škodí
Když druhému pozorně nasloucháme	Nevěnování pozornosti druhému
Porozumění druhému	Neporozumění druhému
Schopnost vidět silné stránky a přednosti druhého	Podceňování druhého a pohrdání jím
Poskytování radosti druhému	Působit druhému utrpení
Schopnost projevit kladné city druhému. Přistihnout druhého při	Osobní kritika (např. „Jsi blbec“) místo věcné kritiky („Dalo by se to udělat tak

něčem, zač ho můžete pochválit	a tak.“). Neschopnost projevit kladné city, projevování pouze těch záporných
Spíše souhlas	Spíše nesouhlas
Úsměv nebo výraz tváře, který souzní s výrazem druhého	Odmítavý výraz nebo výraz, který je v rozporu s tím, co cítí druhý (úsměv se nehodí při „upřímné soustrasti“)
Přiměřeně dlouhý společně strávený čas	Žádný nebo malý společný čas
Klidný a důvěrný tón hlasu	Ostrý, úsečný tón, příliš rychlé tempo řeči
Klid a uvolněnost	Napjatost, nervozita a ostražitost
Vzájemná očekávání jsou v souladu	Rozdílná vzájemná očekávání
Důvěryhodnost	Lži
Společní přátelé	Různí přátelé, kteří se nesnášejí
Společné cíle a zájmy	Rozdílné cíle a zájmy
Spolupráce	Soupeření
Humor	Posměch
Přátelskost	Nenávist
Schopnost vyjednávat a dosáhnout dohody	Neschopnost se domlouvat a dohodnout
V určitých vztazích dotyky, pohlazení apod.	Vyhýbání se dotykům v důvěrných vztazích
Péče o zevnějšek, oblečení a hygienu	Zanedbaný zevnějšek
Vyvážené vztahy (člověk zhruba stejně bere i dává)	Nevyvážené vztahy - velký rozdíl mezi tím, co člověk bere a dává

Jestliže chcete své vztahy s druhými lidmi skutečně zlepšit, vyberte si pro každý den jednu věc, která vztahům pomáhá. Tu ten den co nejvíce používejte. Tak postupně vyzkoušíte všechny body a budete se vracet k těm, které jsou pro vás zvláště důležité a osvědčí se.

## Mám hrozné rodiče?

Milanovi je dvacet let. Přišel za mnou s rodiči kvůli pervitinu. Naštěstí se mu podařilo přestat. Za asi čtvrt roku přišel s rodiči znovu. Pervitin nebere a chodí do práce. Všechno je mnohem lepší než dřív. Ale že by doma vládla pohoda, to se rozhodně říci nedá.

Rodičům, kteří s ním začali trávit mnohem víc času, připadá Milan náladový a mají dojem, že u něj propukla opožděná puberta. Milan má zase pocit, že rodiče ničemu nerozumí a že mají předpotopní názory. Sešli jsme se všichni. Z našeho rozhovoru vyplynulo následující:

- Je jisté, že Milan udělal pokrok, který je potřeba ocenit.
- Drogy mohou vést k tomu, že se vývoj jakoby opozdí. Dojem, že se Milan chová trochu pubertálně, může být tedy správný. Naštěstí se dá takové vývojové opoždění dohnat.
- Náladovost může souviset i s tím, že Milan občas kouří marihuanu a může souviset i s předchozím braním pervitinu. Obě drogy často vyvolávají poruchy nálady a další duševní problémy. S marihuanou je potřeba přestat i z dalších důvodů. Mohla by totiž vyvolat recidivu pervitinem a ztěžovat odpoutání od nebezpečné společnosti dealerů a nebezpečných známých. Milan trpí chronickým zánětem průdušek. Trochu ho překvapilo, když jsem mu řekl, že marihuana obsahuje látky, které dýchací cesty poškozují a navíc oslabují imunitu (schopnost těla se bránit infekci).

S Milanem i s jeho rodiči jsme se rozešli přátelsky. Rodiče na něm přestali chtít příliš mnoho příliš rychle. Milan může dohnat své vrstevníky zhruba za dva až tři roky. Na druhé straně si Milan uvědomil, že obavy rodičů nejsou bezpředmětné a že je v jeho zájmu úplně abstinovat.

## Zdánlivý a skutečný věk

Zdenka je 21 let, když za mnou přišla, brala pervitin asi 4 měsíce, z toho dva měsíce denně. Přestala chodit do práce a rodiče vážně hrozili, že ji vyhodí z domu. Zdenka otevřeně přiznala, že není schopná bez pomoci rodiny existovat. Když jsem jí řekl, že ji drogy vrátily někam do 14 let, po chvíli váhání souhlasila. Navrhl jsem tedy jí i rodičům, aby tuto situaci přijali. Ať se tedy k Zdence chovají, jako kdyby jí bylo těch 14 let. Zdenka na oplátku slíbila, že bude rodiče poslouchat jako způsobilá čtrnáctiletá dívka a že se bude léčit. Je jasné, že to není natrvalo. Ale pro překonání prvního těžkého období abstinence je to důležité. Teprve pak bude Zdenka schopná se osamostatnit a žít jako dospělá žena.

Remcal: „S tím věkem se mi to nezdá.“

Odpověď: Jeden americký psycholog hovoří o emoční (citové) inteligenci, která je důležitá pro životní úspěch a dobré fungování ve světě. **K emoční inteligenci patří i schopnost se ovládat a oddálit kvůli dlouhodobým cílům okamžité uspokojení.** Z tohoto hlediska bylo Zdence skutečně tak čtrnáct let.

## Záměna rolí

Životní role se mění a jak roky plynou, z dětí se stávají rodiče. Následující jednoduché cvičení může člověku se na takovou změnu připravit. Může také pomoci rodiče lépe chápat. Přestavte si, že máte dítě, které má problém s drogami.

- Jaké pocity by to ve vás vyvolávalo?

- Co byste mu řekl? Jakými slovy byste ho varoval?
- Byli byste ochotni ho podporovat, i kdyby se k vám chovalo špatně a bralo dál drogy?
- Pokud byste byli ochotni mu pomáhat, za jakých podmínek a jak dlouho?

### **Mezi rodiče je lépe se neplést**

Erika se v době, kdy byla na drogách, dostala se do role nemocného a neposlušného dítěte. Její povinnosti v rodině přebírali druzí. Jejím hlavním problémem bylo sehnat si drogy. Co se děje v rodině ji až tak nezajímalo. Nyní abstinuje a dřívější problém s drogami ustoupil do pozadí. Najednou si uvědomila, že rodiče se dost často hádají. Špatně to snáší. Chtěla by je usmířit a dosáhnout toho, aby v rodině byla pohoda. Ale nikdo ji nebere vážně. Přišla za mnou se žádostí o radu. Chtěla vědět, co může udělat pro to, aby se rodiče přestali hádat.

Odpověděl jsem, že toho není až tak mnoho. Možná by rodiče potřebovali např. manželskou poradnu (poradna pro rodinu manželství a mezilidské vztahy a chodí tam i lidé neženatí nebo nevdané). Erice jsem také navrhl, aby mi její rodiče zavolali.

**Eriku jsem však zároveň varoval, aby se příliš nepokoušela rodiče smiřovat.** Pravděpodobně by se jí to nepodařilo. Navíc by tak ztrácela čas a energii, kterou potřebuje ve škole nebo při navazování dobrých vztahů mimo rodinu.

## Partnerství a manželství

### Partnerství jako malér

Některé typy vztahů jsou při překonání závislostí překážkou. Máme na mysli hlavně tři typy vztahů.

- **Sdílená závislost.** On bere drogy a ona také. Jeden z nich se pokouší přestat, ten druhý ale pokračuje. Výsledek? 1. rozchod 2. zase berou oba 3. i ten druhý přestane, případně se jde léčit, takže nakonec abstinují oba. Třetí možnost je vzácná a má další riziko. Recidiva jednoho z partnerů totiž ohrožuje oba. Nejbezpečnější je najít si partnera, který drogy nebral.
- **Vztah něco za něco.** Jeden partner bere drogy a ten druhý má hrb (nebo je o 20 let starší, nebo je to prostitutka, případně vše uvedené). Pokud bude chtít jeden přestat, dojde ve vztahu k nerovnováze, konfliktům a pravděpodobně i k rozchodu. Z tohoto důvodu nemusí být partner nadšený nápadem svého protějšku s drogami přestat.
- **Sadistický vztah.** Braní drog jednoho umožňuje tomu druhému, aby se choval sadisticky a zneužíval ho psychicky nebo i fyzicky. Nepřekvapuje, že sadistický partner nemívá na léčbě a překonání závislosti druhého zvláštní zájem.
- **Masochistický vztah.** Partner, který drogy nebere, si dává trpně a pasivně ubližovat. Ani v tomto případě nebývá ochoten ani schopen podpořit druhého při překonávání závislosti.

Zhruba lze říci, že zdravé partnerství a drogy nejdou dohromady. Mnoha mužům na drogách nevadí, když jejich přítelkyně provozuje prostituci. Jen, když přinese drogy. Partnerství i sex ustoupily do pozadí.

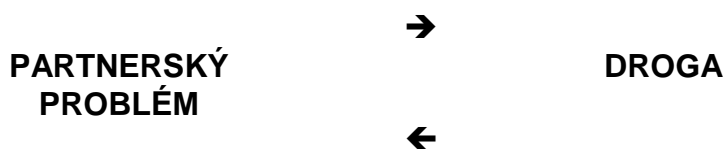
Naiva: „Takže, když přestanu brát, bude hned všechno v pořádku?“

Odpověď: Čtete prosím dále.

### Vyřeší abstinence všechno?

Doufáme, že váš vztah nepatří do žádné z výše uvedených skupin. I tak nečekejte zlepšení okamžitě. Braní drog mohlo zakrývat jiné, sice menší, ale přece závažné, problémy. Uvedené lze ukázat na následujícím schématu.

Drogy zhoršují partnerský problém, partnerský problém vede k dalšímu braní drog, drogy zhoršují partnerský problém a tak dokola.



Člověk přestal brát a jeho situace se změnila. Partnerský problém ale zůstal. Alespoň se ale nezhoršuje. Dají se tedy hledat rozumné cesty, jak ho zvládnout. Jak se může situace vyvíjet? Problémy ve vztahu budete lépe zvládat. To vás povzbudí ke zdravějšímu způsobu života. Problémy tak lépe zvládnete, to vás povzbudí atd.

## ZVLÁDÁNÍ PROBLÉMU



## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



K podobné situaci může dojít i na pracovišti nebo v zdravotní oblasti. Drogy působí problémy. Problémy jsou nepříjemné a člověk před nimi utíká k drogám. Tím problémy jen odkládá a přidává k nim další, zase uniká k drogám a tak dokola. Tím, že člověk abstinuje, problémy ještě nevyřeší. Přestal si tak ale zbytečně přidělovat další a otevřel si cestu k rozumnému řešení. Časem zjistí, že jeho problémy se dají řešit jinak a to mu bude pomáhat ve zdravějším způsobu života. Některé častější problémy, se kterými se v manželstvích, kde překonávají problémy s návykovou látkou, setkávám, shrnuji v přehledu.

Některé častější problémy v partnerských vztazích nebo manželství poté, co člověk přestal s drogami a jak je zvládat.

Problém	Příklady lepších řešení
Zvýšená citlivost a vnímavost.	Uvědomovat si i lepší stránky partnera nebo partnerky.
Větší nároky na druhého, když člověk s drogami přestal.	Pokusit se s druhým domluvit, zvážit nakolik jsou vlastní nároky realistické.
Člověk s drogami přestal, partner v něm pokračuje.	Rozchod.
Spory o tom, kdo bude rozhodovat.	V době braní drog většinou přecházela zodpovědnost na toho, kdo drogy nebral. Je přirozené, že teď se chce i ten, kdo začal abstinovat, víc prosadit. Změna ale vyžaduje čas.
Odcizení, nezvyk se domluvat, snaha 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 partnerovi, když odpadli známí na drogách.	Najít si dobré přátele i mimo rodinu a nové zájmy, aby se vytvořila určitá rovnováha (ten druhý je asi už má).

Před časem jsme léčili mladého muže závislého na drogách, který chtěl abstinovat, ale za nic na světě se nechtěl rozejít s přítelkyní, která v braní drog pokračovala. Když skončil léčbu, sám od sebe zjistil, že se k němu přítelkyně nehodí, protože mu začala připadat „zblázněná“

### Co když mě naštvete?

Můžete druhého naštvat také. Jestli vás ale hádky omrzely, vyzkoušejte některé z následujících způsobů, jak s naštváním zacházet.

- **Hněv můžete odreagovat** nějakou tělesnou činností (klepáním koberců, štípáním dříví, během apod.).
- Pociť „rozpustit“ pomocí některé **relaxační techniky**.
- Pociť potlačit a **ovládnout se**. Odměnou může být radost z vlastních schopností se ovládat.
- **Být výběrově upřímný**. Při výběrové upřímnosti si člověk klade tři otázky: 1. Je

to, co chci říci, pravda? 2. Je účelné to říci? 3. Je vhodné to říci teď? Ona zkoušela jakési nové jídlo podle receptu, který jí dala přítelkyně. Když on nezvyklou krmí ochutnal, dralo se mu na jazyk „to je hrozný“. Zarazil se naštěstí včas a uvědomil si, že to není tak docela pravda. Jídlo je pečlivě uvařené, dalo to ženě 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 žena věděla. Pak si položil třetí otázku: „Je vhodné jí to říkat teď?“ Dospěl k závěru, že ne a tedy diplomaticky odložil celou záležitost na následující den. Při večeři jí pak řekl: „Ta večeře je dnes výborná, mnohem lepší než včera“.

- Mluvit o svých pocitech, ne o partnerových špatných vlastnostech. Tedy místo „jsi hrozně nespolehlivá“ je lépe říci „když jsi tak dlouho nešla, byl jsem dost nervózní“.
- **Nepříjemné spojovat s příjemným, výtku či požadavek s pochvalou.** Např. Víím, že máš hodně práce, ale příště přijď domů dřív.
- Řízené odreagování. Manželští poradci používají například techniku konstruktivní hádky. Při té se partneři učí si věci vyříkat bez vzájemného urážení a tak, aby se dospělo k přijatelnému řešení.

Na téma naštvání ještě jednu historku. Dvojice šla nakupovat. V jednom obchodě muže prodavač nezdvořile odbyl. On přesto slušně odpověděl a odešel.

Žena se zeptala: „Proč si k němu byl tak slušný?“

Muž odpověděl: „Nenechám se přece strhnout, abych byl jako on“.

### **Kdo má pravdu a kdo je vinen?**

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. Odpověď na otázku v nadpisu může tedy znít: „Není to ničí vina a pravdu máte oba.“

### **Přistihněte se při něčem, zač se můžete pochválit**

Místo hledání viny zkuste následující. Bedlivě se navzájem pozorujte. Jakmile se přistihnete při něčem, zač je možné se pochválit, rychle to udělejte.

### **Důležitá radost**

**Vztahy upevňuje vzájemná pomoc a vzájemné poskytování si radosti.** 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 třeba zvelebování domácnosti nebo výchova dětí apod. Možná není psaní vašim koníčkem. Přesto si na kus papíru napište:

- Co partnerovi dělá radost. Jestli vás nic nenapadá, vhodně se ho nebo jí zeptejte.
- Co dělá radost vám a jestli to partner ví. Pokud ne, uvažujte o způsobu, jak mu o tom povědět.

### **Společné cvičení jógy nebo meditace**

Některí manželští poradci u nás i v cizině používají k zvládnání partnerských krizí jógu a meditaci. Je pochopitelné, že **klidní a odpočínutí lidé se lépe dohodnou** v porovnání s těmi, kdo jsou vyčerpaní a podráždění. Pomocí jógy a meditace se může člověk přeladit, navíc to může být další společný zájem, který partnery spojí.

## Děti rodičů, kteří mají drogový problém

Remcal: „To, jestli člověk bere drogy nebo ne, je čistě jeho věc.“

Odpověď: Ano, je to jeho věc, ale je to také věc rodičů, partnera, zaměstnavatele, přátel a také dětí. Život všech těchto lidí a často i mnoha dalších problém s drogami ovlivní.

V této kapitole budeme uvažovat o dětech v rodinách, kde mají rodiče problémy s drogou.

### Tři příběhy

Marek drogy nebral. Zamiloval se ale do cizinky, která byla na pervitinu. Byl přesvědčen o tom, že díky jeho lásce s drogami přestane. Na čas skutečně přestala a v tomto období otěhotněla. Jenže krátce po porodu se k drogám vrátila a zmizela neznámo kam. Dítě zůstalo Markovi a vychovává ho se svojí matkou.

Květa nebyla, co se drog týče, žádná začátečnice. Její dvě děti se dostaly v době, kdy byla na drogách, do dětského domova. Hlavní důvod toho, proč se u nás léčila, byla snaha získat děti zpátky. Její léčba nebyla snadná ani pro ni ani pro nás.

Nakonec ale uspěla a po nervy drásajícím soudním řízení děti dostala zpátky.

Jirka své dítě ani nezná. Když se ukázalo, že je na drogách, jeho vztah se rozpadl. Dítě vychovává bývalá přítelkyně a její rodiče. Jirka na ně má zlost, že s ním přerušili styky. Mám pro něj pochopení. Ale mohlo to dopadnout ještě hůř. Matka dítěte a její rodiče ho mohli udat pro neplacení výživného. Až se dá do pořádku, bude schopen na dítě přispívat a možná se najde i cesta, jak se podílet na jeho výchově.

### Pozor na otravu

**Dávka drogy (i metadonu), kterou dospělý snese, může dítě zabít.**

V domácnosti, kde jsou děti, by neměly být drogy.

Remcal: „To by tam nesměl být ani alkohol.“

Odpověď: Souhlasím. Rozhodně by tam neměla být nezamčená např. láhev s destilátem. I alkohol může způsobit u dětí těžké nebo smrtelné otravy.

### Děti jako záchrana

S tímto nápadem za mnou přišla jedna maminka. Její syn založí rodinou, bude se o ni starat a tak bude zachráněn. Přeji jejímu synovi rodinu a jí vnoučata. Jenže je třeba zvolit správné pořadí. Nejdřív musí překonat závislost a teprve pak zakládat rodinu. Pokračující braní by totiž přineslo mimo jiné následující rizika:

- Vězení. Např. neplacení výživného je trestný čin. I zanedbávání dítěte je spojeno s rizikem trestního stíhání.
- Pod vlivem drogy může i jinak hodný a laskavý člověk dítěti ublížit.
- Riziko otravy u dítěte, jestliže doma najde nějakou drogu.
- Dítě, které vyrůstá v rodině, kde je nevyřešený problém s drogami, trpí. Je více ohroženo závislostí na alkoholu, drogách a duševními i tělesnými nemocemi.
- Pokud by se jednalo o ženu, která by v těhotenství brala drogy, mohlo by se jí narodit dítě s vrozenou vadou nebo dítě jinak znevýhodněné.
- Děti potřebují ke zdravému vývoji předvídatelné prostředí. Takové prostředí se v rodině, kde je nevyřešený problém s drogami (i alkoholem), téměř nedá zajistit. V případě recidivy, kterou člověk rychle zastaví, mohou sice vypomoci prarodiče. Ale spoléhat na babičku a dědečka natrvalo by nebylo zodpovědné.



Naiva: „Když už si žena v těhotenství vzala nějaké drogy, má cenu s tím přestávat?“  
Odpověď: Jestliže těhotná žena přestane kouřit tabák nebo marihuanu, pít alkohol nebo přestane brát pervitin, určitě tím prospěje sobě i dítěti. Trochu složitější situace je u těhotné ženy, která má tělesnou závislost na vysokých dávkách heroinu. Těžký odvykací stav po heroinu by totiž mohl dítě ohrozit. V tomto případě by bylo nejlepší zvládnout odvykací potíže pod lékařským dohledem. My jsme v takovém případě nasazovali buprenorfin, pak ho postupně vysazovali a těhotenství dopadala dobře. V zahraničí těhotným ženám závislým na heroinu nasazují metadon. Není to pro dítě úplně šetrné, ale je to mnohem lepší než brát heroin. Porodníka je třeba o závislosti rozhodně informovat. Někdy je vhodná po narození zvláštní péče, což může zahrnovat i léčbu odvykacího stavu u dítěte.

## Sex - kdy čekat zlepšení

Dlouhodobé braní drog vede typicky k ztrátě zájmu o sex. To je dáno účinkem drog, nepříjemnými duševními stavy (např. „absták“) i nepříjemnostmi, které drogy působí (např. kde sehnat peníze, jak se nedat zavřít apod.). Sexuální kondice se zlepšuje postupně:

**1. zlepšení:** Nastane v důsledku překonání odvykacích obtíží a zlepšení tělesného zdraví. Často se to dá stihnout za měsíc i za kratší dobu.

**2. zlepšení:** Nastane v důsledku zlepšení životní situace, překonání vážných problémů. To trvá zhruba 3 měsíce až jeden rok.

**3. zlepšení:** Nastane v důsledku většího klidu, lepší schopnosti se domluvit a druhého pochopit. Zde mějte trpělivost, může to trvat 1 až 3 roky.

Sexuální problémy ovšem mívají i lidé, kteří nikdy problém s drogami neměli. Pokud by sexuální problémy trvaly, doporučuji vyhledat sexuologa. Problémy v této oblasti jsou časté u těch, kdo byli vystavováni sexuálnímu násilí, zneužívání a týráni. To bohužel bývá častější i u lidí, kteří jsou závislí na drogách.

Následuje pár dobrých tipů:

- Jednou z častých příčin impotence u mužů je kouření. **Nekouřit je moderní, zdravé a prospívá to sexu.**
- **Vyvrcholení u muže se dá oddálit prezervativem.** Existují ovšem i jiné způsoby, jak vyvrcholení oddálit a lépe uspokojit partnerku.
- Zdravé a účinné jsou u mužů celer, petržel, česnek, cibule a četná koření.
- Pozor, na sex působí nepříznivě pivo. Chmel obsahuje tlumivé látky a neprospívá sexu ani alkohol z piva.
- Strach a úzkost ze sexu se dá mírnit více způsoby. Někomu stačí chvíli zhluboka dýchat a prodlužovat výdech. Jindy pomůže chvíle uvolnění a odpočinku před sexem, sprcha nebo teplá koupel, vhodná hudba atd. **Ve výhodě budete, když se naučíte relaxovat.**
- Sex není sportovní disciplína, u které by se hodnotil umělecký dojem nebo technika. **Tím, že se zbavíte zbytečné ctižádosti, budete mít ze sexu větší potěšení.**
- Pro ženy je důležitá nejen sexuální predehra, ale i **sexuální dohra.** Bez drog budete mít síly i na to.
- Sexualitě pomáhá **tělesné zdraví.**
- Sexualitě prospívá **dobrý vztah.** Pokud se vám nedaří dát svůj vztah do pořádku svépomocí, obraťte se na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy.
- Pomáhá i to se o sexuálních záležitostech se svou partnerkou nebo partnerem **domluvit.** Pak si dokážete lépe vyjít vstříc. I o velmi intimních záležitostech se dá mluvit otevřeně, aniž by člověk druhého zraňoval.
- Sexu pomáhá, když jste odpočinutí, v dobré kondici a pohodě. I proto je pro vás důležitý **zdravý životní styl.** Odpočiňte si, udělejte si radost, rozumně sportujte nebo se alespoň projděte, naučte se relaxovat.

## Homosexualita a sexuální odlišnost

**Homosexuální ženy i homosexuální muži jsou partnerskými problémy i drogami ohroženi více a měli by proto být 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 se chovají brutálně. Jejich odlišnost se často projeví v plné míře až pod vlivem alkoholu nebo drog. To může vést k nepříjemným komplikacím pro ně samé i pro druhé. Zde bych doporučoval, kromě vyhýbání se návykovým látkám včetně alkoholu, poradit se sexuologem. Ten může takto zaměřenému člověku pomoci se naučit se svojí odlišností lépe žít.

Naiva: „Znám jednu holku, co chce být klukem a je na drogách. Tvrdí, že je to proto, že jí to nechtějí dovolit a na kluka ji přeoperovat.“

Odpověď: Ta slečna nemá jeden problém, ale dva - závislost na droze a svojí sexualitu. To, že lékaři s operací nespěchají, je pochopitelné. Představte si, co by se stalo, kdyby ta slečna po čase, už jako muž, zjistila, že jí bylo lépe jako ženě. Navíc podobná operace a následné dlouhodobé podávání hormonů nejsou bez rizika. I kdyby se její sexuální problém uspokojujivě vyřešil, ještě to samo o sobě neznamena, že se zbaví i závislosti.

### **Nejstarší řemeslo na světě**

Prostituce patří k vysoce rizikovým činnostem. Alkohol i drogy urychlují stárnutí a nejdou s tímto namáhavým a riskantním povoláním dohromady. Jestliže bychom v tomto oboru hovořili o profesionalitě, opatrný vztah k alkoholu a vyhýbání se drogám by k němu rozhodně měly patřit. **Mnozí nechali prostituce po té, co přestali brát drogy.** Na toto období svého života pak mnohdy vzpomínali s mrazením v zádech.

## Dívky a ženy s drogovými problémy

Ženy jsou proti některým nemocem odolnější a dožívají se vyššího věku - zkrátka jsou silnějším pohlavím. Ve vztahu k drogám to však neplatí. Ženy mají menší játra, navíc se jejich játra ve větší míře musí zabývat zpracováváním hormonů. **Zdravotní škody po drogách i alkoholu nastávají u žen dříve.** Dívka nebo žena se mnohem častěji dostane do problémů kvůli příteli, který bere drogy, než naopak. Drogy (i alkohol) u žen odsuzují lidé víc, než u mužů. Dealeři jsou většinou muži a dívce nebo slečně dají drogy někdy zadarmo. To může ze začátku někomu připadat jako výhoda, ve skutečnosti je to ale nebezpečné. Ženy se v souvislosti s drogami dopouštějí méně často trestných činů (hlavně násilných). Ženy ale zase trpí více depresemi. Dívky, které se u nás léčily, shodně uváděly, že ženy mají silnější pud sebezáchovy než muži. Ženám také většinou více záleží na tom, jak vypadají.

## Menstruace a těhotenství

**Větší sklon k lítostivosti před menstruací** nebývá u žen vzácností a to může abstinenci poněkud ztížit. Proto by v tomto období měla být žena zvláště opatrná a věnovat udržování své abstinence pozornost. Předmenstruační nepohoda se dá mírnit tím, že budete pravidelně cvičit, pomáhá také relaxace, některé cviky z jógy, bylinky.

## Prevence a mírnění menstruačních problémů bezpečným způsobem

- **Spolupracujte s gynekologem**, jemuž důvěřujete, a chodte na kontroly podle jeho doporučení.
- Užitečné jsou **relaxační techniky** - autogenní trénink, jógová relaxace - jsou dobrou prevencí problémů a mírní i obtíže.
- Zdravý životní styl zahrnující přiměřené **cvičení** předchází menstruačním problémům. Během menstruace ovšem namáhavá cvičení omezujte, 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 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 prochlnutí**, naopak dělá dobře teplo - celkově i místně na dolní část břicha.

**V těhotenství doporučuji přestat brát jakékoliv drogy a nepít ani alkoholické nápoje**, tedy ani pivo. Jinak se zvyšuje riziko, že by se mohlo narodit poškozené dítě, dítě s nižší inteligencí nebo s jinými vadami. V těhotenství by také žena bez souhlasu lékaře neměla brát žádné léky. Nepříznivý účinek v těhotenství na plod mívá i kouření, i když alkohol nebo drogy jsou nebezpečnější. Některé ženy chtějí překonat problémy s drogami 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 abstinovat.

## Nebezpečné známosti

Radčin známý ji pořádně zkomplikoval život. Byl to on, kdo jí dal poprvé pervitin a kdo ji drogy naučil brát. Z romantických představ o společném životě a velké lásce musela Radka rychle slevit. Pro něj a pak i pro ni byla mnohem důležitější droga. Teď je Radka u nás. Má trochu výčitky svědomí. Udělala dobře, že se „vykašlala“ na přítele, kterému hrozí předávkování a možná i vězení?

Na její otázku odpovídám jednoznačně: „ano, udělala dobře“. Jejich vztah neprosplival ani jí ani jemu. Není jisté, jestli bude mít Radčino rozhodnutí léčit se příznivý účinek na jejího bývalého přítele. Ale jisté je, že další společné braní by je poškozovalo oba. Radce se nejdřív velmi nelíbilo, že její přítel neměl na oddělení, kde se léčila, povolený přístup. Později pochopila, že to jinak nejde. Kdybychom podobné návštěvy povolovali, měli bychom brzy z léčebného zařízení toxický byt.

Naiva: „To od vás nebylo pěkné. Radka by se ke kamarádovi mohla po skončení léčby vrátit a zachránit ho.“

Odpověď: Co Radka udělá nebo neudělá, to nevím. Ale podle našich zkušeností nastane nejpravděpodobněji některá z následujících možností.

1. Radka se k příteli nevrátí. Bude ho i s jeho drogami považovat za příliš nebezpečného. Do pekla, z něhož vyvázla, se jí zpátky nechce.
2. Radka se k příteli pokusí vrátit. Je možné, že si ještě na posledních chvíli uvědomí, co riskuje. Když zjistí, že on svůj způsob života měnit nechce, odejde od něj. Je tady ale daleko horší možnost, totiž možnost recidivy její závislosti. Může se tedy ocitnout přesně tam, kde byla a kde být nechtěla. Tím by uškodila sobě a vlastně i jemu.
3. Přítel se v době jejího léčení rozhodne k abstinenci a k léčbě v jiném zařízení. Pokud dokáže abstinovat, mohl by jejich vztah teoreticky pokračovat. Ale ani to není bezpečné, recidiva jednoho by totiž ohrozila oba. Tento průběh se ještě tak hodí do špatných filmů, ale ne do reality.

## Týraná žena

Ženu může týrat a terorizovat partner, který je závislý na drogách nebo parta. Pasáci a další podobné existence často zneužívají problém s drogou u žen. Žena nebo dívka, která má s drogami problém, se dokáže hůř bránit a někdy mívá i zábrany při vyhledávání pomoci. Uvědomte si prosím, že váš problém s drogou vás nezabavuje občanských práv. **Jestliže vás někdo tělesně týrá nebo vám jinak ubližuje, je stejně postižitelný, jako kdybyste takový problém neměla.**

Někdy je násilí vůči ženě, která má problém s drogou, projevem bezradnosti a bezmocného vzteku. Jindy se jedná o sadistické sklony partnera, drogy zde slouží jako záminka. I kdyby to muž myslel dobře, problém s drogou fyzickým násilím nevyřeší.

Problém týraných žen se ale netýká jen těch, které jsou závislé na drogách.

Překvapovalo mě, jak obtížné může být pro některé ženy se od často až nenormálních, brutálních partnerů odpoutat. Vzpomínám např. na ženu, kterou druh ohrožoval nelegálně drženými střelnými zbraněmi. Tato žena se naštěstí svěřila rodině, následovalo udání na policii. Vyhrůžku, že ji v případě rozchodu zastřelí, druh neuskutečnil. Zkušenosti ukazují, že čím více týraná žena své problémy tají, tím více si agresivní partner dovoluje. **Svěřit se s problémem a hledat pomoc druhých lidí** (zdravotníků, terapeutů, příbuzných, sousedů apod.) naopak pomáhá situaci bezpečněji zvládnout.

## **Proč se ženy za drogy více stydí**

Důvod je prostý. Jestliže se žena objeví na veřejnosti pod vlivem drog nebo alkoholu, lidé ji budou odsuzovat více nežli muže. Proto se také ženy a dívky s podobnými problémy stahují víc do ústraní. Dvojitá morálka vůči mužům a ženám je možná nespravedlivá, ale je to realita. Má to i výhodu: **Pro ženu nebo dívku to může být další pádný důvod, proč přestat.**

## **Výhody a nevýhody žen**

**Nevýhody žen ve vztahu k drogám:** Nižší odolnost vůči drogám, rychlejší rozvoj závislosti, častější souvislost se zátěžovými životními událostmi. Dříve nastávají škody na tělesném zdraví. V rodině bývají větší problémy, častější je i sklon k depresím. Tělesný vzhled žen trpí drogami, což má nepříznivý účinek na jejich sebevědomí. Jestliže matka v těhotenství bere drogy, roste riziko poškození dítěte.

**Výhody žen při překonávání problému s drogou:** Dívka nebo žena, která má problém s drogou, na sebe spíš upozorní a může se do léčby dostat dříve. Většina žen i dívek má dobré nadání na relaxační techniky, jógu a umí využívat psychoterapii. Méně žen než mužů si komplikuje život trestnou činností pod vlivem drog. Rodinné vztahy jsou pro mnoho žen silným motivem k lepšímu životu. Rychlé zlepšování tělesného stavu i vzhledu při abstinenci povzbuzuje ženu, aby vytrvala v dobrých předsevzetích. Pro většinu žen bývá snazší odpoutat se od nevhodné společnosti lidí, kteří jsou závislí na drogách. Ženy si také snadněji vytvářejí zdravější životní styl.

## Děti a dospívající, kteří mají problém s drogou

Remcal: „To je snad jedno, kolik je člověku let.“

Odpověď: Není. Za prodej nebo dávání drog nezletilým jsou podstatně vyšší trestní sazby. Jenom pro zajímavost se podívejte na toto.

	Trestný čin vůči dospělému *)	Trestný čin vůči osobě pod 18 let *)	Trestný čin vůči osobě pod 15 let *)
Prodej drog nebo látky k její přípravě	až 5 let	až 10 let	až 12 let
Předmět k nedovolené výrobě	až let	až 10 let	až 10 let
Šíření toxikománie	až 3 roky	až 5 let	až 10 let

\*) Pokud nejsou přítomny přitěžující okolnosti (člen organizované skupiny, značný prospěch, velký rozsah, způsobil těžkou újmu na zdraví nebo smrt). V tom případě jsou tresty ještě tvrdší.

Nás samozřejmě více zajímá zdravotní stránka věci.

### Větší rizika

Drogy jsou pro děti a dospívající ještě nebezpečnější než pro dospělé z více důvodů:

- Je zde vyšší riziko těžkých otrav.
- Rychleji se vytváří závislost.
- Děti a dospívající mohou zaostávat ve vývoji a to se dohání obtížněji než v pozdějších letech.
- Malá životní zkušenost v kombinaci s drogou může snadno vést k ukvapenému, nesmyslnému a nebezpečnému jednání.
- Návykové problémy se u dospívajících častěji spojují s dalšími komplikacemi jako selhávání v životních rolích, krádeže apod.

### Nároky na mladé lidi a jak je zvládat

Důležité nejsou jen prchavé pocity, ale i praktické životní záležitosti. Ty se týkají životního stylu, zvládání stresu, mezilidských vztahů, přípravy na další život atd.

Některé životní nároky na mladé lidi, co pomáhá při jejich zvládnutí a jaké jsou účinky alkoholu a jiných drog

<b>Životní nároky</b>	<b>Co pomáhá</b>	<b>Účinky alkoholu a drog</b>
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. Sebekontrolu v sexu zlepšuje jóga, cvičení.	Citově otupují, přinášejí vyšší riziko problémů, jako jsou pohlavní nemoci a nechtěná těhotenství. Dlouhodobě působí ztráta 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. Filozofie, duchovní život, spolupráce se zkušenými lidmi, kurzy, 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 jako 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.



## Zdánlivá a skutečná dospělost

Remcal: „To vaše povídání o samostatnosti je nesmysl. Samostatnost jsem dokázal tím, že jsem bral drogy, i když se to rodičům nelíbilo.“

Odpověď: To o čem hovoříte, není samostatnost, ale zdánlivá samostatnost. Sice jste rodiči pohrdal a možná je i nenáviděl, jenže vaše závislost na nich se nesnižovala, ale zvyšovala. Vaše schopnost se poctivě žít, sehnat si vlastní bydlení a postarat se o sebe se tím, že jste byl na drogách, podstatně snížila.

**Cesta ke skutečné samostatnosti vede přes abstinenci a soběstačnost.** Ale přece jen slůvko varování. Přestat s drogami není snadné. **Často je dobré se dočasně vrátit do rodiny a přijmout její třeba i tvrdé podmínky a pravidla.** Není to nastálo, ale může to podstatně usnadnit první těžké období abstinence. Ke skutečnému osamostatnění dojde až pak.

## Některé zvláštnosti léčby dětí a dospívajících

- **Rodinná terapie s rodiči** bývá ještě důležitější než u dospělých.
- **Důležitější bývají i tzv. dovednosti potřebné pro život.** To se týká pracovních a studijních návyků, zvládnání zátěže, rekreace a dobrých zálib, zdravého sebeprosazení, komunikačních dovedností, řešení problémů a konfliktů, zvládnání negativních emocí atd.
- Je třeba také více pamatovat na **zdravý životní styl a vytváření sítě sociálních vztahů.**
- **Potřebné bývá i poradenství** podle individuálních potřeb (vztahy, volba zaměstnání, právní záležitosti, antikoncepce atd.) a někdy i praktická pomoc např. při jednání se školou nebo úřady.
- **Psychoterapie** je při léčbě návykových nemocí u dětí a dospívajících velmi prospěšná. Bývá zde užitečné pracovat s problémy současného života a plány do budoucna.
- **Ústavní léčení.** Vzhledem k větší nebezpečím drog bývá u dětí a dospívajících někdy vhodná ústavní léčba i v situacích, kdy by se dospělého stav dařilo ještě zvládat ambulantně.
- **Malování:** Mladí lidé rádi kreslí. Jak víme, nejde o to vytvořit umělecké dílo. Důležitější než výsledek je to, že se člověk pomocí kresby lépe pozná a lépe přijme. O využívání výtvarného umění v léčbě už byla ostatně v této knížce řeč.
- **Psaní básní:** I psaní básní bývá mladým lidem blízké. Ani tady nejde o to napsat veledílo. Důležité je zase, co si člověk při psaní básně uvědomí. Pomocí veršů může člověk vyjádřit city a lépe se v nich vyznat. Báseň se může týkat některého pro vás důležitého vztahu, nějakého problému, může popisovat nějaký vnitřní zážitek. Touto oblastí jsme se již také zabývali.

## Pár tipů

- Jindra se spřátelila s lidmi z jedné náboženské organizace. Nevím, jestli jí pomohla víra nebo bezpečnější společnost vrstevníků, možná to bylo obojí.
- Marek měl obrovské problémy a jeho táta na něj byl sám. Opakované pokusy o léčbu zdánlivě nikam nevedly. A přece nakonec problém s drogami překonal a s otcem k sobě našli hezký vztah.
- Marcela se po léčbě pro závislost na pervitinu vrátila do školy. Když jsem se jí ptal, proč změnila svůj způsob oblékání, odpověděla, že na sebe nechce ve škole zbytečně upozorňovat a zbytečně štvát rodiče.

### **Dlouhodobé výsledky mohou být nadějně**

Při léčbě mladých lidí zjistili odborníci zajímavou a povzbudivou skutečnost. Po delší době může být stav mnohem příznivější, než by se zdálo např. po roce. Dá se to vysvětlit tím, že **přírozený vývoj a dospívání pomáhají překonávat problémy s drogami. V poctivé snaze o překonání problému tedy stojí za to vytrvat.**

## Anonymní narkomané

Příhoda, o které budu vyprávět, se odehrála ve třicátých letech v USA. Obchodník Bill, považovaný za nevléčitelného „alkoholika“, dostal na cestě do cizího města neodolatelnou chuť se napít. V této situaci se rozhodl zatelefonovat příteli, který měl stejné problémy. Namísto toho, aby požádal přítele o pomoc (což by bylo také rozumné), mu sám pomoc nabídl. Překonal tak krizi. Společně s „alkoholikem“ Bobem založili v roce 1935 organizaci „Alcoholics Anonymous“ (Anonymní alkoholici).

Po vzoru Anonymních alkoholiků vznikla v americkém Lexingtonu organizace „Narcotics Anonymous“ (Anonymní narkomané). O rozšíření této formy vzájemné pomoci se zasloužila v padesátých letech zejména skupina ze Sun Valley v Kalifornii. V současnosti pracuje organizace Anonymních narkomanů v desítkách zemí včetně České republiky a má členskou základnu čítající statisíce lidí. Činnost Anonymních narkomanů a Anonymních alkoholiků se překrývá. **Pokud v určitém městě nepracují Anonymní narkomané, navštěvují lidé závislí na drogách organizaci Anonymních alkoholiků.** Obě organizace také spojuje program dvanácti kroků, který popíšeme dále.

Spolupráce Anonymních narkomanů s profesionálními zdravotnickými zařízeními je ve světě běžná. K popularitě organizace přispívá i anonymita členů, kteří se zásadně oslovují pouze křestními jmény.

### Některé užitečné slogany

**Abstinovat právě dnes** (One Day at a Time). Podobně jako, když jde člověk po nějaké cestě, i zde je třeba ubírat se krok za krokem. Tato zásada také učí se zaměřit na to, co je zde a nyní.

**Nejdůležitější nejdříve** (First Things First). Ze všeho nejdříve je třeba zachovávat abstinenci. Tím se vytvářejí předpoklady k řešení problémů v různých oblastech života a dosahování dalších životních cílů.

**I tohle přejde** (This too will pass). Záležitosti, které zpočátku vypadají hrozně, se často vyřeší lépe, než člověk předpokládal. A navíc čas vyléčí většinu bolestí.

**Abstinovat se dá** (It can be done).

**Dívej se na věci z dobré stránky** (Be positive). A netýká se to jen výhod abstinence.

**Napodobuj až uspěješ** (Fake It Till You Make It). I když někomu mohou připadat osvědčené postupy používané při překonávání drogového problému divné, vyplatí se je mechanicky napodobit. Vnitřně přijaty mohou být později, až se osvědčí.

**Snadno to jde** (Easy Does It). Tato zásada vybízí k tomu, aby se závislý na drogách vyhýbal nadměrnému stresu a vedl rozumný životní styl.

**Předej to** (Turn It Over). 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.** Zásada 7/7 říká, že pokud je člověk v krizi, nebo začíná abstinovat, měl by navštívit setkání Anonymních narkomanů nebo Anonymních alkoholiků 7x během 7 dní v týdnu, tedy každý den. To je možné v amerických velkoměstech, kde se v různých čtvrtích scházejí skupiny Anonymních alkoholiků nebo narkomanů v různých dnech v týdnu, a pokrývají tak celý týden. To, že by se v situaci ohrožení měl člověk léčit daleko intenzivněji, platí i u nás. V Praze je možné chodit na setkání Anonymních alkoholiků dokonce vícekrát než jednou denně (kontakty na skupiny

této organizace najdete na [www.sweb.cz/aacesko](http://www.sweb.cz/aacesko)).

## Dvanáct kroků

**1.** Přiznali jsme bezmocnost vůči drogám - naše životy začaly být neovladatelné. Člověk tím, že přiznává bezmocnost vůči droze, udělal důležitý krok k tomu, aby problémy s ní překonal

**2.** Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše, nám vrátí duševní zdraví.

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

Anonymní narkomané se neváží k jednomu určitému náboženství a jsou mezi nimi i ateisté. „Sílu větší než naše“ se dá chápat i společenství lidí. Předání života do péče Boha lze považovat za zajímavý protimluv. Současná věda může sotva s jistotou potvrdit nebo vyvrátit, že existuje „síla větší než naše“. My jsme přesvědčeni, že nějaká forma duchovní pomoci je možná. Někdo rozumí ovšem „sílu větší než naše“ např. tradici, zkušenosti, které se při překonávání závislosti za staletí nashromáždily, nebo příznivý vliv skupiny.

Dalších sedm zásad Anonymních narkomanů se týká přiznání chyb a toho, jak je napravit.

**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 to situace dovolí, s výjimkou, kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.

Člověk má většinou sklon uvažovat opačně, než jak je uvedeno v zásadách 4. až 10. Často raději přemýšlíme 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.

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

Na 10. zásadě je velmi sympatické a správné to, že uzdravení nechápou Anonymní narkomané jako stav získaný jednou provždy, ale jako to, na čem je třeba stále pracovat a co je potřeba soustavně udržovat.

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.

Zde jen podotýkám, že slovo „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 projevíli snahu předávat toto poselství ostatním narkomanům a uplatňovat tyto principy ve všech svých záležitostech.

## Duchovní pomoc při překonávání problémů s drogami

### Vrcholy a propasti

Anonymní narkomané mluví o „dopadnutí na dno“, tedy o bezvýchodné životní situaci způsobené drogami, která motivuje člověka ke změně. To neznamená, že by měl člověk drastické zážitky vyhledávat. Ale když už nastanou, je možné je využít.

**Hluboké a trvalé účinky na rozvoj osobnosti mohou mít nejen krize, ale i zážitky vrcholů.** Americký psycholog A. Maslow popsal zážitky intenzivního štěstí a intuitivního vhledu u lidí, jejichž duševní zdraví bylo nadprůměrné. Tyto zážitky přicházely většinou nepředvídatelně a naprosto nečekaně.

### Zážitky vrcholů podle amerického psychologa A. Maslowa

1. Celý vesmír je vnímán jako integrovaný sjednocený celek.
2. Toto vnímání se děje za plné a výlučné pozornosti.
3. Zevní předměty, svět i jednotliví lidé jsou vnímáni vzdáleně a neosobně.
4. Zážitky vrcholů přesahují malé lidské „já“ (ego).
5. Zážitky vrcholů ukazují cenu života. Dávají životu smysl jako svébytné hodnotě.
6. Během zážitků vrcholů se vytrácí vnímání prostoru i času.
7. Koncepce dobra a zla se stává méně zřetelnou a může úplně vymizet. Bolest, nemoci a smrt jsou vnímány jako cosi, co má v životě své správné místo. Tento zvláštní stav je obtížné vysvětlovat někomu, kdo ho neprožil.
8. Zážitek vrcholů nechává člověka ve stavu úžasu, posvátné úcty, pokory, soucitu a vnitřního směřování k pravdě, integritě a schopnosti rozlišování.
9. Dochází k ubývání úzkostí, pocitů viny, strachů, zábran, zmatků, konfliktů a dalších negativních stavů. Nahrazují je zážitky tak hluboké, že se často popisují jako náboženská konverze nebo duchovního povznesení.
10. Člověk prožívá své skutečné „já“. V něm je skutečnější, tvořivější a spontánnější, sebeurčující, svobodně ovlivňující vlastní osud, nesobecký, relativně zbavený svého malého „já“ (ega), nevinnější a poctivější. Cítí, že se jeho život řídí vyššími zákony a ztrácí ctižádost v obvyklém slova smyslu.
11. Protiklady se vytrácejí (např. pokora proti pýše a ctižádost proti uvolněnému životu).
12. Člověk má pocit, že je příjemcem „Boží milosti“.

Remcal: „Ty vaše vrcholy znám z doby, kdy jsem bral drogy. Nijak mi nepomohly, ale naopak jsem si vytvořil závislost.“

Odpověď: To co jste prožil, nebyly pravé „zážitky vrcholů“. Maslow zkoumal lidi, kteří drogy nebrali a žili normálním životem. Stav skutečného štěstí je možný jen bez drog. Podobné zážitky jako Maslow popisují i mystici různých náboženských tradic, mistři meditace i lidé, kteří dobře plní své životní poslání.

**Zamyslete se, prosím, nad svými vrcholy a propastmi. 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.

### Uvažování o sebevraždě

Myšlenky na „zlatou dávku“ nejsou u lidí, kteří mají vážný problém s drogou, vzácné. Mnoho těch, kdo takto uvažovali, naštěstí varoval jakýsi duchovní instinkt. Prakticky

všechna náboženství a mnoho filozofií se shoduje v tom, že existuje nějaká forma posmrtného života. Pokud mají pravdu, sebevraždou by člověk ničeho nedosáhl. Lidský život má obrovskou cenu. Na Východě používají následující přirovnání. V obrovském oceánu žije želva. Na povrchu oceánu někde plave malý dřevěný kruh. Želva se jednou za sto let vynoří na hladinu. Pravděpodobnost, že se vynoří právě uprostřed onoho dřevěného kruhu, odpovídá pravděpodobnosti, že se duše narodí v cenné lidské podobě.

Před lety se někdo zeptal indického mistra jógy, který žil léta v Kanadě, co se stane po smrti člověku, který se předávkoval drogami. Mistr se zamyslel a pak začal hovořit o tom, že v posmrtném světě jsou něco jako léčebny pro takové duše. Po mnoha staletích „léčby“ se prý pak taková duše narodí ve velmi těžkých poměrech. Tím nechci říci, že každý, kdo se předávkuje, se narodí jako buvol ve Vietnamu, ale ani to vyloučit nikdo nemůže. Ostatně i židovské a křesťanské přikázání „Nezabiješ“ lze vztáhnout i na sebe sama.

Před sebevraždou varují také lidé, kteří téměř zemřeli a na poslední chvíli byli zachráněni. Sebevražda nic neřeší. Člověk si by pouze své problémy přenesl do jiné roviny existence. Kdo ví, zda je to křesťanské peklo nebo očistec nebo hinduistické a buddhistické další zrození, do něhož si člověk nese své zásluhy i nedostatky. **Mezi různými náboženstvími panuje shoda v tom, že je lépe nespěchat předčasně tam, kam nakonec musíme všichni.**

Naiva: „To jako kdybich se předávkovala, že bych se znova narodila jako buvol?“  
Odpověď: To pravdu nevím. Jsem si ale naprosto jistý tím, že uděláte dobře, když s drogami přestanete.

## Smysl života

Jako inspiraci pro vaše uvažování nabízím následující citát:

Každý člověk má poslání, cíl. Kdyby žádný cíl neexistoval, pak by všechno stvoření, celé bytí, veškerá filozofie a všechna náboženství byly úplně zbytečné a bezúčelné. Tím, že žijeme a vůbec nechápeme smysl života, popíráme filozofie a odporujeme náboženstvím. Proto bychom měli alespoň jednou denně uvažovat a ptát se: „Proč jsem sem přišel? Proč jsem? Jaký to má smysl? Jsem pouze toto, nebo jsem více, než čím se zdám? Jsem tělo? Jsem tento kus hmoty nebo je nějaká větší skutečnost uvnitř?“ (Svámí Satjánanda)

Duchovní lidé tvrdí odpradáva, že člověk je více nežli tělo, city nebo myšlenky. Svoji skutečnou podstatu hledají nad nimi. Hovoří o svědku, diváku, nebo pozorovateli netotožném s tělem nebo myslí. Nabádají nás, abychom dokázali rozlišovat, co jsou naše skutečná přání a co vychází z okrajových oblastí našeho já. Symbolicky řečeno, bychom se neměli stávat otroky vlastních poddaných, jimiž jsou smysly a myšlenky. **Získat odstup od okamžitých nápadů a nadhled je důležité i při překonávání závislosti.** K tomu nám může pomoci mimo jiné i technika vnitřního ticha uvedená dále.

Otázku „kdo jsem já?“ můžete 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?“ atd.

## Společnost duchovně orientovaných lidí

V józe se lze setkat s pojmem „satsang“. Doslova by se to dalo přeložit jako bytí v přítomnosti pravdy. Podle tradice už to, že člověk je v přítomnosti duchovně pokročilejších lidí, na něj působí příznivě.

**Vyhýbat se nevhodné společnosti pomáhá člověku předejít recidivě. Ale je správné jít ještě o krok dále a najít si vhodnou a dobrou společnost.** Netvrdím, že je to snadné. Orientální rčení říká: „Jestliže je žák připraven, najde se učitel.“ Zde byste měli jít ještě dál: Měli byste na sobě pracovat, abyste byli připraveni, ale zároveň byste měli hledat společnost nebo společenství lidí, kteří našemu rozvoji pomohou. Setkáváme se poměrně často s tím, že někdo, kdo přestane brát drogy, začne navštěvovat nějaký křesťanský sbor nebo jiné duchovně orientované společenství. Je to dobrý nápad.

## Nadpřirozená pomoc

V pohádkách, legendách i v životě současníků se setkáváme s příběhy uzdravení z těžkých onemocnění, s varováními, které přicházejí z jiného světa a zachraňují život, s většími nebo menšími zázraky. Věřící člověk to vnímá jako projev Boží vůle. I skeptik připustí, že v člověku je mnohem více 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 četba podle vaší volby.
- Náboženské obřady.
- Meditace. Jednoduchá meditační metoda je popsána v dodatku, který se týká jógy.

## Křesťanská meditace

Tento postup pochází z knihy křesťanského kněze A. de Mello „Sádhana. Cesta k Bohu“.

1. Posadte se zpříma, zároveň své tělo uvolněte.
2. Vnímejte, jak je vdechovaný vzduch prosycen Boží silou a přítomností. Tento vzduch je částí ohromného oceánu, který vás obklopuje. Je zřetelně zabarven Boží přítomností.
3. Když vdechujete, uvědomujte si, jak do vás Boží přítomnost vstupuje. Když začínáte pociťovat přítomnost Boha, sdělte mu to. Nesdělujte to však slovy nebo myšlenkami, ale prostřednictvím dechu. Takto můžete vyjadřovat nejrozličnější city. Můžete vyjádřit např. smutek, důvěru, odevzdání se, touhu, úctu, vděk, chválu atd.
4. Uvědomte si své tělo, v duchu ještě se zavřenýma očima si uvědomte okolí, zhluboka se nadechněte, protáhněte se a otevřete oči. Cvičení končí.

Naiva: „Já se na to nemůžu soustředit!“

Pak zkuste třeba to, co křesťanští mystikové nazývali střelné modlitby neboli zbožné výkřiky (např. citové tiché zvolání „Pane!“).

## Vnitřní ticho - jak zkrotit divokého koně

Jeden král měl ušlechtilého koně, který se ale nedal osedlat ani zkrotit. Král vypsal odměnu, ale na divokého hřebce nikdo nestačil. Až jednou přišel na královský dvůr

jakýsi cizinec. Večer přivedl koně osedlaného a s uzdou. Když se ho ptali, jak se mu to podařilo, odpověděl: „Nechal jsem koně běžat, kam chtěl, vyhazovat, řehtat a vzpínat se. Tiše a klidně jsem ho pozoroval. Navečer, když byl hřebec unaven, snadno jsem ho zkontroloval.“ Tento příběh je o tom, jak jóga ovládne mysl. Uvedené cvičení se používá v různých duchovních tradicích pod různými názvy i v psychoterapii. V józe se mu říká „antar mauna“ (cvičení vnitřního ticha). Nedejte se mýlit názvem, o vnitřní ticho v tomto cvičení nejde. Někteří mistři dokonce říkají, že čím horší myšlenky člověka napadají, tím lépe. Právě takovým myšlenkám se totiž člověk pravděpodobně vyhýbal a právě ty možná působily vnitřní napětí a nepohodu. **Hlavní zásadou cvičení je zachovávat vůči zvukům, tělesným pocitům i duševním pocitům a myšlenkám postoj nezaujatého pozorovatele**, klidného diváka a nezúčastněného svědka. Podrobnější postup cvičení najdete v kapitole o józe.

### **Buddhistická meditace**

Tradiční buddhismus odmítá drogy, alkohol i hazardní hry (viz např. Buddhova rozprava „Rady Sigálovi“). V jistém klášteře v Thajsku poskytují závislým na drogách léčbu založenou na tamní tradiční medicíně, buddhistických rituálech a meditaci. Není to, jak tvrdí očití svědkové, žádný med, ale výsledky jsou prý dobré. Neznámější buddhistická meditační technika se v mnohém podobá cvičení vnitřního ticha. Člověk pozoruje svůj přirozený dech v oblasti nosních dírek nebo v oblasti břicha a komentuje ho (např. klidný dech, rychlý dech, nádech, výdech, přestávka dechu apod.). Podobně komentuje i své tělesné nebo duševní pocity. My se zde ale seznámíme s jinou technikou, kterou tradice také připisuje samotnému Buddhovi. Následující meditační technika přináší při pravidelném cvičení podle Buddhistické tradice následující účinky: Dobrý spánek, snadné probouzení, žádné ďábelské sny, je drahý lidským bytostem, je drahý i jiným než lidským bytostem, chrání ho dévové (andělé), oheň, jed a zbraň se ho nedotkne, jeho mysl dosahuje rychle soustředění, má jasné vzezření, umírá nezmaten a, pokud se nedostane výše, směřuje do (nebeských) světů Brahmy. Některé z uvedených výhod (jako zrození v Brahmově světě) si lze sotva bezprostředně ověřit, jiné ano, jako je lepší spánek. V tomto směru, alespoň podle mé vlastní zkušenosti, cvičení funguje. Cvičení se můžete naučit a říkat si ho z paměti, případně si stáhnout nahrávku v MP3 z webových stránek [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

### **Mettá**

- Posadte se pokud možno zpříma a uvolněně.
- Buddhistická meditace se tradičně začíná tím, že člověk vzdá úctu Buddhovi, jeho učení i následovníkům.
- Pak požádejte o odpuštění všechny, kterým jste v životě ublížili, a odpusťte všem, kdo ublížili vám.
- Vybavte si situaci, kdy jste prožili chvíle klidného štěstí. Tato chvíle by měla být klidná a abstinentská (třeba z doby, kdy jste ještě drogy nebrali). Při dalších meditacích se vracejte právě k tomuto okamžiku, ušetříte tak čas a vybavíte si ho snadno a zřetelně. Pak si řekněte: „Ať jsem šťastný, ať je mi dobře.“
- Vybavte si situaci, kdy jste někomu pomohl a měl jste z toho radost. Opět by to měla být nějaká klidná situace (např. pomoc starému člověku apod.). Vybavte si i pocit přející laskavosti, který vaše konání provázel.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti přede mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu dopředu.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti za mnou šťastné, ať je jim dobře!“



- Posílejte laskavou dobrotu dozadu.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti napravo ode mne šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu napravo.
  - Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti nalevo ode mne šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu nalevo.
  - Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti pode mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu dolů.
  - Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti nade mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu nahoru.
  - Pak vysílejte laskavou dobrotu všemi směry a opakujte v duchu: „Ať jsou všechny bytosti šťastné, ať je jim dobře!“
  - Nyní můžete poslat laskavou dobrotu nějakému konkrétnímu žijícímu člověku. To by ale nemělo být spojeno se zjištěným motivem ani s erotikou. Opakujte při tom: „Ať je šťastný, ať je mu dobře!“
  - Cvičení zakončete přáním sobě samému: „Ať jsem šťastný, ať je mi dobře!“

Remcal: „Když bydlím v přízemí, mám posílat dobrotu i dolů do sklepa, kde nikdo není?“

Posílání laskavé dobroty dolů můžete chápat i tak, že posíláte laskavou dobrotu lidem, kteří jsou na tom hůř než vy. Třeba proto, že je rodiče vyhodili na ulici. Rozvíjí se tím soucit. Podobně posílání laskavé dobroty nahoru může znamenat posílat laskavou dobrotu těm, kdo jsou na tom lépe než my. To rozvíjí velkorysost.

## V buddhistickém klášteře

Zkráceně cituji z materiálu, který jsem dostal od jednoho očitého svědka.

Tham Krabok je buddhistický klášter ve středním Thajsku, cca 180 km od Bangkoku. Vznikl kolem roku 1956, kdy se chtěla skupina buddhistických mnichů oddávat meditacím v horách. K těmto mnichům se připojila i jejich sestra – jeptiška. Náhodou se k této skupině dostal mladík, umírající pro závislost na opiu a žádal je o pomoc. Mniši jej vyslyšeli a snažili se co nejlépe pomoci. V rozšířeném stavu vědomí zmíněná jeptiška nadiktovala složení lektvarů, sestávajících z velkého množství bylin, které mniši mladíkovi podávali, a tento se vyléčil. O události se dozvěděli lidé v okolních vesnicích a během roku měli mniši práci se stovkami závislých a nemocných vesničanů. K tomu bylo zapotřebí více prostor, a tak se s průběžnými úpravami rozrostl klášter do dnešní podoby, až na dnešní rozlohu – území kláštera zabírá přibližně 5 x 4 km. Též takto vznikl základ současných metod pomoci.

Po příjezdu se zájemce o léčbu zavazuje:

- Užívat bylinný lektvar pro očistu vnitřních orgánů dle instrukcí nižších mnichů.
- Užívat bylinné tabletky pro očistu celého těla.
- Užívat bylinnou medicínu, vyvolávající „hluboké“ zvracení – pro očistu organismů od toxických látek.
- Jednou denně absolvovat parní lázeň s bylinami pro očistu povrchu těla, a tím i s kůží a póry souvisejících orgánů.
- Vytrvat v této kůře po sedm dnů.

Tato „očista“ je však pouze materiální částí léčby. Závislý, rozhodnutý se tohoto problému zbavit, pak musí absolvovat mocný rituál Sajja (čti sača), vycházející z buddhistické tradice. Minimální délka pobytu je sedm dní. Maximální délka pobytu je 30 dní (účastník této léčby ale považuje za minimum 22 dní). Tedy je možno, po souhlasu vyššího mnicha, a samozřejmě po souhlasu dotyčného pobyt prodloužit.

Je faktem, že zmíněných sedm dní je skutečně jen základem pro abstinenci, nicméně další pobyt umožňuje velmi velký vhled do sebe sama. Klášter má k dispozici i lékaře, jeho účast však prý bývá zřídka potřebná. Stravu si kupuje každý sám, útrata za jídlo a pití za den nepřesáhne v přepočtu 60 Kč (po dohodě jsou možné i různé diety). Další informace jsou k dispozici na adrese [www.thamkrabok.net](http://www.thamkrabok.net).

Remcal: „Držení drog se v některých zemích trestá hodně tvrdě. Kdyby u někoho našli thajští celníci drogy, mohl by zbytek života strávit na rohoži v thajském kriminále a ne v žádném klášteře.“

Odpověď: To máte pravdu. Člověk, který se popsanou tvrdou léčbu rozhodne, má ale asi hodně silnou motivaci. Výše popsaný postup navíc předpokládá trvalou změnu způsobu života i po návratu domů.

### Duchovní pomoc vycházející z křesťanství

Organizace Teen Challenge vznikla 50. letech 20. století v New Yorku a v České republice působí od roku 1994. Nabízí široké spektrum služeb. Zájemce o pobytovou léčbu musí např. počítat např. s tím, že součástí léčby je i společná modlitba. Další informace viz [www.teenchallenge.cz](http://www.teenchallenge.cz).

Z katolické tradice vychází organizace Betel International. Součástí jejich aktivit je i pomoc lidem v obtížné situaci a závislým. Více o této organizaci najdete na adrese [www.betel.pl/czech](http://www.betel.pl/czech).

Dále bych zmínil **Kruh přátel Bruno Gröninga**. Jeho členové a mezi nimi i lékaři uvádějí řadu materialisticky těžko vysvětlitelných zlepšení zdravotního stavu. Postup, který se používá, je poměrně jednoduchý. Dá se stručně popsat následovně.

1. Posadte se zpříma tak, aby se vám nekřížily ruce ani nohy, zády byste se neměli opírat. Ruce jsou na stehnech dlaněmi vzhůru.
2. Oddělte se od zla a nemoci a nevěnujte jim pozornost. Tyto první dva body se shrnují pod tzv. naladění (německy Einstellen).
3. Poproste o léčivý proud kosmické nebo božské energie (německy Heilström). Jeho přítomnost se projevuje různě, např. pocity chladu, tepla, mravenčení apod. Bruno Gröning uvedl, že tento léčivý proud vstupuje do levé nohy, pak postupuje do hlavy a vystupuje levou nohou. Zkušenosti jednotlivých lidí se ovšem v tomto bodě liší.
4. Je spíše pravděpodobné než výjimečné, že se bolest nebo nepříjemné pocity spíše zesílí. Zde se hovoří o tzv. „regulačních bolestech“ (německy Regelungen). Ty jsou projevem střetu léčivé energie s energií negativní, která způsobila nemoc. Jedná se tedy o jakýsi proces vnitřní očisty. Tak je také tyto pocity třeba brát a počkat, až zmizí. Důležité je přitom si udržet víru v uzdravení a odhodlání být zdrav. Bližší informace jsou na adrese [www.bruno-groening.org/tsch](http://www.bruno-groening.org/tsch).

Remcal: „Co když žádná náboženství nesnáším?“

Znám jednoho přesvědčeného komunistu, který chodí už léta mezi Anonymní alkoholiky. Pomáhá mu to dlouhodobě abstinovat. Máte ale plné právo na svůj názor a přesvědčení. Existují i mnohé další možnosti, jak drogový problém překonat.

## Mohou si lidé, kteří mají problém s drogami, navzájem pomáhat?

### Terapeutická komunita - léčebné společenství

První terapeutická komunita vznikla za druhé světové války ve Velké Británii. Vznikla vlastně z nouze. Velký počet nemocných s válečnými neurózami nebylo možné léčit tradičními metodami. Tak vznikl systém, kde si nemocní pomáhali navzájem, což bylo účinnější než dřívější postupy. Terapeutické komunity se osvědčily i u jiných nemocí a problémů včetně závislosti na drogách. Podíl léčících se lidí na řízení a chodu terapeutické komunity je větší než v tradičních zařízeních. To platí zejména pro ty, kdo jsou v komunitě déle a dobře v ní pracují. V komunitách bývá lepší i možnost vzájemné komunikace. **Dobře pracující léčebné společenství je místem, kde si lidé navzájem poskytují oporu a navzájem se učí překonávat problémy.** S terapeutickými komunitami máme při léčbě závislosti zkušenosti již od roku 1984 a byli jsme jedni z prvních, kteří tento princip u nás využívali při léčení závislosti. Ještě zajímavost: Zakladatelem první terapeutické komunity pro drogově závislé byl bývalý člen organizace Anonymních alkoholiků.

### Terapeutický klub

Většina takových klubů pracuje při zdravotních zařízeních. I zde je hlavní myšlenkou vzájemná pomoc a spolupráce. Lidé, kteří dokázali s braním drog skončit, vzbuzují v nováčcích naději a nabízejí jim svůj příklad i svoji zkušenost. Tím se zároveň sami utvrzují ve zdravém způsobu života. Měli jsme možnost účastnit se mnoha setkání terapeutických klubů a přesvědčili jsme se o účinnosti této léčby.

### Laický terapeut

V některých, zejména amerických, léčebných zařízeních tvoří část nebo dokonce většinu zaměstnanců lidé, kteří překonali problém s drogami. **Zkušenost s překonáváním závislosti má velkou hodnotu, zvláště když se ještě doplní odborným vzděláním.** Laický terapeut by měl spolupracovat s dalšími lidmi - např. s nějakou organizací nebo se zdravotnickým zařízením a doplnit si vzdělání. Jeho pomoc je pak kvalitnější a dokáže lépe pomáhat.

### Dobrá parta

Jeden mnoho let abstinující člověk závislý na alkoholu kdysi řekl: „S jednou partou jsem si problémy s chlastem zavinil, s druhou partou jsem se z nich dostával“. To se dá vztáhnout i na závislost na drogách. Anonymní narkomané, terapeutická komunita nebo terapeutický klub, společenství duchovních lidí, ale i rodina mohou být právě takové dobré party, se kterými člověk může lépe překonat drogový problém.

## Kdo vydrží, má za tři

Otázka, kterou často dostáváme od pacientů i od jiných lidí, se týká úspěšnosti léčby. Většinou odpovídáme, že úspěšnost je téměř 100 %, protože naprostá většina pacientů od nás odchází v lepším stavu, než v jakém přišli. **Důležité je si dobrý stav udržet.** Následuje pár tipů, jak na to.

- **Pozor na převlečenou závislost.** Někdo se začne léčit nebo se prostě rozhodne abstinovat a daří se mu to. Nějaký čas bez větších obtíží abstinuje. Pak mu ale převlečená závislost začne našeptávat: „Vůbec ti to nechybí. Ty přece nejsi závislý, pro jednou se ti nic nestane.“ Jenže spící had závislosti jenom pospává. První dávka ho může snadno probudit. To pak působí velké problémy. Lépe je převlečenou závislost poznat a přemáhat. Po čase se vám začne abstinence vyplácet: Možná se zlepší některé důležité vztahy, možná si začnete vážit sám sebe, možná získá život novou perspektivu. Zjistíte, že život bez shánění dávek a „dojezdů“ je vlastně mnohem příjemnější. I těžkosti a problémy se zvládají při abstinenci mnohem lépe.
- Lidé, kteří problém s drogami překonali a které známe, si bez výjimky **našli přátele, kteří neberou drogy.** Našli si také zájmy a koníčky, které nejdou s braním drog dohromady.
- Je velmi rozumné se nepřepínat a **vyhnout se rizikovým profesím.** Nevhodný je trojsměnný provoz, nadměrný stres a prostředí, kde jsou drogy nebo alkohol. Vhodná je práce nebo studium střední náročnosti, s pravidelnou pracovní dobou a v prostředí, kde se drogy nevyskytují nebo jen minimálně.

Naiva. „Já bych chtěla pracovat jako servírka.“

Odpověď: Rozumný člověk vhodnou volbou povolání zvýší svoje šance na dlouhodobou abstinenci. Méně rozumný riskuje a často si tak komplikuje život. Pamatujte prosím, ještě na následující věc. Jako servírka si vyděláte více než třeba jako prodavačka. Jenže k čemu vám budou peníze, pokud byste se dostala do těžké recidivy. Rozumně uvažující člověk bere v úvahu nejen příjmy, ale také rizika a ztráty.

- **Vyhněte se riskantním situacím,** jako jsou různé večírky, „koncerty“ a house party. Vyhněte se také „toxickým“ řečem, tedy vzpomínání na dobu, kdy jste brali drogy. Zmírníte tak riziko nepříjemných a nebezpečných krizí a vnitřních konfliktů. Člověk v krizi po droze zároveň touží a zároveň ji nechce, protože si dovede představit následky. Když krizi překoná, trpí, kdyby ji nepřekonal a zrecidivoval, trpěl by ještě více. A to je zbytečné.
- **Budte velmi opatrní ve vztahu k alkoholu, abstinujte i od alkoholu.** Přesmyk závislosti na drogách v závislost na alkoholu (i naopak) je mnohem častější, než si většina lidí uvědomuje. Vyhýbejte se lékům, které ovlivňují psychiku (hodně nebezpečné jsou např. léky na spaní).
- **Budte vybíraví i ve vztahu k filmovým a televizním programům, hudbě nebo četbě.** Vyhýbejte se programům propagujícím drogy a alkohol i filmům z pijáckého nebo drogového prostředí. Jsou pro vás ještě nebezpečnější než pro ostatní.
- **Budte se svým rozhodnutím abstinovat spokojení.** Žít rozumně se vyplatí a můžete na to být i hrdí.
- **Recidivě předcházejte. Kdyby ale přece jen nastala, recidivu rychle zastavte,** nejlépe za pomoci dalších lidí. Ušetříte si tak mnoho zbytečného utrpení. Až recidivu zvládnete, uvažujte o tom, čemu vás naučila a v čem budete příště prozíravější.

- **Tím, že začnete abstinovat, nezmizí úplně všechny problémy. Dokážete ale problémy lépe řešit.** Vzpomínám na jednu slečnu závislou na drogách, která se musela zodpovídat z krádeže v obchodním domě. Samotná abstinence ještě její problém nevyřešila, ale tím, že začala abstinovat, dokázala se tomuto problému postavit a vyřešit ho na úrovni.
- **Najděte si spojence**, tedy někoho, komu budete důvěřovat a kdo vám pomůže překonat váš problém. Může to být lékař, psycholog, sociální pracovník, laický terapeut, svépomocná organizace, rodina apod. Překonat závislost se daří lépe, když má člověk pomocníky.
- Překonávání závislosti je závod na dlouhou trať, ne sprint. Na konec radostná zpráva: **Čím déle budete abstinovat, tím je to snazší!**

## Kapitola pro příbuzné a přátele těch, kdo mají drogový problém

Příbuzní a přátelé mohou do jisté míry pomoci překonat problémy s drogou. Na druhé straně může někdy rodina řešení problému komplikovat. V této kapitole budeme společně uvažovat o tom, co pomáhá a co ne.

To, že jste vzal tuto knihu do rukou, byl dobrý nápad. Přečtěte si i její jiné kapitoly, abyste se v této problematice lépe orientovali. Kromě toho vám doporučujeme knihu „Nešpor, K., Csémy, L.: Alkohol, drogy a vaše děti“, která vyšla v roce 2003 v pátém rozšířeném vydání. Kniha je zdarma ke stažení na Internetu (adresa:

[www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)), na těchto adresách jsou k dispozici i další užitečné údaje o léčbě návykových nemocí. To že se dozvíte o problému s drogou více, je výborná věc.

Dobré je také mít možnost si o svém trápení s někým pohovořit - přináší to úlevu.

Partnerem k diskusi může být i psaný text, i když kniha nemůže plně nahradit zkušeného terapeuta. Na více místech existují i skupiny pro rodiče, jejichž děti mají návykový problém. Řada postupů, které doporučujeme lidem s drogovým problémem, získá na účinnosti tím, že při nich budete spolupracovat (např. změna životního stylu, zastavení recidivy, zvládnání rodinných problémů atd.). Podněty v této knize, které budete považovat za důležité, si zatrhněte nebo si je opište.

Podstatná informace, kterou vás nepotěším, je tato: **Problémy s drogami u dětí, pokud se neřeší, mají často tendenci spíše narůstat nežli se mírnit.** Nemění na tom nic ani plané sliby, brnkání na city rodičů a jejich citové vydírání. Už proto je důležité jednat promyšleně a cílevědomě.

### Ani naprostá bezmoc ani neomezené možnosti ovlivnění

První chybou, kterou rodiče dělají, že někdy přebírají nepřiměřeně velkou míru odpovědnosti za problém s drogami u dítěte. To někdy vede k pocitům viny a k tomu, že se rodina dává dlouho vydírat. Rodina může sice v mnohém dítěti a dospívající ovlivňovat, ale **děti jsou vystaveny i vlivům mimo rodinu** (televize, film, vrstevníci, komerční zájmy, reklama atd.). Nepěstujte v sobě zbytečné pocity viny. Pocity viny nebo sebelítost by vás zbytečně svazovaly v době, kdy je třeba jednat pevně a cílevědomě.

Druhou chybou je rezignace a přijetí problému s drogou jako něčeho s čím nemůže rodina nic dělat. Ani to není pravda. **Máte možnost problém ovlivnit a pomoci.**

Tato pomoc bude účinnější, jestliže získáte další spojence (např. dobré léčebné zařízení) a jestliže si uvědomíte možnosti, které máte a k nimž se ještě dostaneme. Pamatujte ale jednu velmi důležitou věc: Čím dříve se začne problém zvládat, tím je to snazší.

### Jste v náročné situaci

Žít s blízkým člověkem, který má problém s drogou, je velmi náročné. Dospívající nebo dospělé dítě, které by za normálních okolností rodině spíše pomáhalo, je najednou zdrojem obrovských starostí. Droga vnáší do života rodiny nestabilitu, zmatek a hádky. Máte-li navíc stresující zaměstnání, jste v o to těžší situaci. **Proto se rozhodně vyplatí myslet nejen na druhé, ale také na sebe.** Navrhujeme:

- **Budte pro dítě pozitivním vzorem.** K tomu je nutné, abyste mysleli i na své zdraví i na vlastní tělesnou a duševní kondici a abyste měli kvalitní zájmy. Rodič upnutý pouze na problémového potomka se jím dá snáze ovládat a vydírat. To by neprospělo nikomu.
- **Vytvořte si rozumný životní styl.** Kromě povinností by ve vašem životě měl být i

aktivní odpočinek, přiměřeně spánku, význam má i zdravá výživa.

- **Sami se návykovým látkám včetně alkoholu vyhýbejte.** Alkohol a různé tabletky na uklidnění mohou být v náročných životních situacích zvláště nebezpečné.
- **Nezavírejte se do sebe. Udržujte přátelské vztahy mimo rodinu.** Nezapomínejte ani na vlastní dobré zájmy.
- **Neváhejte vyhledat odbornou pomoc i pro sebe, jestliže cítíte, že je toho na vás příliš.** Užitečné bývají poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, linky důvěry, skupiny rodičů, jejichž děti mají problém s drogou, rodinná terapie v zařízeních, kde probíhá léčba atd. Pamatujte, že zvládnutím vlastních problémů zvyšujete zároveň možnost ovlivnění dítěte. Položte si otázku, co by bylo vaším největším problémem, kdyby bylo dítě v pořádku.
- **Věnujte pozornost sourozencům dítěte** zneužívajícího drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a vaši péči a váš zájem potřebují. Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí ve společné domácnosti, zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil mladší sourozenec.

### **Umožňovač nepomáhá, ale umožňuje**

Opakovaně jsem překvapen tím, do jak těžkých stavů se lidé kvůli drogám dostávají a jak dlouho trvá, než přijmou léčbu. Podíl na tom mají i umožňovači. **Umožňovač zdánlivě pomáhá, ale touto zdánlivou „pomocí“ vlastně skutečné řešení problému s drogou oddaluje.** Mezi umožňovači nacházíme nejčastěji rodiče, někdy manželky, někdy dokonce i zdravotníky (nebezpečné by například bylo opatřovat závislému vysoké dávky některých návykových léků na spaní nebo proti bolestem). Tlak nepříznivých životních okolností se tím nepřiměřeně změkčuje, a motivace závislého na drogách ke změně je pak nízká. Následují některé tipy, jak nebýt umožňovačem:

- **Neplatte dluhy,** které vznikly kvůli drogám, leda by se dotýčný rozhodl pro léčbu a dobře v ní spolupracoval.
- Neomlouvejte dítě ve škole nebo v práci, kam není schopné jít kvůli drogám.
- **Pomoc při problémech s úřady, soudy atd. podmiňujte ochotou se jít léčit a abstinovat.**
- Tvzení, že snižuje dávky a že brzy přestane, berte s rezervou. Bude vám možná tvrdit, že tomu rozumí lépe než vy, to ale není pravda. Jeho myšlení ve vztahu k drogám není nezúčastněné a objektivní. Rozhodně se nedejte vmanévrovat do pozice člověka, který tomu nerozumí, a proto dělá vše, co mu závislé dítě navrhne.
- Vyhněte se nadměrné péči při zotavování se z následků braní drog. **Pokud dojde k vážnějšímu ohrožení tělesného nebo duševního zdraví, volejte lékaře,** i když dítě nebude souhlasit.
- **Nefinancujte braní drog, nepodporujte ho a neusnadňujte ho.** Rodiče by měli zabezpečit cenné předměty a nenechat se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit dítě, ale jeho známí, kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty, bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze, šperky a další cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci, totiž rozvoji závislosti. Neobstojí argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prodejem drog, prostitucí nebo krádežemi. Pokud bude závislost bez překážek pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu stejně dojde.

- **Nedejte se vydírat.** Vyhrožování braním drog, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým způsobem vydírání rodičů. Všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, riziko nesnižují, ale naopak zvyšují. Argument „dám si drogu, protože jste...“ se dá použít k čemukoliv. Kdyby na něj rodič přistoupil, jen by tak závislost odměňoval a posiloval.
- **Nedejte se vydírat pochybnými známými dítěte,** kteří na vás vymáhají peníze, jež jim dítě údajně dluží za drogy. Z jiného telefonu, než je váš, ohlaste celou záležitost na policii a s policií spolupracujte. O úmyslu informovat policii vyděračům neříkejte. Nemůžete mít jistotu, že zaplacením peněz by celá záležitost skončila. Asi by se právě naopak stalo dítě pro překupníky s drogami o to přitažlivější.

## Pevná láska

Možná si v této chvíli řeknete: „Ale já ho mám rád (ráda)!“ To je také důležité. Tvrdost bez lásky a citové opory nestačí. Ale na druhé straně láska bez pevnosti a jasného cíle bývá závislými zneužívána. **Potřebné je tedy obojí: pevnost („musíš s tím něco udělat“) i láska („záleží nám na tobě“).** Základem dlouhodobé výchovné strategie je nepodporovat a neusnadňovat pokračující brání drog a naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch, ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o závažný problém, jehož řešení vyžaduje čas a spojence a zejména důkladnou specializovanou léčbu.

## Kdy o drogách mluvit a kdy ne

**Vážně hovořit s člověkem, který je pod vlivem drog, nemá smysl.** Takový člověk nevnímá většinou jasně obsah slov, ale spíš tón hlasu, gesta a pohyby. Proto se doporučuje mluvit s lidmi, kteří jsou pod vlivem drog a i alkoholu, klidným hlasem a vyhnout s prudkým pohybům.

**Dobrou dobou k vážné debatě bývá doba odvykacích potíží nebo kocovin (neboli dojezdů, jak se říká u drog).** V tomto stavu bývá postižený přístupnější návrhům, aby vyhledal léčbu a pomoc. Návrh k léčbě přijme dítě spíš v situaci, kdy má problémy se zákonem nebo v jiných oblastech života. Je to tedy velmi vhodná doba k tomu léčbu navrhnout.

Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách hovořit. Pokud bude dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty. Můžete k tomu použít tuto knihu i další informace z Internetu ([www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)).

## Rodinná pravidla

Důvodem, proč připadají tyto návrhy někomu těžko přijatelné, mohou být nepsaná rodinná pravidla. Nezdravá pravidla brání změně k lepšímu. Proto je třeba tato pravidla přezkoumat a nahradit je lepšími.

### Příklady nezdravých rodinných pravidel:

- O drogách spolu nemluvíme, aby se ten, kdo s nimi má problém, nerozrušil.
- Děláme, jako kdyby se nic nedělo. Nejdůležitější ze všeho je, aby se to nedozvěděl nikdo mimo rodinu.
- Zakrývání problémů s drogami je jediným možným projevem lásky.

### Příklady zdravých rodinných pravidel:

- Žádní známí dítěte, kteří berou drogy, do bytu nesmí.
- Rodiče mají právo vědět, kde jejich nezletilé dítě je a co dělá.



- O dalším postupu se rodiče dohodnou a postupují společně.

Dítě by mělo vědět, jaké důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je pro něj výhodnější, když se bude chovat přijatelně. Nedělejte ale „dusno“ zbytečně dlouho. Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě přitažlivější.

### Umět ocenit pokrok

Zkuste se vcítit do situace dítěte, dospívajícího, který se dostal do problémů s drogami. Dříve normální dítě v poměrně krátké době začíná selhávat v mnoha oblastech života. Okolí dítěte je s ním nespokojené a dává mu to najevo. To všechno oslabuje jeho sebevědomí a sebedůvěru.

**Poctivé úsilí o změnu je třeba podpořit a ocenit.** Dodávání odvahy a ocenění toho, co začíná dělat dobře, jsou velmi důležité. Posilujte sebevědomí dítěte. Možná, že vám dá hodně práce najít něco, začít dítě pochválit. I tak se o to pokoušejte. I když nejste spokojeni, dodržujte rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte („nelíbí se nám, že bereš drogy“) a respektem vůči jeho osobnosti („vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě“). Je třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.

### Prospěšní spojenci

Osamělý rodič to nemá tváří v tvář dítěti, které má problémy s drogou, vůbec snadné. Šance vzrostou, když si najdete spojence. K užitečným spojencům patří zejména:

- **Druhý rodič dítěte.** Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit, i když jsou rozvedení nebo mají mezi sebou nevyřešené problémy. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc dovolí. To by se pak vymstilo oběma.
- **Další příbuzní.** Sem patří prarodiče, strýcové, tety, sourozenci atd. I když mohou být užiteční, buďte v tomto směru realisty. Např. nastěhovat dítě, které bere drogy, k prarodičům má většinou nepříznivý efekt. Prarodič bývá okraden, někdy i psychicky a fyzicky týrán a stav dítěte se zhoršuje. Problém, který obtížně zvládají rodiče středních let, prarodiče obvykle nezvládnou.
- **Škola.** Dost často bývá škola ochotna vyjít vstříc, jestliže doložíte, že dítě i rodina chtějí problém s drogou řešit.
- **Užitečná může být i spolupráce s dalšími institucemi.** Často až hrozba ústavní výchovy nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Vaším možným spojencem jsou i **léčebná zařízení.**
- Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace.

### Otrava drogou, úraz hlavy, hrozba sebevraždou, toxická psychóza

- **Předávkování** drogou může být nahodilé nebo i záměrné. Maximální účinek některých drog, zejména pokud byly požitý ústy, se může projevit až po určité době.
- **Úraz hlavy** může způsobit krvácení dovnitř lebky a ohrozit život. Vliv drogy pak může příznaky nitrolebního krvácení maskovat.
- **Hrozba sebevraždou** může a nemusí být míněna vážně. To ale není snadné rozlišit.
- Pod vlivem drogy může člověk jednat nesmyslně nebo nebezpečně a ohrozit sebe nebo druhé. Jestliže vážné duševní problémy (např. halucinace a pocity

pronásledování) trvají určitou dobu i po odeznění účinku drogy, hovoříme o **toxické psychóze**.

**Ve všech těchto případech je třeba volat lékaře** - záchrannou službu (tel. 155), ordinaci AT, psychiatra, praktického nebo i jiného lékaře. V naléhavých případech neváhejte zavolat záchrannou službu. Lékař může rozhodnout i o přijetí do lůžkového zařízení. Pokud je postižený nebezpečný sobě nebo okolí z důvodů duševní nemoci, může být přijat do ústavní léčby i bez svého souhlasu (taková léčba mívá zpravidla krátkodobý charakter). Zdravotníci jsou vázáni povinnou mlčenlivostí.

## Drogy a násilí

Mezi drogami a násilím existuje více souvislostí:

1. Některé drogy, hlavně pervitin, kokain, ale i alkohol, pronikavě **zvyšují riziko násilného jednání**.
2. Možnost násilného jednání roste i v souvislosti s nepříjemnými duševními nebo tělesnými **stavy po vysazení drogy**.
3. **Lidé, kteří berou drogy, jsou častěji obětí násilí** ze strany druhých. To má více příčin. Tito lidé bývají neopatrní, mohou bezděky provokovat nebo mohou být vytipováni jako poměrně snadná oběť útoku.
4. Motivem k násilnému jednání může být i **snaha opatřit si prostředky na drogu**.
5. Děti, které byly vystaveny nadměrnému násilí, jsou více ohroženy i problémy s drogami.
6. Existují přesvědčivé důkazy o tom, že děti a dospívající, kteří mají **násilné sklony**, jsou také více ohroženi problémy s drogami.

Jestliže sdílíte společnou domácnost s člověkem, který má problém s drogou, můžete být vystaveni násilnému jednáním z jeho strany nebo ze strany jeho známých. Jak snížit toto riziko?

- Nebezpečné nebo bezohledné jednání a ani vydírání nepřecházejte mlčením. Rodiče jednoho mladého muže závislého na drogách si stěžovali, že jim syn opakovaně vyhrožoval, že zapálí dům. Doporučili jsme jim, aby ho upozornili, že pokud něco takového ještě jednou řekne (nebo dokonce udělá), že ohlásí věc policii.
- **Nedopust'te, aby ve vaší rodině platila jiná pravidla než v normálním světě.** Zde možná někdo namítne, že závislý na drogách je vlastně nemocný člověk. To je svým způsobem pravda. Ale chce-li mít výhody nemocného, měl by se řádně léčit. Považuje-li se naopak za zdravého, musí počítat s tím, že ponese zodpovědnost jako zdravý.
- **Svěřte se svými problémy** a obavami příbuzným, přátelům, profesionálním pracovníkům, kteří se touto problematikou zabývají. Možná u nich najdete konkrétní pomoc, radu i pochopení a porozumění. Právě to v této těžké situaci potřebujete.
- V nebezpečných situacích neváhejte volat **policii**.
- **Uvažujte o tom, jak nebezpečnou situaci řešit dlouhodobě**, případně se poradte i s právníkem.
- Vůči lidem, kteří jsou na drogách závislí, **nemá smysl uplatňovat fyzické násilí** v naději, že se tak „vyléčí“. Fyzické tresty vztahy v rodině většinou zhorší, napadený na násilí reaguje často odporem, pocity ukřivděnosti a dalším bráním drog.
- **U závažnějších problémů s drogami je třeba trvat na tom, aby se člen rodiny léčil.** Neváhejte to třeba opakovaně doporučovat a zdůrazňovat. O možnostech léčby najdete více informací dále.

## Věk pod 18 a věk nad 18 let

### Pod 18 let

Dospívající je nezletilý. Z toho pro rodinu vyplývá povinnost poskytovat mu přiměřenou péči a ochranu. **Rodičovská odpovědnost je spojena i s pravomocemi.** Rodina může např. trvat na léčbě, i když s ní pacient nesouhlasí. Pokud je tato léčba potřebná ze zdravotního hlediska, z právního hlediska se vlastně jedná o léčbu dobrovolnou. U nezletilých, kteří léčbu odmítají nebo sabotují, může také rodina pohrozit návrhem ústavní výchovy nebo ji navrhnout. Nezletilý je pro své kamarády nebezpečnější v tom, že pokud by se prokázalo, že mu dali drogy, budou potrestáni přísněji. Toho je možné využít při jednání s jeho nevhodnými známými a pohrozit jim udáním na policii, případně oznámit na policii podezření z trestného činu, kterého se na dítěti možná dopustili. Pokud dítě pod 18 let, za které odpovídáte, uteče a je nevěstné, měli byste to hlásit na policii. Je to důležité kvůli jeho bezpečnosti i proto, abyste byli sami chráněni před obviněním ze zanedbání povinné péče.

### Nad 18 let

Nedobrovolná léčba není možná s výjimkou následujících situací:

- Člověk je **nebezpečný sobě nebo okolí** z důvodů duševní nemoci (například trpí pocity pronásledování nebo má halucinace).

- **Léčbu nařídil soud**, jestliže došlo v souvislosti s drogami k trestné činnosti.

Na druhé straně ale rodina není povinna dítě ve věku nad 18 let živit, šatit, oblékat ani ho jinak podporovat. Samozřejmě to rodina může dělat. Ale bývá to vhodné podmínit tím, že dospělé dítě její pomoc použije k překonání svého problému, ne že ji bude zneužívat k prohlubování závislosti. Ale pozor: Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit. Ztráceli byste tím důvěryhodnost. Jednejte a mluvte promyšleně a cílevědomě. Je možné, že od vás dospělé dítě odejde, nebo se vzájemné soužití pro vás stane nepřijatelné. V tom případě nezavřete dveře navždy. I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, ale jen když přijme rozumné podmínky včetně léčby. Uchovejte si naději, dobrým spojencem je i přirozený proces zrání. Každý den, kdy dítě drogy nebere, zvyšuje jeho šance.

## Zdánlivá samostatnost (pseudoindividuace)

Podle významného amerického terapeuta J. Haleyho dochází k pseudoindividuaci (zdánlivé samostatnosti) právě v rodinách, kde se u dítěte vyskytuje závislost na drogách. **Pseudoindividuace spočívá v tom, že dospívající odmítá názory rodičů a nerespektuje je. Při tom se ale, jak dál užívá drogy, prohlubuje závislost dítěte na rodičích v praktických záležitostech.** Ani dospělé dítě pak nebývá schopné se uživit, zajistit si bydlení, jednat s úřady apod. V některých rodinách rodiče zajišťují dospělému dítěti vše potřebné k životu a ono jimi za to hluboce pohrdá a zajímá se pouze o drogy. Vzniká tak velmi umělá a nepřirozená situace, která není ani v zájmu rodiny ani v zájmu dítěte. Prodlužování této situace totiž jen prohlubuje závislost na droze a nesamostatnost.

Jak z této slepé uličky ven? Na skutečné osamostatnění nebývá připraven ani dospívající nebo mladý dospělý, ani rodiče. Proto doporučuje J. Haley dítě začlenit zpět do rodiny za dohodnutých podmínek a trvat na dodržování pravidel, která určí rodiče. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde dítě je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem. Pomozte mu odpoutat se od nevhodné společnosti. To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže vám

potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce povídat, tak lže nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí. **Užitečné bývá změnit telefonní číslo a dítěti ho neříkat nebo si nechat na čas odpojit telefon.** Až pak může dojít k skutečnému osamostatnění. I po té, co se dítě začne osamostatňovat, mohou rodiče potřebovat psychoterapeutickou pomoc. Předejde se tím tomu, aby rodiče zahlcovaly vlastní dlouho neřešené problémy.

Remcal: „Tahle kapitola se mi nelíbila. Některá vaše doporučení rodičům jsou moc drsná.“

Odpověď: Tvrdá láska je výhodná i pro vás. Určitě nechcete dopadnout jako jeden člověk závislý na drogách, který promrhal rodinný majetek a neměl kde bydlet. Jediné, co mu zbylo, byla urna s popelem jeho matky, kterou nosil v tašce.

## Není jenom jedna léčba

„Kdybych o tom věděl, přišel bych mnohem dřív a ušetřil bych si spoustu nepříjemností“, slýcháme dost často od lidí, kteří se u nás léčí. Důležité je, že léčba není jenom jedna. To je dáno více okolnostmi:

- Tím, nač je člověk, který má s drogou problém, ochoten přistoupit.
- Zdravotním stavem, závažností případných poruch duševního a tělesného zdraví.
- Životní situací - čím těžší, tím je obvykle vhodnější delší a intenzivnější léčba.
- Délkou trvání problému - čím déle problém trvá, tím bývá vhodnější delší léčba.
- Podmínkami, ve kterých jednotlivá pracoviště pracují, kvalifikací jejich pracovníků atd.

## Mírnění škod („harm reduction“)

Jejich základní myšlenkou je toto: Některým pacientům není dočasně nebo i dlouhodobě možné nabízet léčení zaměřené k abstinenci. Proto je správné alespoň mírnit škody, které s sebou nese pokračující užívání drog. Výhodou může být i to, že se někdy podaří navázat dobrý vztah a člověk je později ochoten přijmout nějakou formu intenzivnější léčby. Mírnění škod („harm reduction“) zahrnuje mimo jiné následující postupy:

- Výměna jehel a stříkaček, poskytování dezinfekce a prezervativů, aby se snížilo riziko přenosu žloutenky a AIDS.
- Poskytování jídla a vitamínů.
- Možnost péče o osobní hygienu (sprcha apod.).
- Zprostředkování lékařské pomoci pro různé tělesné nemoci.
- Pomoc při sociálních problémech.
- Poradenství.
- Substituční léčba nejčastěji metadonem nebo buprenorfinem (o tom podrobněji dále).

## Ambulantní léčba zaměřená k abstinenci

Probíhá v různých zařízeních, některá slouží i závislým na alkoholu (ordinace AT), jiná jsou úzce specializovaná na nealkoholové drogy. Výhodou ambulantní léčby je to, že nevyžaduje pracovní neschopnost a že člověk může chodit dál do školy nebo do práce. Většina poraden má ordinální hodiny přizpůsobeny tak, aby je lidé mohli navštěvovat i po pracovní době. Některé poradny poskytují i anonymní poradenství, člověk tedy nemusí uvádět jméno. **Ambulantní léčba je velmi praktická, má ale určitá omezení.** Jestliže se drogy někomu vymkly z rukou takovým způsobem, že i přes upřímnou snahu léčit se ambulantně se stav nelepší, měl by uvažovat o ústavní léčbě. Ústavní léčba bývá potřebná i u těžkých zdravotních nebo psychiatrických komplikací po drogách.

## „Detox“

„Detox“ je zkrácený výraz pro „detoxifikaci“. Cílem detoxifikace je hlavně:

- Zbavit tělo jedovatých látek.
- Pomoci překonat odvykací stav („abst'ák“).
- Zjistit, zda člověk netrpí navíc nějakou tělesnou nebo duševní nemocí, která vyžaduje léčení.
- Navrhnout další léčení, jestliže je potřebné a pacient o něj stojí.

Pokud nedojde k nějakým komplikacím, dá se „detox“ stihnout i za několik dní. Detoxifikace se může provádět i ambulantně, v lůžkovém zařízení je to ale bezpečnější. Detoxifikačních lůžek je nedostatek. Jestliže potřebujete detox a seženete někde místo, neváhejte.

Naiva: „Týden léčby, to se mi líbí, dejte mi nějakou adresu na detox.“

Odpověď: Samotná krátkodobá detoxifikace vás může připravit na další ambulantní nebo ústavní léčbu, pro naprostou většinu závislých je to ale málo. Měla byste uvažovat o důkladnější léčbě.

## Ústavní léčba

Psychiatrické, interní nebo infekční oddělení může pomoci s léčbou důsledků braní drog. **Pro překonání samotného problému s drogou bývá ale vhodná specializovaná odvykávací léčba.** Psychiatrická léčebna Bohnice, kde pracujeme, má např. pro lidi, kteří mají problémy s návykovými nemocemi vyčleněno pět oddělení a ani to nestačí. Délka ústavní léčby bývá v některých zařízeních pevně stanovena. U nás dáváme přednost tomu, že se na délce tým a pacient dohodnou podle individuálních potřeb a okolností.

## Zařízení k dlouhodobému pobytu („komunity“)

Pobyt v takových zařízeních může trvat rok i déle, většinou jsou organizovaná na principech terapeutické komunity. Zařízení tohoto typu je u nás málo a počet lůžek v nich nepostačuje zájmu. Jsou orientovaná k abstinenci a mají nesporné výhody. Nevýhodou je snad jediné to, že taková léčba není přijatelná a dostupná pro každého.

## Náplň léčení

Při léčení závislosti na drogách, 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:

- **Tělesné vyšetření**, léčbu tělesných i duševních obtíží. Léky mohou a nemusí být vhodné. Některé z nich pomáhají překonat odvykávací příznaky, překonat toxickou psychózu nebo zvládnout duševní krizi. Řada léků je ovšem návyková a kombinovaná závislost na droze a léku by mohla stav zhoršit, ne zlepšit.
- **Psychoterapii**. Probíhá individuálně (jeden terapeut, jeden pacient) nebo ve skupině, což je obvyklejší. Cílem psychoterapie je překonat duševní i životní problémy, prohloubit sebepoznání a naučit se lépe chápat druhé. V dobře pracující skupině nachází člověk porozumění, oporu i pomoc.
- **Socioterapeutický klub nebo svépomocná organizace**. Abstinenci zde usnadňuje pravidelné setkávání lidí, které spojuje snaha překonat problémy s drogami. Terapeut bývá v socioterapeutickém klubu přítomen, v organizacích typu Anonymní narkomané nikoliv. Člověk se tak utvrzuje ve zdravém způsobu života a zároveň pomáhá druhým. Spolupráce a přítomnost členů rodiny je v některých socioterapeutických klubech možná a vítaná.
- **Relaxační techniky a jógu**. Pomáhají zvládnout stres, zátěž a únavu. Můžete si tak vytvořit zdravější způsob života, překonávat nepříjemné duševní stavy a možná i najít nové přátele. Více o józe se dočtete v jedné z následujících kapitol.

- **Rodinnou terapii.** Kvalifikovaná spolupráce, nejčastěji s rodiči, prokazatelně zlepšuje léčebné výsledky.
- **Terapeutickou komunitu.** O ní jsme se už zmiňovali dříve.
- **Cvičení,** běh, turistiku, výlety apod. podle kondice. Dostatečně intenzivní tělesná aktivita může zlepšovat náladu i kondici. Vytváří se zdravější způsob života.
- **Rozvoj dobrých zájmů,** pracovních dovedností, vzdělávání atd.

## Zvláštnosti léčby u jednotlivých drog

### Heroin a jiné opiáty

Riziko předčasné smrti u mladých závislých na opiátech je podstatně vyšší než u jejich vrstevníků. To souvisí např. s nebezpečím předávkování (např. svého času rozšířený „bílý heroin“), násilím a infekcemi včetně tuberkulózy, jaterními nemocemi, vmetkem do plicnice při injekčním podání atd. Podomácku vyráběný „braun“ u nás byl z velké části nahrazen heroinem. Právě heroin s sebou nese značné nebezpečí předávkování. **Na černém trhu se objevují drogy různé koncentrace, takže je velké riziko záměny silnější drogy za slabší.** Navíc, jestliže má někdo vysokou toleranci, nějaký čas heroin nebere a pak se k němu vrátí, klesne jeho odolnost vůči droze a on se může předávkovat.

Heroin i jiné opiáty vyvolávají silnou tělesnou závislost. To znamená, že po vysazení drogy nastávají tělesné obtíže. Mohou se objevit některé z následujících příznaků: silná touha po droze, nevolnost nebo zvracení, nechutenství, svalové bolesti, slzení nebo výtok z nosu, rozšíření zornic, husí kůže, pocení, průjmy, zívání, rychlý tep, teplota a nespavost. Tělesné potíže po vysazení heroinu, i když jsou nepříjemné, neohrožují život. Jinými slovy, dá se přestat i bez léků. Je to ale obtížné.

**Co usnadňuje detoxifikaci z heroinu?** Duševní podpora a přítomnost sympatizujícího člověka, který nebere drogy, motivace daná předchozí špatnou zkušeností s drogami, nízká nebo žádná dostupnost drog, pohodlí, suché a teplé prostředí. Vhodná je hudba, užitečné mohou být vysoké dávky vitamínu C a dostatek tekutin. Pomáhá také klid, tlumené světlo nebo příšeří, odpočinek a spánek, pokud je ho postižený schopen. Po překonání odvykacího stavu je třeba počítat s tím, že klesne tolerance, to znamená, že se sníží odolnost vůči droze. Proto pokud by chtěl někdo po určitém období abstinence začít s heroinem znovu, měl by začít s nízkou dávkou.

A ještě jedna zajímavost: Před lety jsem navštívil Dr. Smithe v Lincolnově nemocnici v New Yorku. Léčí tam odvykací stavy za pomoci akupunktury, léčivých rostlin a Anonymních narkomanů. Když jsem poslal sáček s čajem, který Dr. Smith používá, doma na rozbor, ukázalo se, že jeho složení odpovídá našemu nervovému čaji, který se dostane i v řadě drogerií.

### Je metadon zázrak?

Metadonová substituce znamená většinou dlouhodobější nahrazení heroinu metadonem. Metadon takto poprvé použili v roce 1965. Metadon má výhody, k nimž patří pomalejší vylučování a možnost podávání ústy. Nevýhodou je delší odvykací stav po metadonu než např. po heroinu. Také detoxifikace z metadonu trvá déle než detoxifikace z heroinu. Proto také metadon není k detoxifikaci nejvhodnější. Hlavním důvodem, proč se metadon podává, je právě dlouhodobá substituce.

### Pro koho se metadon hodí:

- Pro ty, kdo mají tělesnou závislost na heroinu.
- Pro ty, kdo nejsou schopni nebo ochotni abstinovat.
- Pro ty, kdo jsou tak disciplinovaní, aby nemíchali metadon s jinými drogami včetně alkoholu.

### Pro koho se metadon nehodí:

- Pro ty, kdo nemají tělesnou závislost na heroinu, protože metadon by jim tělesnou závislost vytvořil.
- Pro ty, kdo jsou schopni abstinovat (abstinence je jasně lepší možností než denně



chodit na metadon a být na něm závislý).

- Pro ty, kdo míchají metadon s jinými drogami, a tak riskují otravu.

O zařazení do metadonové léčby musí rozhodnout lékař.

### **Buprenorfin (Subutex, Suboxone)**

Buprenorfin patří také mezi opiáty, má ale jednu velkou výhodu v tom, že odvykací stav (absták) je po něm mnohem slabší než po heroinu. Pacient se nejdříve převede z heroinu na buprenorfin a nejdříve po 3-4 dnech (někdy i za podstatně delší dobu), se buprenorfin vysadí. Nastane sice odvykací stav, ale slabý.

Odvykací potíže je možné léčit i jinými léky, ale mělo by se tak dít pod dohledem lékaře. Kutilství lidí, kteří se snaží léčit si odvykací potíže po opiátech tlumivými léky, může vést k vzniku kombinované závislosti. Připomínáme, že odvykací potíže po vysokých dávkách tlumivých léků mohou ohrozit život, kdežto samotné odvykací potíže po opiátech život neohrožují.

### **Naltrexon**

Naltrexon zabraňuje tomu, aby heroin a jiné opiáty působily na receptory v mozku. Má-li v sobě někdo naltrexon, heroin na něj jakoby neúčinkuje. Naltrexon může tedy pomoci člověku, který chce abstinovat, aby překonal krizi. Naltrexon se dá podávat ústy, protože se vsřebává ve střevěch. Jeho účinek trvá i tři dny. Naltrexon má ale i nevýhody. K nim patří vysoká cena. Pokud by si vzal naltrexon někdo, kdo je tělesně závislý na opiátech, dojde k propuknutí prakticky neléčitelného odvykacího stavu. Jestliže by si někdo v odvykacím stavu po opiátech vyvolaných naltrexonem vzal další opiát, nejenže ničeho nedosáhne, ale navíc riskuje předávkování.

### **Další postupy**

O některých dalších léčebných postupech užívaných u léčby závislostí opiátového typu jsme se již zmiňovali. Patří k nim rodinná terapie, psychoterapie, třístupňová obrana, Narcotics Anonymous (Anonymní narkomané) a zvláště terapeutické komunity.

## **Drogy z konopí**

Lidé závislí na drogách z konopí (marihuana, hašiš) často přicházejí do léčby po dlouhé době braní. Typickou situací, kdy Američan nebo Holanďan závislý na drogách z konopí vyhledá léčbu, jsou protesty jeho partnera nebo zaměstnavatele. Důvodem mohou být také úzkostné stavy a jiné duševní problémy a selhávání ve škole.

Drogy z konopí nevyvolávají většinou tělesné odvykací potíže z jednoho prostého důvodu. Delta-9-terahydrokanabinol (zkráceně THC), tedy účinná látka z konopí, se totiž hromadí v těle a, když je člověk přestane brát, vylučují se velmi pomalu. Drogy této třídy jsou velmi nebezpečné v dopravě, protože prodlužují reakční čas, zhoršují paměť a vedou k poruchám zrakového vnímání i koordinace. V pokusech na trenažérech se prokázala **zhoršená schopnost pilotovat letadlo i 24 hodin po vykouření jedné marihuanové cigarety**. Při dlouhodobém užívání mohou poruchy přetrvávat i po intoxikaci. Dále se objevují nepravidelný menstruační cyklus, neobratnost, zhoršená schopnost orientace v čase a prostoru, neochota přebírat zodpovědnost, nevyzrálость, zpomalení životního rytmu, ztráta kvalitních zájmů, podrážděnost. Konopí s sebou nese riziko neplodnosti u mužů. U žen, které v těhotenství kouřily marihuanu, je také vyšší nebezpečí poškození plodu. Děti těchto matek mívají nižší porodní váhu. Časté jsou chronické záněty spojivek a dýchacích cest. Mohou nastat povahové změny, citové otupění, ztráta hodnot. Není jasné, jestli vyšší riziko schizofrenie u dlouhodobých kuřáků marihuany souvisí přímo s touto drogou, s tím, že k ní více inklinují psychicky labilnější lidé nebo s obojím.

**Marihuana obsahuje více rakovinotvorných látek než tabák.** Drogy z konopí také oslabují imunitní systém. Není pravda, že povolením volného prodeje marihuany by se oddělil trh s ještě nebezpečnějšími drogami. Podle holandských výzkumů prováděných v místech, kde prodej marihuany tolerují, většina návštěvníků tamních „kaváren“ užívala kromě látek z konopí i jiné drogy.

**Léčba** zahrnuje změnu životního stylu, rodinnou terapii, kontroly moči, již popsanou třístupňovou obranu, způsoby zvládnání touhy po droze a další postupy. Léčba se orientuje k abstinenci.

Naiva: „Myslím, že kvůli marihuaně moc pouštíte hrůzu.“

Odpověď: Chápu vaši námitku. Než jste se dostala k heroinu, kouřila jste marihuanu a v porovnání s heroinem se po marihuaně toho ve vašem životě až tak moc špatného nedělo. Závislost na drogách z konopí totiž vzniká pomaleji. Když jste už byla na pervitinu a heroinu a vzala jste si marihuanu, připadala vám slabá. Jenže zkuste se na drogy z konopí podívat z jiného hlediska. Nedávno jsem četl článek, který napsal holandský odborník, zabývající se léčbou lidí závislých „pouze“ na drogách z konopí. Zbavit se takové závislosti není podle něj nijak snadné. Drogy z konopí také mohou vést k recidivě závislosti na jiné droze. Rozhodně bych vám neradil kouřit po léčbě marihuanu, abyste se nakonec nevrátila k heroinu.

Naiva pokračuje: „Ale vždyť marihuana je přírodní!“

Odpověď: Asi stejně přírodní jako rulík zlomocný, šípový jed kurare nebo vosí žihadlo. Účinná látka z konopí (THC) se dá vyrobit i synteticky.

Naiva se nedá: „Přírodní drogy jsou dané od boha.“

Odpověď: Jistý mladý muž chtěl dosáhnout co nejdříve osvícení a ptal se mistra, jak na to. Mistr mu odpověděl, aby se snažil vidět nejvyšší dokonalost v každé živé bytosti. Mladý muž se pilně snažil. Jednoho dne šel po ulici a lidé na něj volali, aby utekl, protože se splašil slon. Mladý muž se snažil vidět ve slonu nejvyšší dokonalost a skončil v nemocnici. Když se znovu setkal se svým mistrem, ten mu řekl: „Měl ses snažit vidět nejvyšší dokonalost především v lidech, kteří tě před slonem varovali.“ Milá slečno, drogy, ať přírodní nebo nepřírodní, jsou pro vás přesně to, co byl pro toho člověka splašený slon. Ale abyste věděla, že jsem vám přátelsky nakloněn, uvedu pro vás doporučení, jak se detoxifikovat z konopí podle svépomocné organizace Marijuana Anonymous?

### **Detoxifikace z konopí podle internetové stránky organizace Marijuana Anonymous**

Uvedenou stránku lze nalézt na adrese [www. marijuana-anonymous.org](http://www.marijuana-anonymous.org), v červnu 2000 jsem byl jejím 346223. návštěvníkem. Nikoho asi nepřekvapí, že se tato organizace důsledně drží zásad organizace Anonymních alkoholiků a příbuzných organizací. O tom, že marihuana vyvolává závislost, autoři ani v nejmenším nepochybují, i když se odmítají vyjadřovat k otázkám legalizace léto látky a dalším podobným tématům. Autoři uvádějí, že odvykací stav po konopí trvá s ohledem na ukládání účinné látky (THC) v tukové tkáni a pomalé vylučování dlouho, hovoří se řádově o měsících. V této souvislosti uvádějí autoři zajímavou zkušenost. Prudké hubnutí a ztráta váhy vedoucí k odbourávání tukové tkáně může i po relativně dlouhé době abstinence uvolnit THC a vést k pozitivnímu toxikologickému nálezu (v USA se testování na drogy často používá v pracovním prostředí). Příznaky odvykacího stavu po marihuaně zahrnují podle autorů zejména: Poruchy spánku, živé sny a noční děsy, deprese, podrážděnost a sklon k hněvu, kolísání nálad, úzkosti, poruchy soustředění, bolesti hlavy, noční pocení, pocení rukou, zahlenění,

nechutenství, křeče v břiše po jídle, třesy a závratě. Méně často se objevují i bolesti ledvin, poruchy potence, hormonální změny, oslabení imunity, únavnost, drobné poruchy zraku, které se při abstinenci upravují. V případě těžkých odvykacích obtíží doporučují autoři vyhledat zkušeného lékaře, při mírných obtížích se jim osvědčily následující „domácké“ léčebné postupy:

- Horké koupele působí příznivě na emoční stav i tělesné obtíže.
- Přijímat dostatek vody, vodných šťáv atd. Z ne zcela jasných důvodů se tradičně doporučuje šťáva z brusinek.
- Při silném pocení je třeba doplňovat draslík. K potravinám s vysokým obsahem draslíku patří např. melouny, citrusy, listová zelenina a rajčata.
- Při poruchách trávení je vhodné omezit obsah tuků v potravě.
- V případě třesů a nespavosti nepít nic, co obsahuje kofein.
- Při nespavosti může pomoci sklenka teplého mléka před spaním.
- Přiměřené tělesné cvičení mírní deprese a jiné negativní emoce a příznivě ovlivňuje i tělesný stav.

### Tlumivé léky a léky na spaní

Tyto léky mívají podobné účinky jako alkohol. Jejich užívání bývá nejčastější u žen středního věku. Zvláště špatnou pověst mají vzhledem ke své jedovatosti barbituráty, proto se od jejich užívání v lékařské praxi ustupuje. Při intoxikaci nastává zpomalená řeč, postižený působí dojmem opilosti, aniž je cítit z dechu alkohol, bývají poruchy myšlení, orientace i úsudku, ospalost. Při dlouhodobém užívání se mohou objevit problémy krevního oběhu, zpomalený dech, bolesti hlavy, někdy zkažené zuby. Později nastává trvalá roztřesenost, nechutenství, poruchy výživy, případně i pocity pronásledování. Drogy této třídy vyvolávají duševní i tělesnou závislost. **Při vysazení vysokých dávek nastává odvykací stav ohrožující život** (např. nahromadění epileptických záchvatů). Působí nepříznivě na paměť. Podobně jako u jiných drog riziko poškození plodu, jestliže je žena bere v těhotenství.

Mezi tlumivé léky patří i tzv. **benzodiazepiny** - např. diazepam, alprazolam (Neurol, Xanax), bromazepam (Laxaurin), clonazepam (Rivotril), flunitrazepam (Rohypnol). U těchto léků se po delším braní i běžných lékařem předepsaných dávek může vytvořit závislost a při jejich vysazování se pak často objevuje masivní úzkost.

**Léčba odvykacích stavů po vysokých dávkách tlumivých léků vyžaduje spolupráci s lékařem.** Detoxifikace je důležitou, někdy i život zachraňující součástí léčby u závislých na vysokých dávkách tlumivých léků. Není však sama o sobě postačující. Je třeba hledat lepší způsoby mírnění úzkosti, např. relaxační techniky nebo tělesné cvičení. Vhodná je také psychoterapie a další postupy.

### Pervitin, kokain a jiné budivé látky

Pervitin (metamfetamin) má, na rozdíl od kokainu, dlouhý poločas vylučování, účinky pervitinu mohou přetrvávat 8-24 hodin. Droga je u nás celkem dostupná a levnější než kokain. **Pervitin a kokain patří k nejnebezpečnějším drogám vůbec, rychle vyvolávají závislost** a mohou vést k tělesnému chátrání. Pervitin používali za druhé světové války japonští sebevražední piloti kamikadze. V Japonsku byla také tato droga poprvé syntetizována už v roce 1888. Na západ se dostala až v roce 1929. Pervitin se vyráběl a zneužíval u nás už před listopadem 1989, i když v podstatně menším rozsahu. Závislost na příbuzné látce (amfetaminu) byla u nás poprvé popsána v roce 1941. Bezprostřední účinek se může projevit zrychleným a

zmateným myšlením, neklidem, zvýšením tepové frekvence, rozšířením zornic, halucinacemi, podrážděností, vzrušením, třesem, podezíravostí, úzkostmi, po doznění účinku drogy nastává útlum, spavost a deprese. Časté bývají pocity pronásledování, někdy halucinace a nesmyslné chování. Při dlouhodobém užívání se popisují poruchy soustředění a paměti, vyrážky, větší náchylnost k nemocem, bolesti hlavy, poruchy vidění a srdeční poruchy. V souvislosti s pervitinem dochází ke smrti nejčastěji z následujících důvodů: postižení srdce, selhání krevního oběhu, otok plic, jaterní poškození a selhání ledvin. Jedovatost drogy zvyšují příměsi, které se používají při výrobě a bývají přítomné v konečném produktu (jód, aceton, fosfor, kyselina fosforečná a další). **K rizikům drogy patří častější úrazy a agrese vůči druhým.** Léčili jsme např. mladého muže, který pod vlivem pervitinu bez důvodu zabil neznámého člověka, nebo jiného pacienta, který pod vlivem pervitinu ubodal vlastního psa. Časté jsou pocity pronásledování, poruchy soustředění a paměti po delším užívání. Vzácná nejsou jaterní poškození. Prudký vzestup krevního tlaku po aplikaci drog této skupiny může způsobit mozkovou mrtvici, srdeční infarkt nebo srdeční selhání. Nebezpečnost pervitinu a kokainu ve vztahu k srdci ještě zvyšuje alkohol. Budivé látky mohou poškodit vývoj plodu, jestliže jsou matkou užívány v těhotenství.

**V léčbě** se uplatňují podobné postupy jako při léčení jiných závislostí: posilování motivace, rodinná terapie, třístupňová obrana a podobné postupy. Často se také používá terapie, rodinná terapie, skupinová terapie, odpoutávání se od nevhodných známých a vytváření bezpečnější sítě sociálních vztahů. Někdy se doporučuje změna telefonního čísla nebo i změna bydliště. Často pomůže až dlouhodobý pobyt v terapeutické komunitě. V USA je časté využívání svépomocných organizací (Anonymní narkomané - Narcotics Anonymous nebo dokonce ještě specializovanější organizace Cocaine Anonymous - Anonymní kokainisté).

Remcal: „Po budivých látkách je člověk aktivní, to je výhoda.“

Odpověď: Jak víte z vlastní zkušenosti, jeho aktivita se projevuje např. tím, že nesmyslně prohledává popelnice. Druhý den pak žasne, co si to přinesl domů za krámy. Jeden mladý muž, který se u nás pak léčil, se pod pervitinem vloupal do cizího bytu. Pak na něj přišel útlum i lehl si tam do postele a usnul. Když přišli majitelé bytu domů, byli překvapení, ale ne tak, aby na něj nezavolali policii.

Remcal: „A co povzbuzující drogy jako doping u sportovců?“

Odpověď: Sportovec, který by se nadopoval budivými látkami a běžel maratón nebo jel cyklistický závod, může snadno zemřít. Namáhavý sportovní výkon sám o sobě zatěžuje jeho srdce a budivé látky ještě víc. To nemluvím o vyšším riziku úrazů a duševních poruch.

Remcal: „Mezi budivé látky patří i kofein z kafe nebo čaje, a ty pije skoro každý.“

Odpověď: Ano, kofein je budivá látka. Někteří naši pacienti se pro jistotu vyhýbají i kofeinu, protože jim vyvolává flashbacky nebo bažení po pervitinu.

### **Halucinogeny (LSD, „extáze“, lysohlávky atd.)**

LSD se u nás často říká „tripy“, patří sem i řada dalších syntetických drog i drog rostlinného původu. K nejrozšířenějším patří MDMA (3,4-metylendioxymetamfetamin) také slangově nazývaná „extáze“ nebo „extoška“. Jak název napovídá, k příznakům intoxikace u této skupiny drog patří halucinace, bývají rozšířené zornice, zčervenání, rychlejší puls, vyšší krevní tlak a horší sebeovládání. Schopnost rozhodování je oslabená a zhoršuje se i kontakt s realitou. Někdy jsou přítomny abnormální chování. Někdy je intoxikovaný člověk

nebezpečný sobě i druhým, může např. někam spadnout, někoho napadat apod. Tyto stavy většinou rychle odezní, jen u menšiny postižených přetrvávají i po intoxikaci. Při dlouhodobějším brání roste riziko, mohou např. přetrvávat halucinace nebo pocity pronásledování, i když nebyla droga požitá (tzv. toxické psychózy). Účinek LSD trvá typicky 8-12 hodin, u MDMA („extáze“) je to 4-6 hodin. Není vzácné kombinování drog této skupiny s jinými drogami, zejména s tlumivými. Možným důvodem je okolnost, že halucinogeny mohou vyvolávat úzkostné stavy. Uvádí se i vyšší riziko nádorů a epileptických záchvatů. Flashback znamená krátkodobý stav jako po požití drogy, i když droga požitá nebyla. Flashbacky přicházejí právě po halucinogenech i pervitinu nebo po drogách z konopí, může je vyprovokovat stav únavy nebo stresu. Při flashbacku dochází k poruchám zrakového vnímání, nepříjemným duševním pocitům nebo i k tělesným obtížím. Čím déle člověk abstínuje, tím riziko flashbacků klesá. Jestliže se neobjevil flashback 1-2 roky po poslední dávce, asi žádný další nenastane.

**Léčba** dlouho trvajících toxických psychóz se příliš neliší od léčení schizofrenie. Akutní subjektivně trýznivé reakce a stavy po intoxikaci reagují většinou na psychoterapii nebo krátkodobé podání léků. Flashbacky vzhledem ke svému krátkému trvání zpravidla léčbu nevyžadují, leda by vyvolávaly silnou úzkost. Při léčbě se doporučuje naprostá abstinence od halucinogenů i dalších drog včetně marihuany.

Remcal: „Vy asi nemáte moc v lásce taneční drogy?“

Odpověď: Nemám, protože jsou nebezpečné. Posudte sám:

### **Některá rizika MDMA („extáze“)**

- Nesmyslné nebo nebezpečné jednání, nepředvídatelný účinek.
- U MDMA a dalších syntetických drogy těžké nebo i život ohrožující otravy i po malých dávkách, které jiní lidé snášejí.
- MDMA působí velké ztráty tekutin a minerálů.
- MDMA může být zaměněna za některou jinou ještě nebezpečnější syntetickou drogu (např. PMA), což zvyšuje riziko komplikací.
- Pronikavý vzestup krevního tlaku, tepové frekvence i spotřeby kyslíku v srdečním svalu představuje zvláště velké riziko pro lidi s onemocněními srdce a krevního oběhu.
- Popisují se také nepravidelnosti srdečního rytmu.
- Prudký vzestup krevního tlaku může vést k cévním mozkovým příhodám.
- Dalším rizikem je možnost jaterního poškození nebo až selhání.
- Epileptické záchvaty.
- Po odeznění účinku se poměrně často objevují deprese a někdy i sebevražedné myšlenky nebo tendence.
- Nebezpečnost drogy ještě pronikavě roste při kombinaci s jinými látkami, např. hašišem nebo alkoholem. Kombinace MDMA a alkoholu vede navíc často k agresivitě.
- Narušuje se kontakt se skutečností a objevují se i jiné poruchy duševního zdraví. Někdy vleklé depresivní nebo úzkostné stavy a paranoidita, případně i dlouhodobě duševní poruchy.
- Chronické i akutní otravy se mohou projevit dlouhodobým neurologickým postižením (např. třesy, maskovitý obličej, svalová ztuhlost, pády). Dlouhodobá poškození jsou častější po vysokých dávkách nebo po delším užívání i běžných

dávek. Psychologické testy prokázaly u uživatelů MDMA zhoršení paměti a schopnosti se učit.

- Výzkum prováděný ve Velké Británii zjistil u chronických uživatelů MDMA častější výskyt psychologických problémů, jako jsou úzkosti a deprese.
- Dlouhodobé zneužívání MDMA také oslabuje imunitní systém, tedy mimo jiné snižuje schopnost organismu bránit se infekcím.
- Pokusy na zvířatech (včetně primátů) i některé zprávy z lidské populace ukazují na reálnou možnost poškození mozku plodu i vyšší výskyt jiných vrozených vad, jestliže byla droga zneužívána v těhotenství.
- Porušení tepelné regulace, velké ztráty tekutin, šok a někdy i ohrožení života.
- Křeče.
- Pokusy na zvířatech prokázaly poškození nervových buněk.
- Odbrzdnost může být v určitých situacích velmi nebezpečná.
- Zatěžuje játra.
- Zvyšují riziko dopravní nehody
- Časté je také zaměňování nebo míchání MDMA s jinými látkami včetně heroinu a pervitinu z komerčních důvodů.

### Těkavé látky

Problémy působené touto skupinou jsou typické pro děti a mladší dospívající.

**Největším nebezpečím je předávkování.** Někteří dospívající přecházejí k dalším návykovým látkám nebo si vytvoří na těchto látkách závislost. Dlouhodobé užívání může vést k poškození mozku. Působí také poruchy krvetvorby, postižení ledvin, popisují se také jaterní poškození, onemocnění dýchacích cest. Srdce je ohroženo zejména, když před intoxikací přecházela tělesná námaha. Někdy se objevuje vyrážka kolem úst a nosu. Při intoxikaci jsou z dechu i z oděvu cítit chemikálie. Postižený je obluzený, nepřítomný duchem, působí neduživě, je pobledlý, je mu špatně. Zornice bývají rozšířené, oči zarudlé, pohled nepřítomný. Rozjařenost a poruchy vnímání při otravě přecházejí ve spánek. Méně často obluzení trvá dlouhodoběji. Výslovnost může být nezřetelná, je zhoršená pohybová souhra, intoxikovaný se někdy nesmyslně směje. Největším rizikem je předávkování. K smrti může dojít srdečním selháním, vdechnutím zvratků, udušením, poškozením jater nebo úrazem pod vlivem drogy.

**V léčbě** se osvědčila rodinná terapie. Lze využívat i třístupňovou obranu i další postupy. Užitečná bývá pomoc při překonání konkrétních problémů (např. naučit se dovednostem v mezilidských vztazích, poradenství, zlepšit síť vztahů a životní styl, lépe trávit volný čas apod.). Vzhledem ke zmiňovaným nebezpečím může být často nutná i ústavní léčba.

### Nebezpečný alkohol

Kdysi jsem navštívil jednu terapeutickou komunitu pro závislé na alkoholu ve Španělsku. Mezi lidmi, kteří se tam léčili, byli dva mladíci, kteří se věkem i vzhledem odlišovali od ostatních. Když jsme se blíže seznámili, ukázalo se, že byli závislí na heroinu. Dokázali s ním sice přestat, ale zaměnili heroin za závislost na alkoholu. Přišlo je to sice levněji, ale po zdravotní stránce si nepomohli, a proto vyhledali další léčení. Tato zkušenost není ojedinělá. Před listopadem 1989 jsme se setkávali s lidmi závislými na pervitinu, kteří přešli ze strachu z policie k závislosti na alkoholu. Dnes je běžnější je přechod k alkoholu od heroinu. Po zdravotní stránce si takový člověk leda pohorší. Mírné, kontrolované pití je vzhledem k drogové závislosti nad

jeho síly, pije nekontrolovaně a působí si řadu problémů. Nebezpečné jsou kombinované závislosti na alkoholu a jiné droze. Koho by téma alkoholu zajímalo blíže, ten ať si opatří knihu „Nešpor, K.: Zůstat střízlivý“, která je volně dostupná i na Internetu ([www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)).

**Alkohol je samozřejmě nebezpečný nejen v kombinaci s drogami, ale i sám o sobě.** Má rizika pro tělesné zdraví i pro psychiku (jaterní onemocnění a další nemoci trávicího ústrojí, alkoholické psychózy, deprese, zhoršuje vysoký krevní tlak i cukrovku, působí nepříznivě na periferní nervový systém atd.). Při léčbě problémů působených alkoholem využíváme většinu postupů, o nichž jsme se už zmiňovali. Zvláště užitečná bývá rodinná nebo manželská terapie, psychoterapie, terapeutické kluby, Anonymní alkoholici, třístupňová obrana atd.

**Abstinence od alkoholu je nejlepší zejména:**

- U lidí závislých na drogách. Předěje se tak možnému přechodu jedné závislosti v druhou.
- U závislých na alkoholu, zejména pokud dřívější pokusy o kontrolované pití selhávaly.
- Nemocní s různými chorobami, které alkohol zhoršuje (nemoci jater, epilepsie, onemocnění slinivky břišní atd.).
- U těch, kdo jsou léčeni léky, jež se s alkoholem nesnášejí. Takových léků je asi 100.
- U lidí, kteří řídí automobil (i velmi nízká hladina 0,2 promile alkoholu v krvi zvyšuje riziko dopravní nehody asi 2x) a u těch, kdo se věnují jiným rizikovým činnostem.
- U lidí se zhoršeným sebeovládáním a sklony k násilí. Podstatná část násilných trestných činů bývá páchána pod vlivem alkoholu a pod vlivem alkoholu jsou často i jejich oběti.
- U těhotných žen.
- U dětí a dospívajících. 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 legálními drogami v nízkém věku zvyšuje riziko pozdějších problémů s drogami ilegálními.

**Při léčbě** závislosti na alkoholu se využívají i některé léky jako je disulfiram (Antabus), akamprosát (Campral) nebo naltrexon (ReVia). O jejich vhodnosti ale musí rozhodnout jedině lékař. Ještě důležitější jsou další léčebné postupy, jako skupinová terapie, rodinná terapie, terapeutická komunita, terapeutický klub, organizace Anonymních alkoholiků, relaxační techniky a jóga atd. U závislých na alkoholu je třeba také léčit jejich častá tělesná onemocnění (např. jaterní).

### **Zabiják č. 1: tabák**

Jestliže přestanete kouřit, prospějete tím svému zdraví i peněžence. Kromě toho nekouření usnadňuje i abstinenci od alkoholu a drog je v řadě západních zemí moderní. 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, jak známo, zvyšuje také podstatně riziko cévních mozkových příhod („mrtvice“) a onemocnění tepen. Tabákový kouř je častou příčinou poškození plodu. Oslabuje také imunitní systém. 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, je jasné, že vážné zdravotní škody, které tabák působí, přicházejí většinou mnohem později, i když jsou závažné.

### **Jak přestat kouřit**

**Motivační nácvik:** Když přestanete kouřit, prospějete tím zdraví, pleti, kondici a také peněžence. Uvědomte si co nejvíce výhod nekouření, např. úspory za příštích 10 let, lepší výkonnost, pocit osobní svobody a mnoho dalších. Hodně lidí přestalo kouřit kvůli nemocem působeným tabákem (nádor, infarkt atd.). Ještě lepší je takovým nemocem předejít.

**Rozpoznání nebezpečných situací a vyhýbání se jim:** Vyhýbání se nebezpečným místům a situacím, jako jsou kuřácký oddíl vlaku nebo zakouřená hospoda, usnadní překonání návyku. Jestliže se kouření spojovalo s pitím alkoholu nebo černé kávy, uděláte dobře, když se vyhnete i jim.

**Prostě přestat:** Někdo dokáže přestat kouřit okamžitě i bez léčby. Stanovte si datum, nejlépe první víkendový den nebo den, kdy vás nečeká velký stres. Toto datum předem oznamte lidem v okolí. V onen, pro vaše plíce velký den vyházejte veškeré cigarety a zapalovače. Popelníky můžete použít jako misky pod květináče, k ničemu jinému je už nebudete potřebovat.

**Rozpoznávat nebezpečné myšlenky.** Nepřipomínejte si zbytečně kouření a rozpoznávejte i jiné nebezpečné myšlenky, které by mohly vést k recidivě (teskné vzpomínání, iluze o účincích cigaret či pochybnosti o jejich škodlivosti). Nebezpečné myšlenky nechte odejít nebo je podrobte kritice.

**Klidný pozorovatel:** Při cravingu (bažení) pasivně pozorujte myšlenky, pocity a fantazie. Nemusíte na ně reagovat, stačí nechat je odejít.

**Chuť na cigaretu pomáhá překonat** např. rozptýlení něčím, co nejde s kouřením dohromady (např. sprcha, zpěv nebo obojí), promluvit si o tom s člověkem, který vás podpoří, cvičení, procházka, tělesná práce, připomínání si výhod nekouření nebo vybavení si nepříjemných důsledků kouření, odměňování se (např. z ušetřených peněz za cigarety si můžete koupit něco pro radost).

**Švédská metoda:** Při bažení proveďte několik hlubokých nádechů a výdechů a tak ho překonejte.

**Tvořivě zvládat situace, kdy člověk dřív kouřil:** Tyto situace se dají zvládat např. za pomoci různých dovedností nebo vytvoření zdravějších rituálů, než byly dřívější kuřácké. Např. po jídle si místo smrduté cigarety dopřejte šálek voňavého čaje.

**Relaxace, jóga:** Jsou užitečné zvláště tam, kde kouření souvisí s nadměrným stresem. Stav klidu navozený relaxační technikou i dobu před usnutím nebo krátce po probuzení můžete využít k autosugestivnímu sebeovlivnění. K osvědčeným formulím patří: „Cigarety jsou mi lhostejné“ nebo „Žiju zdravě.“ Autosugesce je ve stavu klidu a uvolnění účinnější.

**Nekouřit vůbec:** Bývalý kuřák, který by si chtěl zakouřit „jenom trošku“ by mohl probudit spícího hada závislosti. Nekouřit vůbec je nesrovnatelně snazší, než kouřit malý počet cigaret.

**Zvládnutí recidivy:** Kdybyste začali znovu kouřit, nedejte se odradit a začněte s nekouřením znovu. I jeden den bez cigarety je pro zdraví přínosem. Je to jako poslat plíce na rekreaci.

**Utvrzovat se:** Uvědomujte si výhody toho, že jste přestali kouřit a utvrzujte se v tom. Ptejte se průdušek a plic, jak se jim to líbí. Co na to vaše srdce? Vidíte, že už se tak



nezadýcháváte? Kolik jste ušetřili? Že je to dobré nemít žluté prsty a zuby?

**Vhodná životospráva:** Více se pohybujte, sportujte, věnujte se fyzické práci, krátce si zacvičte i během dne. Jednak se tak přeladíte 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. Principem této metody je zásada „Když kouřím, tak kouřím“. Vnímejte zajímavé složky tabákového kouře jako kysličník uhelnatý (je to jako když kouří kamna), formaldehyd (páchne po mravencích), dehet (jako když asfaltují silnici), kyanovodík (hořké mandle) a jiné pochutiny. Je z čeho vybírat, tabákový kouř obsahuje přes 4000 vesměs velmi ohavných chemikálií.

**Sebemonitorování:** Jestliže nechcete přestat najednou, zapisujte pečlivě u každé cigarety v kolik hodin a v jaké situaci jste ji vykouřili, případně i v jakém jste při tom byli rozpoloženi. Pomocí sebemonitorování se dá značně snížit počet vykouřených cigaret, a člověk si tak sám sebe lépe uvědomuje. Dokáže tak také předem rozpoznat nebezpečné situace a připravit se na ně.

**Rozbíjení kuřáckých stereotypů:** Vyžaduje smysl pro humor. Nekuřte bezmyšlenkovitě. Krabičku cigaret můžete např. oblepit náplastí. Kdybyste chtěli kouřit, nejdříve odmotáte náplast. Po vykouření jedné cigarety zase krabičku zamotáte, ale tentokrát jinak, aby bylo příští rozmotávání zajímavější. Nebo dejte krabičku cigaret na nejvzdálenější místo v domě. (Bydlíte v patře? Krabičku umístíte do sklepa.) Kdyby přišla chuť na cigaretu, zajdete dolů pro krabičku a po vykouření ji vrátíte zase zpátky. Tuto proceduru opakujte, dokud vám stačí síly. To je zvláště vhodné pro ty, kdo si chtějí zlepšit kondici. Kuřácké stereotypy pomáhá překonat i to, že budete kouřit způsobem nejméně příjemným, např. nejohavnější značku cigaret, zásadně sám, nikdy po jídle apod.

**Rychlé kouření:** Drsná metoda pro lidi se zdravým srdcem. 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. U této metody se uvádí značná účinnost.

### **Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky**

Na různých místech pracují poradny pro odvykání kouření, je možné se obrátit na ně, někdy pomůže i praktický lékař.

**Léky:** Při jejich používání bývá vhodné se poradit s lékařem. Často se používají **nikotinové žvýkačky nebo náplasti**. Taková léčba má smysl u kuřáků, kteří si vytvořili tělesnou závislost na nikotinu. Žvýkačka nebo náplast s nikotinem pomohou tělesnou závislost překonat. 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 (zhruba 8-10, maximálně 15 žvýkaček) se po stabilizaci stavu velmi postupně snižují. Pro případ krize je dobré mít žvýkačku u sebe a to i v případě, že někdo používá nikotinovou náplast. Nikotinové náplasti a žvýkačky se používají místo cigaret. Kdyby je někdo užíval a pokračoval v kouření, nijak by si nepomohl. Nikotinové žvýkačky by mohly být nebezpečné u těhotných, lidí s vážnou srdeční nemocí nebo s vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku. Právě pro tyto lidi jsou ale cigarety ještě daleko nebezpečnější. **Bupropion (Zyban)** se původně používal proti

depresím, až později se ukázalo, že je velmi užitečný právě při odvykání kouření. Podává se v dávce 150 mg 1x denně už v době, kdy pacient ještě kouří. Desátý den podávání Zybanu se doporučuje přestat kouřit a v léčbě Zybanem pokračovat nejméně 2-3 měsíce. Při odvykání kouření může pomoci i **akupunktura**. **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.

#### **Poradny pro odvykání kouření v ČR na Internetu:**

<http://www.dokurte.cz>

<http://www.nekurak.cz>

Naiva: „Není to nebezpečné, přestat s drogama a ještě přestat kouřit?“

Odhození rakovinových tyčinek vám mohu jen doporučit. Odvykací stav po nikotinu, jakkoliv nepříjemný, vás neohrozí. Abstinence od tabáku není podmínkou překonání závislosti na drogách, ale překonání drogové závislosti usnadňuje.

## **Podstatné doplňující informace**

## Jak zlepšit sebevládní

### Úvod

Zhoršené sebevládní je asi nejdůležitějším znakem závislosti a je z něj možné odvodit její další znaky jako pokračování navzdory nepříznivým následkům nebo zanedbávání jiných věcí. Zhoršené sebevládní také působí u závislých většinu problémů.

### Šest znaků závislosti

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

1. Zhoršené sebevládní ve vztahu k droze.
2. Bažení po droze.
3. Pokračování v braní navzdory nepříznivým následkům pití.
4. Zanedbávání jiných zájmů (např. zájmu o rodinu) a potěšení.
5. Odvykací stav (absták).
6. Růst tolerance (tj. odolnosti) vůči droze.

Remcal: „Nejhorší je bažení po droze (anglicky mu říkáte craving).

Odpověď: Něco na tom určitě je. Bažené zhoršuje sebevládní a navíc oslabuje i paměť a schopnost se správně rozhodovat. Z toho jasně vyplývá to, že sebevládní 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 začnou jednat automaticky (třeba potkají dealera a koupí si drogu). To pak nastartuje ničivou recidivu.

### Kdy nastává recidiva braní drog 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 tedy především zhoršené sebevládní, které roztáčí bludný kruh pití, z toho vyplývajících problémů, od nichž se snaží dotyčný uniknout k dalšímu braní atd. Co z toho vyplývá prakticky?

- **Způsoby, jak zlepšit sebevládní 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 nepodléhá ani stresu, ani bažení.**
- **Je dobré umět více způsobů, jak zlepšit sebevládní, protože ne v každé situaci se dá každý použít. Navíc, když se použije více těchto způsobů současně, je to účinnější.**

## Přehled některých možností, jak zlepšit sebeovládání

Následující přehled jsem seřadil přibližně podle účinnosti. Při jeho zpracování jsem vycházel ze zkušeností mnoha lidí, kteří překonávali drogou závislost.

### Práce s motivací

- Uvědomte si rizika a nepříjemné důsledky drog, jako je abstínek, dojezd 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).
- Vyhněte se fantaziím o tom, co příjemného by vám mohly přinést drogy. Pokud se takové fantazie objeví, nerozvíjejte, jen je pozorujete nebo proti nim použijte negativní motivaci. Máte přece dost trpkých zkušeností.
- Využívejte pomůcky, např. fotografie blízkých, kartička s výhodami sebeovládání a nevýhodami nezvládnutého chování, nějaký polodrahokam a jiné. Symbolem abstinence je už od starověku ametyst.
- Můžete použít i „semafor“. Ten byl původně vyvinut ke zvládnutí agrese, tento postup ale už dlouho používáme u závislých<sup>1</sup>. V nebezpečné situaci si lze představit světla semaforu, při červené zablokovat automatické jednání, při žluté porovnat možnosti a zvolit nejvhodnější a při zelené vybranou možnost uskutečnit a pak svoji volbu zpětně vyhodnotit. 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 je krok k jeho vyřešení

- Bažení po droze nepovažujte za projev svobodné vůle. Je to pouze projev závislosti, kterou je třeba léčit.
- Vyhněte se i látkám, které zhoršují sebeovládání. To se týká i alkoholu a marihuany. 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.

<sup>1</sup> Nešpor, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál 2000; 152.

### **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 rozšiřte o vlastní nebezpečná automatická jednání i to, jak je změníte.

- Naštvaní se ⇒ drog. Jeho přerušení: Naštvaní se ⇒ Zacvičit si, někomu rozumnému se svěřit, jít někam do přírody atd.
- Přemýšlení o neřešitelných problémech ⇒ sebelitování ⇒ recidiva. Jeho přerušení: Přemýšlení o neřešitelných problémech ⇒ zásada Anonymních narkomanů „předej to a nech to tam“. Další možnost přerušení uvedeného řetězce: Sebelitování ⇒ uvědomit si, že se jedná o příznak JUCH (já ubohý chudáček) a zasmát se tomu.
- Automatismus č. 4: Bažení ⇒ Recidiva. Jeho přerušení: Bažení ⇒ 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 ⇒ 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 ⇒ tajení recidivy a pokračování v ní. Jeho přerušení: Recidiva ⇒ někomu důvěryhodnému se svěřit, požádat o pomoc, recidivu rychle zastavit. Ještě lepší je ale recidivám předcházet.

### **Bezpečné prostředí**

- Doma byste neměli mít nic, co by sebeovládání zhoršovalo. Doporučujeme „suchý“ dům (tj. nemít doma alkohol a samozřejmě ani drogy). Když to jde, vytvářejte bezpečná prostředí i v práci nebo při odpočinku mimo domov.
- Při bažení opusťte co nejrychleji nebezpečné prostředí.
- Jestliže vás ohrožuje vaše zaměstnání, uvažujte o změně. Nebezpečné jsou trojsměnný provoz, nadměrný stres, dostupnost drog a 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 vyčerpání<sup>2</sup>.

- Jestliže nějakou relaxační techniku umíte, pravidelně ji používejte. Jestliže relaxaci neumíte, tak se ji naučte. Můžete si např. z mých webových stránek [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu) stáhnout knížku o relaxaci a relaxační nahrávku v MP3.
- Relaxační techniky také zvyšují efektivitu autosugescí, 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. Střízlivost 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.

<sup>2</sup> Více viz Nešpor, K. Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada 1998; 96, volně ke stažení na [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

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

Člověk brát nechce, ale po škole nebo po práci se najednou ocitne tam, kde by být neměl, 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 tradice<sup>3</sup>. 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 změni 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.
- Nepřepínejte sebeovládání nadměrným vystavováním se podnětům aktivujícím bažení ani jinak. Zvýšené nároky na sebeovládání (např. splnění termínovaného úkolu) zhoršují sebeovládání ve vztahu k návykovým látkám během, nebo bezprostředně po skončení úkolu
- 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

<sup>3</sup> Sri Vijnana Bhairava Tantra, verš 68. Překlad do angličtiny a komentář Svámi Satyasangananda Saraswati. Munger (Bihar, Indie): Yoga Publication Trust 2003; 505.

patří u závislých na drogách drogy, různé „kluby“ a „party“, nevhodná společnost a velké finanční částky v hotovosti. K semaforu mají blízko „Čtyři magické otázky“, o kterých se také dočtete v další části knihy.

### **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.
- Komu zhoršuje sebeovládání nuda, ať si na každý den naplánuje 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 nepovažuji za nejučinnější, ale lidé je často používají a mají s nimi dobré zkušenosti.

- Co vás tak baví, že to dokáže odvést a upoutat pozornost od bažení? 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.
- Vyvolejte myšlenky opačného zaměření, než byly ty rizikové.
- Soustředte se na praktické každodenní záležitosti.

### **Léky – někdy užitečné, jindy nebezpečné**

- Antidepresiva a další potřebné nenávykové léky zlepšují sebeovládání u těch, u nichž přetrvávají např. depresivní nebo jiné obtíže i při pokračující abstinenci.
- Do této skupiny je možno zařadit léčbu nedostatku minerálů a vitaminů, zejména vitaminů skupiny B, a přiměřenou léčbu 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. Odvykací stav po nich je někdy nebezpečnější než odvykací stav po heroinu.

### **Užitečné dovednosti se dají naučit**

- Zvládnutí obtížné situace si předem nacvičte. Nacvičovat se dá např. odmítání alkoholu nebo drog, zvládání konfliktů v rodině, jednání s úřady, hledání zaměstnání. Nácvič může probíhat za pomoci další osoby (ta může např. hrát zaměstnavatele) nebo i ve fantazii. I při nácvičce 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. Nevhodná hudba, filmy o drogách a reklama mohou být také nebezpečné. Cílem reklamy je prodávat určitý produkt bez ohledu na to, jestli tím někomu uškodí.

## 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. potká dealera (1. spouštěč:dealer), ten se s ním začne bavit o drogách (2. spouštěč: toxické řeči) a vytáhne „psaníčko“ (3. spouštěč: droga). Podobně je naštěstí možné zdvojovat nebo ztrojovat i obranu. Např. někdo dostane bažení v centru města. Vybaví si následky recidivy a jaké problémy by mu to přineslo (1. negativní motivace), rychle odejde (2. opustit rizikové prostředí) a zatelefonuje někomu z rodiny nebo terapeutovi (3. 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.

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.

## 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 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 objektivit 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, cvičíte 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 vážit. 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 Bihárské 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.

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 dostavují na tělesné i na duševní úrovni. Proto je jóga prospěšná v prevenci i v léčbě různých problémů souvisejících se stresem.

### 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 prospěch.

### Tělesná cvičení jógy

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

1. 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.
3. Jóga je jednoznačně nesoutěživá. Výsledkem je změna vnitřního stavu, ne vnější

efekt.

4. Jógu je dobré cvičit pravidelně, nejlépe denně v určitou hodinu. Osobně se mi osvědčilo a každému doporučuji cvičit ráno, 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 nejkldnější. Nejlepší je polosvětlo (tedy ne tma ani ostré světlo). Příjemná by měla být i okolní teplota. Cvičení se můžete naučit a říkat asi ho z paměti, případně si stáhnout nahrávku v MP3 z webových stránek [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

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 dekou. Kdo má problémy s bederní páteří, může si dát pod kolena srolovanou deku nebo položit lýtka 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. Šavásana (relaxační poloha) s nohama na židli



### **Vlastní cvičení**

- Můžete se ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nejvhodnější 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, lýtko, stehno, hýždě... Levé chodidlo, lýtko, 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 šiji, 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 vraťte 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 situacích 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 břicho, nohy osu u sebe, ruce jsou vzpažené, dlaně spočívají na podložce.



Obr. Advásana

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

### **Džjestikásana (Nejlepší pozice).**

Leh na břicho, 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. 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 jógínka paní Ossius řekla, že ten, kdo je dobře soustředěný na prsty u nohou, nemůže být ve stresu. Podle významného současného jógína Paramahansa Niranjanaandy tato cvičení zlepšují fungování mozku.

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



Obr. Výchozí poloha pro I. část pawanmuktásan

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.** Soustředte 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. Pawanmuktásany, cvik 2.

**3. cvik.** Mírně roznožte. Rotaci v kotnicích 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 přitahujete 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. 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. 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. 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 nadechnete, s otáčením dolů vydechujete. Jako u většiny těchto cviků se soustředíte 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. 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. 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 vzpřimíte 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. 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 použije 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. Soustředte 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. 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. Kolébání

### **Rotace vleže**

Výchozí polohou je lež 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 zadržení dechu se s nádechem pomalu vracíte do výchozí polohy. Opakujte na obě strany 3-5x.



Obr. Rotace vleže

### **Naukásana (poloha loďky)**

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



Obr. Naukásana (Poloha loďky)

Následuje krátká zadrž 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 srdce apod. je to ale cvik užitečný. Když nemáte čas nebo chuť na delší cvičení a chcete jen relaxovat, zařadte tento cvik před relaxaci, 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 změnilí 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. Soustředte se na nehybnost, pevnost a vyváženost.

### **Nebeské protažení**

Výchozí poloha jako u předchozího cviku. Proplette 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 zadrž dechu (do tří vteřin). Pohled můžete upřít na nějaký bod kousek nad úrovní svých očí. Lépe tak udržíte rovnováhu.



Obr. Nebeské protažení

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

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

### **Tirjaka tadásana (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. 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. 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. Praktikujte zvolna, uvědomujte si své tělo a pohyb sladte s dýcháním. Výdech je dlouhý a úplný.



Obr. 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 nízkou 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 glaukomem (zelený zákal). Opatrnost je namístě i u těch, kdo mají vysoký krevní tlak.





Obr. Kočka na předloktích

### **Vjaghrásana (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 (podpora 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 vedte 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 nejdříve natahujte v koleni, pak přibližujte stehno k trupu a koleno k bradě. Opakujte až 6x pravou nohou, pak stejný počet opakování levou nohou.



Obr. Tygří protažení

### **Poloha zajíce (šašankásana)**

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.
  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. Śaṅkāsana (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 zdvíháte 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 břiše a pak se krátce uvolníte. 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. Sarpāsana (poloha hada)

### Ardha śalabhāsana a śalabhāsana (poloviční a úplná kobyłka)

Poloviční kobyłka: Výchozí polohou je lež na břiše, 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 zdvíháte nepokrčenou pravou nohu nízko nad podložku a zároveň ji natahujete do dálky, následuje krátká zádrž 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.

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



Obr. Varianta poloviční kobylinky

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 vracete s výdechem. Brada se při cvičení nezvedá, ale hlava se jakoby koulí po hřbetech dlaní. Nezdvíhejte 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. Krokodýlí cvik

### **Očišťovací techniky**

Těch je v józe celá řada, zde uvádím jednu, kterou snadno včlenit do svého života, můžete ji např. doplnit čištění 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 pomocí 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 spíš zklidňuje. Opakujte 8-12x i vícekrát.

**Nácvik hrudního dýchání:** Pohyby žebér při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poetický pohyb držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo, je i většina žebér uchycena na dvou místech – na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku s nádechem rozšiřujete hrudník do stran a rozpínejte ho i ve směru předozadním. Výdech je spíš 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. 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. Vadhrasana (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. Nezávislé 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 očišťuje vše, s čím se setká a že mantru samotnou nemůže poskvřít 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 vracejte 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, začínejte 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. Slabika ÓM v indickém písmu dévanágarí.



## 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 příležitostí 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).

### **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 mysli.“

#### **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: „Neublížuji 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 tržištích běžné.) Žák pak dostal následující poučení: „Pamatuj, že pravý světec se neštítí ničeho a nepohrdá ničím. Dokud budeš chodit po tržištích 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 se 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 obvazuje 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 narkomané 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 závislé je tato zásada 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 řekne<sup>4</sup>. Svámi 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 jóginí 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 odvahu a sílu. Brahmačarja neznamena potlačování ale ovládání. Dva mniši potkali ženu, která se potřebovala dostat na druhou stranu řeky a bála se vstoupit do proudu. Starší z mnichů 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 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), svádhjája (sebepoznání), íšvarapranidhánání (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. neubližování) 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 neubližování, druhý ve znamení pravdivosti atd.

## Speciální jógové postupy pro léčbu závislosti

Sem patří mnohé z toho, 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

<sup>4</sup> To je tzv. „vak siddhi“ neboli zvláštní síla řeči.

- 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 drogách.
  - Při léčení návykových nemocí se osvědčilo i opakování manter.
  - Větší klid a nadhled dává i karmajóga.
  - Pomáhá už to, že závislí chodí někam 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, sežeňte si knihu „Jóga a srdce“, vydal Oftis 2005 (viz [www.oftis.cz](http://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 nesycí, dá se nenápadně používat i během každodenního života.

Šítalí: Udělejte z jazyku trubičku a tu vystrčte lehce sešpulenými ústy. Skrze tuto trubičku zvolna nadechněte a vydávejte při tom syčivý zvuk. Vydechněte 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 popsaných mudr je to, že je můžete používat naprosto nenápadně v situacích každodenního života, třeba při cestě hromadnou dopravou.



Obr. 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 krizí<sup>5</sup>.



Obr. 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 placem 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. Mudra proti závislostem.

### **Mudra pro játra**

Další mudrou, která vás bude zajímat, je mudra pro játra. Játra dostávají při závislosti na drogách zabrat a zasluhují něco něžné péče. Tato mudra navíc působí zklidňujícím způsobem. Doporučuji vyzkoušet. Postup je následující. Prostředníky se dotýkají velkého svalovéhovalu 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.

<sup>5</sup> Swami Satyananda Saraswati: Asana, pranayama, mudra, bandha. Bihar Yoga Bharati, Munger, Indie, s. 557.



Obr. Mudra pro játra.

### 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 pavanmuktásan 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 pavanmuktásan 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 drogách, protože blízcí lidé bývají vystaveni dlouhodobému stresu a jóga jim pomůže se uvolnit. Věnujte prosím této kapitole také pozornost.

## Léčba smíchem

Je omyl si myslet, že abstinenti a moudří nebo duchovní lidé jsou vždycky přílišně vážní. Mnoho z těch, s nimiž jsem měl možnost se setkat, mělo naopak smysl pro humor. Občas se zasmát je navíc zdravé. Více viz moje kniha „Léčivá moc smíchu“ (Vyšehrad, Praha, 2002).

### Některé výhody smíchu

- Zvyšuje to odolnost vůči stresu.
- Mírní úzkosti, strach i hněv.
- 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.
- 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 přitažené k hlavě.) Aktivace příslušných svalů může pocit bezpečí vyvolávat.

### Vnitřní úsměv

- Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovně záda.
- 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 trochu připomíná pohled dítěte na rozsvícený vánoční stromek. Můžete ho 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

Při zavřených ústech se smějte asi tak, jako žactvo při vyučování. 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“.

### **Smích podle paní Ossius**

Paní Ossius byla jóginka českého původu, která prožila většinu života ve Spojených státech. Koncem 60. let 20. století ve věku kolem sedmdesátky navštivovala Československo a učila zde jógu. Následující cvičení potěší ty, kdo se rádi zasmějí a nemusí se při tom ohlížet na sousedy za zdí svého panelového obydlí.

- 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.

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.

### **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 si na záda, nohy pokrčte v kolenou, ruce si dejte na břicho. Smějte se břichem, až se při tom bude břicho napínat a pánev lehce zdvíhat nad podložku.

Povídání o smíchu a józe ukončíme básní Paramahansy Satjánandy.

## Rozesmát druhé

Někteří lidé se celý život smějí,  
Umějí rozesmát sebe i druhé.  
Jiní pronaříkají celý život.  
Pověz, kam patříš ty?

Smích je umění.  
Někdy přichází samovolně,  
ale to je něco jiného,  
takový člověk také později naříká.  
Ale když se umíš smát  
a rozesmát druhé, naříkat nebudeš.

Když vidíš někoho, jak se směje,  
nedokážeš se ovládnout, musíš se přidat.  
Proto ten, kdo umí druhé rozesmát,  
je v souladu se sebou i s nimi.

Jak se naučíš umění smíchu,  
nejznamenitější ze všech jóg?  
Jestli se v ní opravdu chceš zdokonalit,  
budeš muset považovat život za žert,  
protože v jediné vteřině začíná a v jediné končí.

I když pláčeš, považuj pláč za největší žert,  
jeho podstata je dočasná,  
nemůžeš neustále plakat,  
zanedlouho budeš unaven.

Ale smát se můžeš stále, dnem i nocí,  
protože je mnoho druhů smíchu.  
Můžeš se chechtat nebo usmívat,  
můžeš se jen pousmívat  
nebo se v mysli tiše smát,  
smích tě ale neunaví  
a úžasně ti prospěje.

Nyní ti povím tajemství,  
když nechceš plakat,  
tak se nauč smát.  
Jak? Cestu najdeš.



## Jak dobře a zdravě usínat

Problémy s usínáním jsou časté u lidí, kteří mají problémy s 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. Jeden náš bývalý už dlouho abstinující pacient, který se léčil pro závislosti na drogách si pochvaloval, že „teď spí zadarmo“. Nejde jen o peníze, pod vlivem drog jde spíš o narkózu, ne o zdravý spánek. Drogy, alkohol a některé léky zhoršují kvalitu 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 (uvolnění navozující) 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.
  3. **Před spaním rozhodně nepijte ani čaj ani kávu**. Zvláště 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 podstatný důvod, alespoň 2-3 hodiny před spaním nejezte. 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 tmou, 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.

## 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 nezaměstnaností soustavně zabývají.

- Nejlogičtější je samozřejmě **najít si novou práci** - i v jiném oboru nebo na částečný úvazek. Pamatujte si, že určitá zaměstnání se pro vás nehodí. Nevhodná je práce, kde jsou snadno dostupné drogy a alkohol. Nevhodná je také práce v trojsměnném provozu. Nepravidelnost životního stylu ztěžuje léčení, může působit poruchy spánku a je stresující. Nevhodná je ovšem i práce spojená s nadměrným stresem, protože vyčerpaný a předrážděný člověk je méně odolný i vůči návykovým nemocem.
- Přijměte riziko odmítnutí jako normální věc. Najít vhodnou práci nemusí být snadné. Je důležité, abyste se nedali odradit případným neúspěchem. Žádost o místo je nutně spojena s možností odmítnutí. To, že jste byli případně odmítnuti, nevypovídá nic o vašich kvalitách odborných a tím méně o vaší ceně jako člověka. Hledejte, buďte trpěliví a pružní, nedejte se odradit.
- Uvědomte si, že ve společnostech západního typu jsou častější **změny místa a nezaměstnanost běžnou věcí**. Kritické posuzování člověka, který mění nebo nemá momentálně práci, patří i u nás minulosti. Do současné reality se nehodí. I když nemáte zaměstnání, uchovejte si sebedůvěru a hrdost. Zdravému sebevědomí pomáhá i péče o zevnějšek, oblečení, účes, pánové se nezapomenou holit.
- Obavy ze ztráty zaměstnání nebo nezaměstnanosti jsou často provázeny **pocity úzkosti a smutku**. Tyto pocity znepríjemňují život a mohou omezovat tvořivé schopnosti lidí. 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 velice 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. To někdy vede k získání dobrého místa.
- 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 i uspokojivé zaměstnání. Kvalitní zájmy navíc rozvíjejí vaše tvořivé schopnosti, zvyšují sebevědomí a zpříjemňují život.
- Období, kdy nemáte práci, lze také 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 někdy vést k přerozdělení úkolů v

domácnosti a k tomu, abyste se více věnovali rodině, dětem a domácím pracem. Najdete-li u rodiny pochopení, je všechno snazší.

- Pamatujte, že **škodliviny, jako alkohol nebo jiné drogy, jsou v obdobích životních těžkostí zvláště nebezpečné**. Vyhýbejte se jim a také veškerým formám hazardní hry. Ušetříte tím nejen peníze, ale hlavně své 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 elektřinou 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 způsob života** - dostatek odpočinku a dostatek aktivity. I když nechodíte do práce, udržujte si pravidelný denní rytmus, nepolehávejte v posteli, udělejte si přiměřený 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.

## **Časté otázky týkající se právních záležitostí**

Právní předpisy doznávají změn, nevím jaké budou platit v době, kdy čtenář dostane tuto knihu do rukou. Navíc nejsem právník a tuto knihu nepíši pro právníky. Přesto vám nabízím odpovědi na čtyři časté právní otázky, s nimiž se v praxi setkáváme.

### **Je vázán lékař nebo jiný zdravotnický pracovník lékařským tajemstvím?**

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 v trestní věci i soudním znalcům. Informace o léčbě lze ovšem poskytnout také tehdy, když s tím pacient výslovně souhlasí. To se někdy děje, zejména pokud došlo ke spáchání trestného činu pod vlivem drog a pacient chce doložit svoji upřímnou snahu problémy s drogou překonat. Zdravotník, který by porušil povinnou mlčenlivost, riskuje až dva roky nepodmíněně nebo zákaz činnosti.

### **Musí si pacient závislý na drogách léčbu platit?**

V současnosti (prosinec 2006) probíhá ambulantní i ústavní léčba za stejných podmínek, jako kdyby se jednalo o jakoukoliv jinou nemoc (např. cukrovku). Pokud je někdo přihlášen k pojišťovně, která nemá s určitým zdravotnickým zařízením smlouvu, mohl by mít určité problémy. V naší praxi takovým pacientům doporučujeme se přehlásit k jiné zdravotní pojišťovně.

### **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 toxickou 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 drogou. Poněkud sporné je, když se člověk závislý na droze „rozjel“, není schopný bránit drog zastavit sám, riskuje vážné následky, ale léčbu odmítá. Lze uvažovat o krátkodobé nucené léčbě i v tomto případě, zejména pokud je pacient nezletilý. Doporučení k nucené léčbě tohoto typu může vystavit kterýkoliv lékař a o přijetí do příslušného zařízení rozhoduje lékař tohoto zařízení. Je ale lepší, když se člověk závislý na droze k léčbě dobrovolně rozhodne (třeba i pod tlakem okolností a okolí).
2. Někdo se dopustil trestného činu a léčbu (ambulantní nebo ústavní) mu nařídil soud.
3. U dětí a dospívajících ve věku pod 18 let, u kterých trvají na léčbě rodiče nebo zákonní zástupci se léčba považuje z právního hlediska za dobrovolnou, i když si ní dítě nebo dospívající nesouhlasí.

### **Může žena závislá na drogách dostat při rozvodovém řízení dítě do své péče?**

Není důležitá jen závislost na droze sama o sobě, ale také další okolnosti. Podstatné je zejména, jestli se závislá žena je ochotná léčit a jestli abstinuje. Řada 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 abstinuje a doléčuje se.

## Krátce o prevenci

Svého času se na mě obrátili rodiče dívky, která se léčila pro závislost na heroinu. Dařilo se jí sice abstinovat, ale svůj volný čas trávila podivným způsobem. Jezdila po školách a vyprávěla tam dětem, jaké jsou ty drogy hrozné. Podle rodičů byla už na hranici zhroucení a hrozila i recidiva. Dívce jsem doporučil, aby se o ohledem na vlastní zdraví, nenechávala předvádět jako nějaké cvičené zvíře, ale soustředila se na vlastní nedořešené problémy. Rozhodně tím školní mládež o nic podstatného nepřipraví, protože „besedy s toxikomany“, různé protidrogové koncerty či estrády, promítání filmů a podobné akce jsou v prevenci neúčinné. Dlouhodobě abstinující závislý na drogách může být prospěšný jako spolupracovník profesionálů při léčbě jiných závislých, ale ne v prevenci u normálních dětí nebo dospívajících.

Téma prevence přesahuje rámec této příručky, nedá mi to ale, abych nevyjmenoval některé postupy, které se při prevenci osvědčily:

- Nácvik dovedností potřebných pro život (např. umět se rozhodovat, odmítat, předvídat následky, umět se uvolnit a dobře zvládat stres).
- Účinné programy jsou interaktivní, to znamená, že účastníci jsou aktivně zapojeni, společně nacvičují, řeší problémy, vymýšlejí apod. To se může dít za pomoci aktivní účasti předem připravených normálních (tj. zdravě žijících) vrstevníků (tzv. peer programy).
- K rysům účinných programů patří dostatečná intenzita a soustavnost (např. 30 hodin během 3 let).
- Nabízení pomoci těm, kdo jsou nějak ohroženi nebo znevýhodněni, podle jejich zvláštních potřeb.
- Tzv. prevence založená ve společnosti, při které těsně spolupracují dospívající, rodiče, škola, místní úřady, média atd.

Další informace týkající se prevence najdete na Internetu na [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

## Kde hledat pomoc

Lékařská služba první pomoci má číslo 155. Volejte ji v případě náhlého zhoršení tělesného nebo duševního stavu, po sebevražedném pokusu nebo vyhrožování sebevraždou, při předávkování apod.

## Linky důvěry

Linky důvěry 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 ji zprostředkovat.

## Některá další zařízení

Zařízení, která poskytují pomoc lidem závislým na drogách, je hodně a navíc se mění jejich adresy i telefonní čísla. Je pochopitelné, že ne všechna mají stejnou úroveň. Uvést kompletní seznam takových zařízení není v této knize možné. Místo toho nabízím některé typické příklady zařízení, která poskytují pomoc lidem závislým na drogách.

**Příklad zařízení, poskytujícího detoxifikaci:** Detoxifikační jednotka, Oddělení pro léčbu závislostí, Apolinářská 4, 120 00 Praha 2.

**Příklad zařízení poskytujícího středně dlouhou léčbu s možností následné léčby v terapeutické komunitě:** Psychiatrická léčebna, U Javorníka 1, 790 69 Bílá Voda.

**Příklad zařízení poskytujícího ambulantní léčbu závislým na drogách i závislým na alkoholu:** Ordinace AT, Vilová 16, 100 00 Praha 10.

**Příklad zařízení specializovaného pro lidi závislé na drogách:** Podané ruce, Brno, Vídeňská 3.

**Příklad terapeutické komunity přijímající závislé na drogách k pobytu na dobu jeden rok i delší (po detoxifikaci):** Nová Ves 55, 46331 Chrastava.

**Průběžně aktualizovaný seznam některých zařízení,** která poskytují pomoc lidem závislým na drogách, hledejte na mých webových stránkách na adrese [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

Naiva: „Tam, kde bydlím, je zařízení víc. Nevím, pro které se rozhodnout.“

Odpověď: Různá zařízení se hodí pro lidi v různém stadiu léčby. Pro někoho je nejdůležitější sehnat čistou jehlu, jiný chce trvale abstinovat. Zařízení si tedy vyberete podle toho, co nabízí a s kým se v něm budete setkávat. A ještě jeden tip. I lékaři a psychologové mívají dovolené, svátky, chřipku apod. Proto bývá dobré spolupracovat s více zařízeními, kdyby některé zrovna nefungovalo nebo tam neměli čas či místo. Velmi dobrá je např. kombinace svépomocné organizace typu Anonymních narkomanů nebo Anonymních alkoholiků a profesionální léčby.

## **Vaše telefonní čísla první pomoci**

(doplňte)

Telefonní číslo odborného zařízení pro léčbu závislostí:

Telefonní číslo a adresa vašeho praktického lékaře:

Telefonní číslo nejbližší linky důvěry:

(Např. pražské Centrum krizové intervence má číslo 284 016 666)

Záchranná služba: 155

Další užitečné telefony na příbuzné, kvalitní přátele a další osoby nebo zařízení, kde je možné hledat pomoc:

1.:

2.:

3.: