Jak překonat problémy s alkoholem

Určeno lidem, kteří mají problémy s alkoholem, i těm, kdo jim chtějí pomáhat

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Verze z roku 2002 podle 3. tištěného vydání (Sportpropag pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, Praha, 1999)

Motto: Když dáš někomu rybu, nebude mít hlad jeden den, když ho naučíš chytat ryby, nebude mít hlad po celý život. (Orientální přísloví)

Poděkování

Velmi děkujeme Ministerstvu zdravotnictví ČR, za jehož podpory tato kniha vychází. Díky patří také paní Daniele Fischerové. Její zásluhou se z původně nezáživného odborného textu stala čtivá a zajímavá knížka. Pan doc. MUDr. Jaroslav Skála CSc. přispěl ke vniku první verze této knihy povzbuzením i radou. Profesor Nick Heather mi věnoval kopie svépomocných příruček vydaných v Austrálii a ve Skotsku. Swami Niranjanananda Saraswati, vedoucí Bihar School of Yoga, mi umožnil absolvovat kurs učitelů jógy v Indii a souhlasil s použitím ilustrací a materiálů Bihar School of Yoga. Paní Nancy Howard a pan Donald Howard souhlasili s překladem a použitím svého dotazníku pro rodiny. Za cenné podněty vděčím také svým spolupracovníkům a kolegům. Především patří můj dík lidem, kteří mají problémy s alkoholem a s nimiž se denně setkávám. Jejich snaha o překonání svého problému, myšlenky, starosti i nápady ovlivnily práci na rukopisu této knihy ze všeho nejvíce.
V souvislosti s třetím vydáním této knihy děkuji za dobrou a pružnou spolupráci firmě Sportpropag, a.s.

Obsah

Úvod k druhému vydání **7**
Úvod k třetímu rozšířenému a revidovanému vydání **7**
Úvod k internetové verzi **7**
Pan A se diví **8**
Tak jsem závislý nebo ne? **9**
Škodlivé a rizikové pití a závislost na alkoholu 9
Návykové léky a drogy - z bláta do louže 13
Jak je to s pevnou vůlí? **14**
Některé výhody abstinence 14
Některé nevýhody pití alkoholu 15
Kartička kamarád 16
Tvrdá měna 16
Tělesné zdraví 17
Vrabec v hrsti aneb technika malých cílů 17
Sebeobrana abstinenta aneb Třináct způsobů, jak odmítat alkohol **18**
Rozpoznání rizikových situací 18
Rychlá odmítnutí 18
Zdvořilá odmítnutí 18
Důrazná odmítnutí 19
Královská odmítnutí 19
Návyk se dá překonat **20**
Rozpoznání psychické závislosti v jejích „převlecích“ 20
Nepřipomínat si příjemné prožitky související s alkoholem 20
Pasivně pozorovat myšlenky a pocity a nereagovat na ně 20
Signál, talisman, deník, symbol abstinence 20
Prostě vydržet 20
Připomínat si výhody abstinence nebo v ohrožení nevýhody alkoholu či drog 21
Přeladění a rozptýlení 21
Autosugesce - jak přesvědčit sama sebe 21
Princip opaku 21
Zásada Anonymních alkoholiků abstinovat právě dnes 22
Přijetí abstinence jako samozřejmosti a trvalého stavu 22
Promluvit s někým, kdo pochopí a pomůže 22
Způsoby odmítání a způsoby zvládání závislosti v přehledu **23**
Návyk se dá překonat (pro pokročilé) **24**
Třístupňová obrana 24
Semafor 25
Podmiňování ve fantazii 26
Kamínek pomocník 26
Rituální odhození problému 27
Proč životní styl? **28**
Jak změním svůj způsob života? 28
Časté poruchy životního stylu 28
Zásobárna radostí 29
Potřebujete hodně silných podnětů nebo ne? 30
Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí - pozor na ně! 30
Aktivity, které jsou neslučitelné s alkoholem a napomáhají překonání problémů s pitím 31
Zásadní změna prostředí 31
Hodný a zlý stres **32**
Hodný stres 32
Je dobré se hýbat 32
Výhody přiměřeně intenzívní tělesné práce a cvičení 32
Protistresová strava 34
Otevřít se 34
Relaxace - přirozený opak stresu 34
Jóga 35
Dobré mezilidské vztahy 35

Opatřit si potřebné informace a zvládnout nutné dovednosti ... 35
Zájmy a záliby ... 35
Odborná pomoc ... 35
Mirkova protistresová kůra ... 35
Co je třeba vědět o recidivě? ... 37
Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost? ... 37
Jak vypadá recidiva? ... 37
Recidivu nepodceňujte ... 37
Recidivu nepřeceňujte ... 37
Recidiva jako tvrdá, ale užitečná zkušenost ... 37
Jak zastavit recidivu? ... 38
Havarijní plán ... 38
Dá se pít s mírou? ... 39
Pro koho se pití s mírou nehodí? ... 39
Sebemonitorování ... 39
Umět pít s mírou znamená také umět nepít vůbec ... 40
Jak pít kontrolovaně? ... 40
Pít tak, aby se nepřekročila určitá hladina alkoholu ... 40
Jak zvýšit své sebevědomí? ... 42
Rozlišujte mezi sebou a svým problémem ... 42
Rozpoznejte a pojmenujte silnou stránku své osobnosti ... 42
Někomu pomoci ... 42
Co umím, co dokáži ... 42
Péče o zevnějšek ... 43
Uvědomování si těla ... 43
Držení těla ... 43
Schránka pokladů ... 43
Rozdělit si velké cíle na menší ... 44
Vychytání a zkoumání kritických myšlenek vůči sobě ... 44
Sebevědomí a přizpůsobivost ... 45
Co vlastně zvyšuje sebevědomí? ... 45
Co když si nechci sebevědomí zvyšovat a vyhovuje mi, když mě druzí podceňují? ... 46
Mezi lidmi ... 47
Oni mi nevěří ... 47
Je pro mě názor toho člověka tak důležitý? ... 47
Japonská metoda hrdinského slibu ... 47
Nacvičit zvládnutí těžké situace ... 47
Přijmout riziko ... 48
Něco proti samotě ... 48
Jak zachránit intimní vztahy? ... 48
Jak rozšířit okruh intimních vztahů ... 49
Jak rozšířit okruh přátel ... 49
Jak rozšířit okruh známých ... 49
Co pomáhá dobrým vztahům? ... 49
Co s problémy v partnerství, manželství a v rodině? ... 51
Požádat druhého o spolupráci ... 52
Nahradit symbolické používání alkoholu ... 52
Co když mě žena naštve? ... 53
Kdo má pravdu a kdo je vinen? ... 54
Přistihnete manželku při něčem, zač jí můžete pochválit ... 54
Společné zájmy pomáhají střízlivému životu ... 54
Poskytování si radosti ... 54
Prázdné hnízdo a co s ním ... 54
Posílení hranic mezi generacemi ... 54
Děti v rodinách, kde jsou problémy s alkoholem ... 56
Přestat pít ... 56
Dětem problém srozumitelně vysvětlit ... 56
Náhradní rodičovská postava ... 56
Nevyvolávat v dětech pocity viny za pití někoho z rodičů ... 56
Předvídatelné prostředí ... 57

A co sex? ... 58
Za jak dlouho může člověk očekávat zlepšení ... 58
Sexuální menšiny ... 59
Nejstarší řemeslo na světě ... 59
V čem je to u žen jinak ... 60
Menstruace, přechod, těhotenství ... 60
Nebezpeční manželé ... 61
Týraná žena ... 61
Proč se ženy za své pití více stydí ... 62
Nevýhody žen ve vztahu a výhody při překonávání návyku ... 62
Prognóza ... 62
Kapitola o mladých a pro mladé ... 63
Malování ... 63
Poezie ... 63
Nároky na mladé lidi a jak je zvládat ... 64
Cesta k dospělosti a k samostatnosti ... 66
Pepův vzkaz vrstevníkům ... 66
Slůvko varování i naděje ... 66
Děda (babička) pije! ... 67
Co měl pan Alois vědět? ... 67
Tajemství pana Aloise ... 67
Ještě pár slov lékaře ... 68
Lidé, kteří mají problém s alkoholem, si pomáhají navzájem ... 69
Anonymní alkoholici ... 69
Terapeutická komunita - léčebné společenství ... 70
Terapeutický klub ... 70
Laický terapeut ... 71
Dobrá parta ... 71
Duchovní pomoc při překonávání problémů s alkoholem ... 72
Je něco takového možné? ... 72
Závratě vrcholů a propastí ... 73
Riziko sebevraždy z duchovního hlediska ... 73
Smysl života ... 73
Společnost duchovně zaměřených lidí ... 73
Jiná minulost ... 73
Nadpřirozená pomoc ... 74
Kdo jsem „já“? ... 74
Vydržet ... 75
Kapitola pro příbuzné a přátele lidí, kteří mají problémy s alkoholem ... 77
Máte v rodině s pitím problém? ... 77
Jste v náročné situaci ... 78
Nebuďte umožňovačem ... 78
Pevná láska ... 79
Kdy o pití mluvit a kdy to nemá smysl? ... 79
Rodinná pravidla ... 79
Pozitivní zpětná vazba ... 79
Získat spojence neboli přesilovka ... 80
Co dělat, když dojde k otravě alkoholem, úrazu hlavy, nebo partner začne hovořit o sebevraždě? 80
Co když začne být opilý člověk hrubý? ... 80
Když už to prostě dál nejde ... 81
Pomoc rodině po americku ... 81
Pár slov na závěr ... 83
Přílohy ... 84
Craving (bažení) ... 85
Co je to bažení a jak se projevuje ... 85
Kdy je bažení nejsilnější? ... 85
Jak se bažení projevuje? ... 85
Nedostatečně rozpoznané bažení ... 85
Jak bažení překonávat? ... 86
Bažení a léky ... 87

Kde hledat pomoc **88**
Linky důvěry v České republice 88
Ordinace AT a jiná ambulantní protialkoholní zařízení 88
Specializovaná protialkoholní ústavní léčba 88
Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy 88
Naléhavá lékařská pomoc 88
Policie 88
Jak vypadá protialkoholní léčba? **89**
Formy léčby 89
Náplň léčení 89
Jak může pomoci jóga? **91**
Osm druhů smíchu **106**
Jak dobře a zdravě usínat **109**
Co dělat, když nemáte práci **110**
Jak přestat kouřit **112**
Jak pomoci svému dítěti odmítat alkohol a drogy **115**
Prevence podle věku 115
Zásady prevence v rodině 116
Časté otázky týkající se právních záležitostí **121**
Evropská charta o alkoholu **123**
Etické zásady a cíle 123
Deset strategií týkajících se alkoholu 123
Další informace **125**
Vaše telefonní čísla první pomoci **126**

Úvod k druhému vydání

Tato kniha navazuje na úspěšnou publikaci „Týká se to i mne?“. Od jejího vydání v roce 1992 nastal další pokrok při léčení závislostí a získali jsme nové zkušenosti. Text bylo proto možné na mnoha místech rozšířit a prohloubit. Věřím, že také tato kniha najde čtenáře mezi lidmi, kteří chtějí problémy s pitím překonat, i mezi těmi, kdo těmto lidem pomáhají.

To, že svépomocné příručky jsou pro lidi, kteří mají problémy s alkoholem velmi prospěšné, přesvědčivě dokazují zahraniční odborné práce. Myšlenku přeložit některou ze zahraničních příruček jsem ale zavrhl. Při překonávání problémů s alkoholem je totiž nutné brát v úvahu národní zvláštnosti a kulturní odlišnost. Před časem jsme se spolu s našimi pacienty zamýšleli nad tím, které národní rysy Čechů a Slováků mohou pomoci překonávat problémy s pitím. Dospěli jsme k závěru, že sem patří:

1) Schopnost se znovu a znovu zvedat a znovu a znovu bojovat o lidskou a národní důstojnost.

2) Pružnost, šikovnost, řemeslná zručnost, tvořivost. Schopnost podívat se na věci z jiné stránky a tvořivost jsou při překonávání problémů s alkoholem neocenitelné.

3) Tradice. Ještě za Rakouska-Uherska vznikl v Čechách Abstinentní svaz, k jehož členům patřil i T. G. Masaryk. Už v minulém století působily na Slovensku Spolky miernosti, v jejichž programu byla zdrženlivost vůči alkoholu. Abstinence nebo zdrženlivost vůči alkoholu se v Čechách i na Slovensku tradičně spojovaly s vlastenectvím. Jenom pro zajímavost dodávám, že spotřeba alkoholu byla ve třicátých letech v Československu zhruba třetinová v porovnání s dnešním stavem.

Doufám, že tato příručka pomůže především lidem, za jejichž pomoci vznikala - těm, kdo hledají cestu k lepšímu a zdravějšímu životu - a jejich rodinám.

Úvod k třetímu rozšířenému a revidovanému vydání

Pronikavé zvýšení nabídky alkoholu i další okolnosti vedly k tomu, že u nás v posledních letech problémy působené alkoholem ještě narostly. Do tohoto vydání, které také vychází za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR, jsme zahrnuli některé nejnovější poznatky a zkušenosti. Věříme, že tato léčebná pomůcka bude stejně dobře přijata, jako její předchozí verze.

Úvod k internetové verzi

Děkuji firmě Sportpropag, a. s., že umožnila vznik elektronické verze této publikace. I ti, pro které není kniha dostupná v tištěné podobně, zda tak mohou najit radu, návody i povzbuzení při překonávání problémů s alkoholem.

Pan A se diví

Pan A a paní B nejsou konkrétní osoby. Jejich příběhy, trápení a snahy však vycházejí za zkušeností se stovkami, ne-li tisíci, konkrétních lidí. Protože musím respektovat lékařské tajemství, pozměnil jsem někde tyto příběhy. Jakákoliv podobnost je náhodná a netýká se nikoho osobně.

Pan A: Nač příručka? Copak člověk, který skutečně chce, nedokáže přestat sám od sebe?
Autor: Někdo to dokáže, ne však každý.
Pan A: Když to někdo nedokáže sám, tak proč nejde k doktorovi?
Autor: Máte pravdu, že by udělal dobře, kdyby se léčil. Jenže právě v tom je problém. Mnoho lidí se za pití stydí a tají ho. Takový člověk odbornou pomoc dlouho nevyhledá a zbytečně sobě i druhým působí problémy. Spolupráce se schopným odborníkem nebo s dobře pracujícím zařízením je lepší než psaný návod. Ale psaný návod je zase lepší než nic. To vám mohu dokázat výzkumy prováděnými ve Spojených Státech. Podobné příručky mají v Austrálii nebo ve Velké Británii.
Pan A: No, řekněme, že s pitím alkoholu mám trochu problémy. Jak tuhle knížku použít?
Autor: Nejdřív ji přečtěte. Pak se k ní vraťte ještě jednou a zkoušejte si jednotlivé „nabídky“. Ty, které se osvědčí, si podržte a pokračujte v nich. Ty, které se neosvědčí, samozřejmě používat nebudete. Pokud byste měl proti nabídce výhrady, lze ji vynechat i bez vyzkoušení. Kdyby se ukázalo, že tato knížka na vaše problémy nestačí, v závěru najdete seznam dalších možností, kam jít nebo na koho se obrátit.
Pan A: Dala by se taková knížka použít i proti braní drog?
Autor: Ano. Někteří zahraniční kolegové mluví o „náruživých chováních“, mezi něž počítají i závislost na drogách, kouření, přejídání se nebo patologické hazardní hráčství. Hodně následujících postupů se dá použít i u jiných „náruživostí“, my se ale soustředíme především na překonávání problému s pitím alkoholu. Ostatně pro lidi, kteří mají problém s jinými návykovými látkami jsme připravili podobnou publikaci určenou právě jim.
Pan A: Co když je někdo úplně na dně a nemá sílu nic zkoušet ani nikam chodit?
Autor: Centrum krizové intervence má pražské číslo 284 016 666.
Pan A: Znám jednoho, ten když se ráno nenapije, tak se celý třese a často mluví z cesty.
Autor: V takovém stavu by mu knížka asi nepomohla. Potřebuje lékaře - co nejdříve.

Přece jen mi to nedá, abych se zde nezmínil o tom, co všechno naši pacienti prodělávající alkoholové delirium tremens halucinovali. Bílé myšky nejsou zdaleka tak časné jako myši šedivé, dost často se lze setkat i s jinými živočichy jako s kočkami, pavouky a dalším hmyzem. Léčili jsme ale i pacienta, který měl při deliriu dojem, je se nachází v rychlíku do Bagdádu, jiného, který halucinoval Marťany, a dalšího, který měl dojem, že oknem do pokoje vniklo velké množství malých Leninů. Zcela nedávno se k nám dostal nešťastník, který měl při deliriu dojem, že ho po bytě pronásleduje jeho vlastní vysavač. Jedním z cílů této knihy je pomoci vám se podobným zkušenostem vyhnout.

Tak jsem závislý nebo ne?

Škodlivé a rizikové pití a závislost na alkoholu

Paní B mívá občas kvůli pití problémy, nedivte se proto prosím, že je zvědavá. Zajímá ji, od jakého množství je alkohol škodlivý. Podle odborníků Světové zdravotnické organizace představuje pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečné množství asi 20 g 100% lihu. To v přepočtu odpovídá asi půl litru 12° piva nebo 2 „deci“ přírodního vína. Jiné údaje hovoří o 24 g 100% lihu pro muže a 16 g 100% lihu pro ženy. Neznamená to, že každý, kdo pije více, musí onemocnět nebo mít problémy. Znamená to však, že každý, kdo pije více, nějaké problémy riskuje. Závislost na alkoholu je pouze jedním z mnoha takových problémů. K dalším patří onemocnění vnitřních orgánů, úrazy, pracovní problémy apod.
Paní B: Mluvil jste o závislosti na alkoholu. Co to znamená?
Autor: Definic závislosti na alkoholu je více, jedna starší a už neplatná říká následující: „Člověk je závislý na alkoholu, jestliže mu požívání alkoholických nápojů působí trvající problém v některé oblasti života.“ Tedy pokud jste se jednou ve společnosti více napila a někomu se to nelíbilo, zdaleka to ještě nemusí znamenat závislost. Ale jestli máte kvůli pití např. v rodině a se zdravím opakované problémy, a přesto si je působíte dál, závislá na alkoholu byste být mohla. Pokud ale chce znát přesnou a v současnosti platnou definici závislosti na alkoholu, prosím. Je ale trochu komplikovanější.

F10.2 Syndrom závislosti na alkoholu (podle 10. verze mezinárodní klasifikace nemocí): Je to skupina jevů fyziologických (tělesných), behaviorálních (týkajících se chování) a kognitivních (týkajících se duševního života, zejména poznávání), v nichž přijímání alkoholu má u jedince mnohem větší přednost, než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti na alkoholu je touha (často silná, někdy přemáhající) přijímat alkohol. Pití alkoholu po období abstinence vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu závislosti, než je tomu u jedince, u kterého se závislost nevyskytuje.
Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během posledního roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:
a) silná touha nebo pocit přijímat alkohol
b) potíže v kontrole přijímání alkoholu, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství pití alkoholu
c) tělesný odvykací stav, jestliže je alkohol přijímán s úmyslem zmenšit jeho příznaky nebo jestliže je přijímána příbuzná látky se záměrem zmenšit nebo odstranit odvykací příznaky.
d) průkaz tolerance jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolanými nižšími dávkami alkoholu.
e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch přijímání alkoholu a zvýšené množství času k získání nebo přijímání alkoholu nebo zotavení se z jeho účinku
f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků jako poškození jater nadměrným pitím, depresivní stavy, vyplývající z nadměrného pití nebo poškození myšlení alkoholem; je třeba snažit se určit, zda pacient byl nebo mohl být vyšetřen a zda mohly být zjištěny příčiny a rozsah poškození.
Podstatnou charakteristickou syndromu závislosti na alkoholu je přijímání alkoholu nebo touha po jeho přijímání. Jedinec si uvědomuje, že má puzení přijímat alkohol, což se běžně projevuje během pokusů zastavit nebo kontrolovat pití.
Uvedenou definici jsme zpracovali do jednoduchého dotazníku, který si můžete vyplnit.

Dotazník závislosti

Všechny následující otázky se týkají období posledních 12 měsíců. Vyberte tu z následujících odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti, a zatrhněte ji.
1. Cítil jste během posledních 12 měsíců silnou touhu nebo nutkání pít alkohol?

Ne - Někdy-Často
2. Nedokázal jste se ve vztahu k alkoholu ovládat? (Pil jste i tehdy, když to bylo nevhodné, nebo jste vypil víc, než jste původně chtěl?)
Často - Někdy - Ne
3. Měl jste tělesné odvykací potíže („absťák“) po vysazení alkoholu (např. nejčastěji třes po ránu)?
Ne - Někdy - Často
4. Zvyšoval jste dávku alkoholu, abyste dosáhl účinku, původně vyvolaného nižší dávkou?
Často - Někdy - Ne
5. Zanedbával jste dobré záliby kvůli alkoholu nebo jste potřeboval víc času k získání a k užívání alkoholu či k zotavení se z jeho účinku?
Ne - Někdy - Často
6. Pokračoval jste v pití alkoholu 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 patrně nejedná se o závislost.
1 - 2 odpovědi „často“ a „někdy“ - tento výsledek vyžaduje důkladnější vyšetření.
3 - 6 odpovědi „často“ a „někdy“ znamenají, že se patrně jedná o závislost.

Kromě závislosti na alkoholu je v mezinárodní klasifikaci nemocí ještě pojem „škodlivé užívání“. Co to znamená?

F10.1 Škodlivé užívání alkoholu
Vzorec přijímání alkoholu, který poškozuje zdraví. Poškození může být tělesné nebo duševní (např. epizody depresivní poruchy, objevující se druhotně při těžkém pití).

Paní B: Ty vaše definice jsou strašně složité. Mám ráda jednoduché testy v časopisech, neznáte nějaký test na pití?
Autor: Ten úplně nejjednodušší se jmenuje CAGE:

CAGE
1) Cítila jste někdy potřebu své pití snížit?
2) Dráždila Vás někdy kritika vašeho pití?
3) Měla jste kvůli pití pocity viny?
4) Pila jste někdy po ránu, abyste se probrala?
3 a 4 kladné odpovědi znamenají vysokou míru pravděpodobnosti, že je člověk na alkoholu závislý.
2 kladné odpovědi znamenají podezření, že by se o závislost mohlo jednat.
1 kladná odpověď může být podnětem pro další lékařská vyšetření.

Autor: Ještě bych dodal, že testy jsou velmi užitečná věc. Člověk si po jejich vyplnění často uvědomí svůj problém. A udělá tak důležitý krok k jeho překonání. Odborníci Světové zdravotnické organizace např. zjistili, že prosté vyplnění jednoho takového dotazníku vedlo u 10 % mužů a 31 % žen, kteří problémově pili, ke snížení spotřeby alkoholu. Protože máte ráda testy, nabídnu vám ještě další.

AUDIT- test ke zjišťování poruch působených alkoholem

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

1) Jak často pijete nápoje obsahující alkohol včetně piva?
0 - Nikdy
1 - Jednou za měsíc a méně
2 - 2-4x za měsíc
3 - 2-3x týdně
4 - 4x nebo více za týden

2) Kolik standardních sklenic vypijete během typického dne, kdy pijete? (Jedna standardní sklenice odpovídá půl litru 12 stupňového piva, 2 „deci“ vína nebo „půldeci“ destilátu.)
0- Nejvýše 1
1- 1,5 až 2
2 - 2,5 až 3
3- 3,5 až 3
4- 5 a více

3) Jak často vypijete 3 nebo více standardních sklenic při jedné příležitosti? (Jedna standardní sklenice odpovídá půl litru 12° piva, 2 „deci“ vína nebo „půldeci“ destilátu.)
0 - Nikdy
1 - Méně než jednou za měsíc
2 - Jednou za měsíc
3 - Jednou za týden
4 - Denně nebo téměř denně

4) Jak často jste během posledních 12 měsíců zjistili, že nejste schopni přestat pít, když jste začali?
0 - Nikdy
1 - Méně než 1x za měsíc
2 - 1x za měsíc
3 - 1x týdně
4 - Denně nebo téměř denně

5) Jak často jste kvůli pití během posledních 12 měsíců neudělali to, co se od Vás běžně očekávalo?
0 - Nikdy
1 - Méně než 1x za měsíc
2 - 1x za měsíc
3 - 1x za týden
4 - Denně nebo téměř denně

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

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

7) Jak často jste měli během posledních 12 měsíců pocity viny nebo výčitky svědomí kvůli pití?
0 - Nikdy
1 - Méně než 1x za měsíc
2 - 1x za měsíc
3 - 1x za týden
4 - Denně nebo téměř denně

8) Jak často během posledních 12 měsíců jste nebyli schopni si vzpomenout, co se dělo předchozí večer, protože jste pili?
0 - Nikdy
1 - Méně než 1x za měsíc
2 - 1x za měsíc
3 - 1x za týden
4 - Denně nebo téměř denně

9) Byli jste nebo byl někdo jiný zraněn v důsledku vašeho pití?
0 - Nikdy
1 - Ano, ale ne v posledních 12 měsících
2 - Ano, během posledních 12 měsíců

10) Byl někdo z příbuzných nebo přátel, nějaký lékař nebo sociální pracovník znepokojen Vašim pitím a navrhoval vám, abyste pili méně?
0 - Nikdy
1 - Ano, ale ne v posledních 12 měsících
2 - Ano v posledních 12 měsících

Nyní sečtěte čísla, která jste zakroužkovali.
Pokud součet dosahuje 8 bodů a více, máte s alkoholem určitý problém.
Vyšší hodnoty v otázkách 1) - 3) svědčí pro nebezpečné pití.
Vyšší hodnoty v otázkách 4) - 6) svědčí pro závislost na alkoholu.
Vyšší hodnoty v otázkách 7) - 10) svědčí pro škodlivé pití alkoholu.

Paní B si zakroužkovaná čísla u svých odpovědí sečetla, pro jistotu je ještě jednou překontrolovala a posmutněla. I bez testu už tušila, že s jejím pitím není něco v pořádku. Teď se jí to jen potvrdilo. Řekněme, že paní B zjistila, že je na alkoholu závislá. Co to znamená? V tom případě by pro ni bylo mnohem bezpečnější nepít vůbec, nežli se pokoušet o „pití s mírou“. I pokud by jí vyšlo, že závislá na alkoholu není, může mít z této příručky velký prospěch. Může například vzniku závislosti předejít nebo se uchránit dalších zdravotních rizik, která s sebou pití přináší. Závislost je pouze jedním z mnoha zdravotních nebezpečí.
Paní B nespokojeně pokračuje ve svých otázkách: Je to nespravedlivé, znám spoustu lidí, kteří pijí víc než já, a žádné velké problémy kvůli tomu nemají. Proč si někdo závislost vytvoří a jiný ne, i když pije třeba víc?
Nevím, jestli vás milá paní B a milý čtenáři moje odpovědi uspokojí. V každém však

mám pro vás pochopení. Narodit se ve střední Evropě je vzhledem ke vzniku riziko už samo o sobě. Žijeme tady v nebezpečně „mokré“ části světa. Určitou roli může mít rodina, ve které člověk vyrůstá, modely a vzory, se kterými se setkává, pracovní prostředí, životní situace i jeho tělesná a duševní odolnost. Obecně se dá říci, že v době životních krizí a problémů je alkohol obzvlášť záludný a nebezpečný. Určitý význam mívá i vrozená náchylnost. Například lidé, kteří mívají po alkoholu nepříjemné kocoviny, bývají proti závislosti odolnější. Závislost však není dědičná. Zdědit je možné určitou dispozici, která se může a nebo nemusí projevit v různém prostředí a při různém způsobu života. Spoléhat se na svoji odolnost vůči alkoholu bylo ale riskantní. Nevíme například, co říkají na „bezproblémové“ pití známých paní B jejich játra.

Návykové léky a drogy - z bláta do louže

Definice, kterou jsme uvedli u závislosti na alkoholu platí i u jiných návykových látek a k posouzení toho, jestli je člověk závislý na jiných drogách, se dá použít i výše uvedený „Dotazník závislosti“, jenom se místo v otázkách alkohol dosadí jiná návyková látka.
Občas někoho napadne přejít od alkoholu k nelegálním drogám či návykovým lékům. Je jasné, že si tak nepomůže. Výsledkem může kombinovaná závislost na alkoholu a jiné návykové látce s těžkým odvykacím stavem a větším rizikem duševních nebo tělesných problémů.
To jistě neznamená, že byste měli odmítat veškeré léky, které vám předepíše váš lékař. Ale předepisující lékař by měl o vaší závislosti vědět a měl by vám ordinovat léky, které jsou účinné a přitom bezpečné.

Jak je to s pevnou vůlí?

Pan A přichází rozladěný. Právě mu kdosi vyčetl, že kdyby měl pevnou vůli, s pitím už dávno přestane. Pan A má vztek, ale současně v něm hlodá pochybnost. Co když skutečně pevnou vůli nemá? Klade mi poměrně složitou, ale logickou otázku: „Když piju, znamená to, že mám slabou vůli, a když mám slabou vůli, znamená to, že nemohu přestat s pitím?“ Na první část otázky, pane A, odpovídám NE, a na druhou část vaší otázky odpovídám také NE. Vzpomeňte si, pane A, kolik jste musel vynaložit vůle a úsilí, abyste si navzdory všem opatřil pití. Projevil jste ohromnou vůli, i když, pravda, jste ji použil pro sebe nevýhodným způsobem. A také se vám, pane A a vážení čtenáři, může jednoho dne ráno přihodit, že učiníte velký objev: Bez alkoholu se žije mnohem příjemněji. K tomu, aby člověk vydržel u něčeho příjemného (v tom případě nepít), nepotřebuje přece žádnou velkou vůli. To jde málem samo. Následující přehledy mohou nasměrovat vaší vůli a vaše odhodlání správným směrem. Rozhodně radím prostudovat podrobně výhody toho, že člověk s pitím přestane nebo ho podstatně omezí. Uvědomovat si nevýhody pití může být také užitečné, zvláště v situaci, kdy by člověka trápila touha po alkoholu a obával se recidivy.

Některé výhody abstinence

Výhody toho, když přestanete pít - pokud chcete, můžete si zatrhnout nebo vypsat ty, které se vás zvláště týkají.

I. Zdraví

Lepší fungování jater
Lepší trávení a větší požitek z jídla
Lepší kondice
Méně úrazů
Lepší pocit z vlastního těla
Lepší pohyblivost, souhra pohybu
Lepší postřeh
Lepší sexuální kondice
Stabilnější krevní tlak
Nižší riziko nádorů
Nervové buňky jsou vám vděčné, že jste s pitím přestali

II. Duševní zdraví

Lepší paměť
Větší jistota
Větší životní klid, lepší svědomí
Lepší sebeovládání, člověk je v rostoucí míře pánem sebe sama
Myšlení je přesnější
Lepší odhad vlastních možností a schopností
Větší sebedůvěra
Větší rozvaha, nadhled, chladnokrevnost

III. Vztahy k druhým lidem

Odpadnou zbytečné hádky kvůli pití
Silnější postavení a větší autorita v rodině i v okolí
Z člověka není cítit alkohol
Člověk je lépe schopen řešit různé problémy
Rovnoprávnější vztahy v rodině a i v práci
Lepší možnost se prosadit

Větší okruh skutečných přátel
Budete lepším vzorem pro vlastní děti i pro další lidi
Sníží se riziko přepadení, okradení
Druzí nebudou vašeho pití zneužívat ke svému prospěchu
Větší otevřenost vůči druhým
Větší respekt ze strany okolí (např. sousedé)

IV. Finance

Úspory za alkoholické nápoje
Více peněz v důsledku lepšího využívání pracovních schopností a vlastního nadání
Peníze, které by dříve člověk utratil za pití, může výhodně investovat
Větší rozvaha při vydávání peněz
Finanční úspory v důsledku lepšího zdravotního stavu
Menší riziko okradení, přepadení, využívání ze strany druhých.

V. Životní styl, ušlechtilé radosti

Rozmanitější a zajímavější život
Více času na dobré koníčky a ušlechtilé záliby
Více času na sebevzdělávání
Lepší výživa
Lepší spánek
Skutečná dovolená, ne zahlazování následků pití pomoci dovolené vybírané dodatečně po dnech
Větší péče o zevnějšek projevující se např. v rozumném a vkusném oblékání
Hezčí zařízení bytového interiéru

VI. Práce

Lepší pracovní výkon
Větší spolehlivost
Lepší pozice vůči nadřízeným
Větší autorita ve vztahu k podřízeným
Sebedůvěra vzrůstá
Lepší výdělek
Větší šance, že si člověk najde dobrou práci, pokud ji nemá
Větší šance, že si člověk dobrou práci udrží
Prémie
Větší bezpečnost práce
Lepší pracovní vztahy
Odpadá různé napracovávání, vynahrazování, omlouvání a vymlouvání se

Některé nevýhody pití alkoholu

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

II. Duševní zdraví: Kolísání nálad, rozlady, úzkosti, žárlivost, nepříjemné kocoviny, bolesti hlavy, nespavost. Okénka, poruchy paměti, děsivé sny, stavy smutku, malátnost, nevolnosti, nejistota, výčitky svědomí, neupřímnost k sobě, těžko

zvládatelná touha po alkoholu, které se pitím alkoholu ještě zvětšuje, nutkavé myšlenky na alkohol, někdy dokonce halucinace, vidiny, hlasy, pocity pronásledování, delirium tremens i jiné duševní choroby. Větší riziko impulzívního, ukvapeného jednání a nesmyslné agrese vůči sobě či druhým.
III. Vztahy k druhým lidem: Hádky kvůli pití v rodině, problémy se sousedy a širším okolím, výmluvy, napětí, ve vztazích, nedůvěra ze strany druhých lidí, člověk se dostává do role černé ovce (vždy je to on, kdo je považovaný za špatného), pocity provinilosti vůči druhým lidem, nesoustavnost ve výchově dětí, střídání náklonnosti a nezájmu o ně, zanedbávání rodiny, násilí v rodině, odcizení partnera, hromadění neřešených problémů v mezilidských vztazích, vyšší riziko rozvodů. Lidé pod vlivem alkoholu jsou častěji druhými zneužíváni, přepadáni, okrádání a vydíráni. Osamělost. Nerozvážné jednání vůči druhým, kterého pak člověk lituje. Lidé pod vlivem alkoholu se častěji dopouštějí zejména násilných trestných činů a také se častěji stávají jejich oběťmi.
IV. Finance: Ztráty peněz vydaných za alkohol, ušlý zisk v důsledku nižší pracovní výkonnosti, vyšší nemocnost, výdaje v souvislosti s úrazy, krádežemi, požáry a nehody pod vlivem alkoholu. Investice do alkoholu jsou nevratné (jinak investované peníze by mohly přinést užitek nebo zisk). Nerozvážné výdaje pod vlivem alkoholu, nevýhodné obchody, zbytečné nákupy. Prodej věcí pod cenou pod vlivem alkoholu.
V. Životní styl: Chudý životní styl: z práce do hospody a tak pořád dokola (u žen častěji z práce domů, tam pít a tak dokola, někdo už pak přestane chodit i do té práce), uzavírání se světu a druhým, nedostatek času a peněz na lepší věci, zanedbávání péče o zevnějšek, někdy i trpí i hygiena, pití přináší z dlouhodobého hlediska rostoucí utrpení.
VI. Práce: Větší riziko pracovních úrazů, častěji pracovní neschopnost, pokles výkonnosti, někdy vykonává člověk kvůli pití práci hluboko pod své možnosti a svoji kvalifikaci, . Pozdní příchody, absence, dovolená vybíraná po dnech k zakrývání předchozího pití, nižší příjmy, oslabena je prestiž v zaměstnání. Při recidivě se obtížně hledá kvalitní práce. Riziko chybných výkonů a propuštění, zhoršení vztahů na pracovišti, výčitky a skryté nebo zjevné napětí ve vztazích.

Kartička kamarád

Pan A si na kousek tvrdého papíru napsal výhody, které mu přinese, když nebude pít. Na druhou stranu kartičky si napsal některé nevýhody, které by mu další pití přinášelo. Kartičku nosí u sebe. Když dostane chuť se napít, anebo když se chce utvrdit ve svých dobrých předsevzetích, kartičku si pročte. Když ho napadne nějaký další, pro něj důležitý důvod, proč nepít, na kartičku ho doplní. Kartička mu pomáhá si udržovat dobrou abstinentskou kondici, proto ji považuje za kamaráda.

Tvrdá měna

Paní B se doslechla, že v zahraničí si lidé, kteří chtějí s pitím přestat, dávají do peněženky speciální mince. Jsou na nich vyryté symboly abstinence od alkoholu. Nakupování je totiž vhodná doba, kdy si připomínat dobré úmysly. Paní B ovšem nemá možnost si takovou minci opatřit. Vzala si místo toho kousek papíru a vystřihla ho do formátu bankovky. Místo studování tabulky si paní B nakreslila na přední stranu své bankovky srdíčko a na zadní stranu si napsala: „Po pití se stárne a tloustne.“ Pak se šla napůl zálibně, napůl kriticky podívat do zrcadla. Svůj výtvor pak zastrčila mezi dvacetikoruny do peněženky. Její bankovka se tam trochu ztratila, ale při placení si ji připomene. Paní B měla pravdu, po pití se skutečně stárne.

Problémově pijící ženy, s nimiž se setkávám, po několikatýdenním nepití vypadají nejméně o pět let mladší.

Tělesné zdraví

Pana A jsem svým povídáním o vůli nijak zvlášť nepřesvědčil. Chtěl by něco, co by jeho vůli skutečně posílilo. Vyprávěl jsem mu proto následující pravdivý příběh.
V rámci jednoho výzkumu provedli vyšetření tělesného stavu většího počtu lidí. U některých se ukázalo, že jim alkohol působí tělesné problémy. Lékař jim doporučil, aby přestali pít nebo své pití omezili. Pak se vyšetření opakovalo. Ukázalo se, že ti, kteří doporučení lékaře přijali, byli v lepším zdravotním stavu než dříve. To je povzbudilo a oni pokračovali ve zdravějším způsobu života. Pan A se poškrábal na hlavě. „Já ani nevím, koho mám na středisku jako doktora.“ Po delším váhání se na středisko vypravil. Lékař mu změřil krevní tlak, odebral krev na jaterní testy a krevní obraz a poslal ho na EKG (EKG je zcela nebolestivé vyšetření srdce, při kterém se na povrch hrudníku přikládají elektrody). S výjimkou jaterních testů byla vyšetření normální. Pan A tušil, proč jsou jeho jaterní testy vyšší. Zkusil tři týdny nepít a pak si nechal jaterní testy zkontrolovat znovu. Ukázalo se, že jsou téměř normální. Panu A jsem také poradil, aby si dával pozor na úrazy. Člověk, který neopatrně pije, bohužel štěstí vždy nemívá. Někdo je tak zahloubán do sebe a do svých problémů, že ani pořádně nevnímá vnější svět. Pozor na přepadení, dopravní úrazy, dodržujme bezpečnost práce. Rozhodně se vyplatí navštěvovat různé preventivní prohlídky včetně zubních. Dobrý tělesný stav vůli jistě posiluje.

Vrabec v hrsti aneb technika malých cílů

Milý pane A,
píši Vám tento dopis, protože jsem si vzpomněl na náš rozhovor o vůli. Myslím, že část Vašeho problému spočívá v tom, že si neuvědomujete, co všechno jste dokázal. Je pravda, že se Vám i něco nepodařilo, to ale snad každému. Myslím ale, že občas toho na sebe chcete příliš mnoho. Vůli posílíte tím, když si budete dávat rozumné cíle, kterých pak dosáhnete. Nemusíte být například maratóncem nebo plaveckým přeborníkem. Stačí, když si půjdete jednou nebo dvakrát týdně zaplavat nebo zaběhat. Nemusíte se také stát znalcem němčiny, pro začátek postačí, když se naučíte pár užitečných frází a slovíček. K této záležitosti se ještě vrátíme, až budeme mluvit o sebevědomí.
Se srdečným pozdravem,
primář Nešpor

Sebeobrana abstinenta aneb Třináct způsobů, jak odmítat alkohol

Proč je důležité odmítat se dá ukázat na příkladu. Pan A se kdysi vracel s výplatou v kapse z práce domů. Na zastávce potkal kamaráda Lojzu. Lojza ho přemluvil, aby zašli na „jedno“. Pan A nezůstal u jednoho a nezůstal u piva. Co následovalo, si můžete snadno představit. Skončilo to ztrátou peněz i občanského průkazu. Pan A před tím necítil potřebné odmítat alkohol, a proto se to nenaučil. Pro inspiraci a povzbuzení panu A připomínám několik slavných lidí, kteří alkohol nepili za zásady: T. G. Masaryk, Gándhí, Tomáš Baťa, Plánička, Albert Einstein, Willy Brandt, Robert Fischer nebo Ayrton Senna.
Následující způsoby odmítání se hodí nejen závislým na alkoholu. Použijete je i při odmítání cigaret nebo drog. Dovednosti odmítat použijete i tehdy, když na vás někdo vznáší nepřiměřené požadavky, nebo kdyby vás chtěl dostat do maléru.
Teď už ale k věci. Jak odmítat?

Rozpoznání rizikových situací

Souvisí se zdánlivě nevýznamnými rozhodnutími. Už to, že rozpoznáte nějaký „večírek“ nebo „oslavu“ jako rizikové, je důležité. Můžete se vyhnout nebo na zvládnutí situace připravit.

Vyhnutí se

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

Rychlá odmítnutí

Rychlé způsoby odmítání vyházejí z toho, 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 aneb Ignorování nabídky: Nabízejícího ignorujete. Je jakoby průhledný, nemusíte se na něj ani podívat, jdete pryč.

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.

Zdvořilá odmítnutí

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

Odmítnutí s vysvětlením: Použijete, jestliže chcete tomu, kdo nabízí, říci,
že odmítáme alkohol, ale ne jeho osobu. Příklad: „Ne, doktor mi to zakázal a nedělá mi to dobře.“

Nabídnutí lepší možnosti: Nabízíte nějakou lepší možnost, např. kávu, pozvání domů místo sezení v hospodě apod. Na to pan A. zareagoval: „No jo, mohl jsem Lojzu i s jeho ženou pozvat k nám. Manželka by je docela ráda viděla.“

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 („Ne, někdy jindy.“).Tento způsob odmítnutí spíše nedoporučuji, zejména ne tam, kde by bylo lépe odmítnou jednou provždy.

Důrazná odmítnutí

„Jsou typy, že by vymámily z jalový krávy tele,“ poznamenal pan A. „Nějaký silnější způsob odmítání byste neměl?“ Ale ano, jsou i silnější způsoby odmítání.
Porouchaná gramofonová deska: Porouchaná gramofonová deska, jak známo, může dokola opakovat jednu větu. Vůbec při tom nemusíte poslouchat, co vám druhý říká. Příklad:
„Pojď na jedno.“
„Nechci!“
„Přece by ses nebál ženy?“
„Nechci!“
„Dáme jedno a půjdem domů.“
„Nechci!“
Odmítnutí protiútokem: Namísto omlouvání se a vysvětlování, řeknete druhému, co se vám na jeho chování nelíbí nebo mu uštědříme nějakou dobrou radu, např. „Starej se o sebe!“.

Královská odmítnutí

Jsou zvlášť cenná, proto jsme je nazvali královskými.
Odmítnutí jednou provždy: Používá se hlavně tehdy, chcete-li předejít tomu, aby vám dotyčný nabízel alkohol v budoucnu. Je tedy velmi užitečný u lidí s nimiž přicházíte často do styku (spolupracovníci, sousedé, příbuzní apod.) Příklady:
„Ne díky, co jsem s pitím přestal, cítím se daleko líp.“
„Nechci, s pitím jsem skončil, nedělalo mi to dobře.“
Odmítnutí jako pomoc: Tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího. Příklad:
„Já už nepiju, a ty s tím taky přestaň, dokud je čas.“

A ještě poznámka. Pokud byste museli mluvit s lidmi, kteří jsou pod vlivem alkoholu, buďte opatrní. Alkohol zvyšuje agresivitu a podstatným způsobem se podílí na násilných trestných činech (bývá zjišťován v těle pachatelů i obětí). S opilým člověkem mluvte spíše tichým a klidným hlasem. Tón hlasu je často důležitější nežli to, co říkáte. udržujte také bezpečnou vzdálenost a, pokud to jde, rychle odejděte. Způsoby odmítání a způsoby zvládání psychické závislosti jsem pro vás heslovitě shrnul v další části knihy tak, aby se lépe pamatovaly.

Návyk se dá překonat

Paní B mi nedávno řekla: „Je pravda, že jsem začala víc pít, když jsem měla problémy v rodině. Teď ale už problémy v rodině nemám, ale piju dál. Dá se s tím něco dělat?“ Odpověď na otázku paní B je obsažena v názvu této kapitoly. Zamysleme se nad tím, jak návyk, přesněji řečeno závislost, překonat. Je samozřejmé, že nemůžete používat všechny postupy, o nichž bude řeč, současně. Navrhnu vám něco jiného. Vyzkoušejte si je a držte se těch, které se vám osvědčí. Výzkumy prováděné v této oblasti svědčí o tom, že ve výhodě jsou ti, kdo umí a používají více způsobů.

Rozpoznání psychické závislosti v jejích „převlecích“

Kdyby za někým závislost na alkoholu přišla a prostě mu řekla: „Dej mi svoje játra“, každý by před závislostí utekl. Proto aby psychická závislost dostala svoje játra, o které jí jde, používá lstivé převleky. Třeba takové:
„Pro jednou se nic nestane.“
„Potřebuješ si odpočinout.“
„Nikdo to nepozná.“
Když dokážete převlečenou závislost poznat, mnohem snadněji se jí ubráníte.

Nepřipomínat si příjemné prožitky související s alkoholem

Co bylo, to bylo a už se to nikdy nevrátí, neboli, jak říká filozof: „Nevstoupíš dvakrát do téže řeky.“ Alkohol bývá pro člověka, který si na něm vytvoří závislost zdrojem velkého utrpení. Období bezstarostného pití patří minulosti. Je třeba to přijmout a podle toho jednat.

Pasivně pozorovat myšlenky a pocity a nereagovat na ně

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

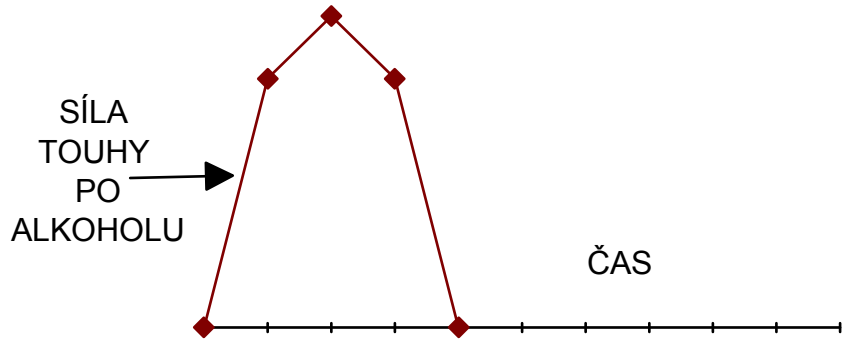
Signál, talisman, deník, symbol abstinence

K takovým symbolům patří speciální bankovka, jejíž výrobu jsme již popsali v kapitole „Jak je to s pevnou vůlí?“ (postup „Tvrdá měna“). Dalšími oblíbenými symboly jsou velbloud (vydrží 24 hodin se nenapít), kaktus (sucho kaktusům svědčí), ametyst (od starověku je tento polodrahokam symbolem střízlivosti a zdrženlivosti, navíc se tradičně považuje za léčivý kámen. Nebroušený ametyst se dá pořídit i za 20 Kč.).
Symboly abstinence můžete nosit při sobě anebo je strategicky umístit na nebezpečná místa. Takovým nebezpečným místem mohou být východové dveře z vašeho bytu, telefon, lednice apod.

Prostě vydržet

Paní B se zeptala, jak dlouho trvá chuť se napít. Je to výborná otázka. Trvá různě dlouho, ale nejdůležitější je to, že začíná a končí. Stačí prostě vydržet a chuť zmizí. Období, kdy je člověk sužován touhou po alkoholu, se dá zkrátit tím, že něco podniknete. Ale i když nepodniknete a vydržíte, vyhrála jste. Jak je to s chutí se napít, si můžeme znázornit na jednoduchém obrázku.

Obrázek „Prostě vydržet“



V krizi je vy výhodě ten, kdo má „**suchý dům**“. Co je to suchý dům si ukážeme na následujícím příběhu. Pan A jednou v návalu odhodlání vylil všechny alkoholické nápoje, které měl doma, do záchodu a ještě pro jistotu splách. Pak mu ale začalo vrtat hlavou: „Co kdyby přišla návštěva, co jí nabídnu?“.
Pane A, udělal jste moc dobře! Návštěvě i vám jenom prospěje, když budete pít dobrý čaj, kávu, minerálku nebo tonik. Vylitím veškerého alkoholu jste právě zahájil éru suchého domu. Kdyby vás i chuť na alkohol dočasně přemohla, ve svém suchém domě jste v bezpečí. A než byste si něco sehnal, krize pomine, chuť vás přejde a vy budete opět pánem sebe sama.

Připomínat si výhody abstinence nebo v ohrožení nevýhody alkoholu či drog

K tomu můžete použít postup „kartička kamarád“ popsaný v kapitole „Jak je to s pevnou vůlí?“

Přeladění a rozptýlení

Vypít velké množství nealkoholického nápoje, udělat si radost, přeladit se relaxací, cvičením, jógou, koupelí, saunou, v přírodě, spánkem, za pomoci léčivých rostlin a mnoha jinými způsoby. Rozptýlení jako práce kutilství, hudba, četba, jídlo, kultura atd.

Autosugesce - jak přesvědčit sama sebe

Opakování určitého předsevzetí neboli autosugesce ve stavu relaxace navozeném nějakou relaxační technikou, případně před usnutím nebo krátce po probuzení má příznivé účinky. Jaké jsou hlavní zásady při volbě autosugestivní formule, nebo jak se říká v józe, sankalpy? Autosugesce by měla být jasná, spíše stručná a kladně vyjádřená. Jinými slovy neměl by se v ní vyskytovat zápor, například ve formě předpony „ne“. Příklady některých vhodných formulí pro lidi, kteří překonávají problémy s alkoholem:
Žiji zdravě.
Střízlivost je výhodná.
Jsem klidný a sebevědomý, alkohol je mi lhostejný.

Princip opaku

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

Zásada Anonymních alkoholiků abstinovat právě dnes

Je to osvědčená zásada Anonymních alkoholiků, o této organizaci bude ještě řeč. Někdo si nedokáže představit, že by po celý další život nevypil ani kapku alkoholu. Naprosto není nutné, aby si něco takového představoval. Novomanželka, která by se trápila vizí 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 nás také učí, že každý den abstinence má velkou cenu. Symbolem této zásady je velbloud, o kterém jsme hovořili v této kapitole v partii „Signál, talisman, deník, symbol abstinence“. Tedy stručně: Dnes abstinuji a zítra se uvidí!

Přijetí abstinence jako samozřejmosti a trvalého stavu

Někdo zkouší sám se sebou smlouvat, kolik alkoholu ještě ano, kolik už ne, jaký druh alkoholického nápoje a jaký ne, kdy ano a kdy ne. Pokud jste zjistili, že pokusy o kontrolované pití, o kterém bude ještě řeč, se pro vás nehodí, přijměte to. Abstinence je pro vás jasně výhodnější, nepřipusťte proto vnitřní diskusi na toto téma. Abstinuji a basta!

Promluvit s někým, kdo pochopí a pomůže

Ten někdo může být váš terapeut, psychoterapeutická skupina, organizace Anonymních alkoholiků, 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 psychoterapii nebo v organizaci Anonymních alkoholiků. Utvrdíte se tak v abstinenci.

Způsoby odmítání a způsoby zvládání závislosti v přehledu

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

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

Návyk se dá překonat (pro pokročilé)

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

Třístupňová obrana

Některá americká léčebná zařízení používají právě tento postup jako hlavní léčebnou metodu. Princip je poměrně jednoduchý. Středověká města a hrady byly chráněny více řadami hradeb. Pokud by i nepřítel pronikl zevním okruhem hradeb, stále ještě bylo možné ho odrazit od některého z vnitřních okruhů. Nepřítelem je pro nás puzení požívat alkohol nebo jinak řečeno psychická závislost. Nepříteli můžete postavit do cesty následující hradby.

Třístupňová obrana
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: Analýza řetězců vedoucích od prvního porušení abstinence k debaklové situaci a přerušení těchto řetězců. Rychlé zastavení recidivy.
☺ Hlava (rozum)
♥ Srdce (emoce)
☞ Končetiny (jednání)

Debakl

Pan A: Tak tomu nějak nerozumím. Žádám příklad!
1. hradba
Řekněme, že váš spouštěč byl konec pracovní doby a cesta s kolegy z práce do hospody. Vaše hlava si říkala: Pro jednou se nic nestane, budu tam jenom chvíli, o nic nejde. Co jste si mohl říkat místo toho?
Že bych měl mít rozum, že se neumím při pití ovládat, že když se kvůli chlastu zase dostanu do malérů, tak mi nikdo z kamarádů nic nedá ...
Správně, tak to bychom měli hlavu. A co srdce? Netěšil jste se nakonec do hospody a neobjevila se náhodou silná touha po alkoholu (odborně se tomu říká bažení, anglicky craving). Jaké jiné pocity byste mohl v této situaci vyvolat?
Vzpomínku na různé úlety, ostudy, trapnosti. Nebo bych mohl něžně myslet na rodinu. To se myslí tím srdcem?
Ano. A kam se příště vydají vaše končetiny, když ne do hospody?
Domů nebo si koupit nějakou knížku.
2. hradba
Tak a probrali jsme první hradbu před setkání se spouštěčem. Nyní ke druhé - mezi

spouštěčem a recidivou. Hlavu jste v hospodě asi moc nepoužíval?
To ne, teď bych už byl opatrnější, abych se nedostal do průšvihu.
A vaše touha po alkoholu v hospodě určitě ještě zesílila.
To je fakt. Měl jsem si radši dát něco nealko a rychle zmizet.
Dobře, to už jsou končetiny.

3. hradba

A teď třetí stupeň chránící vás před debaklem. Když už jste začal pit, nedokázal jste přestat a domů jste přišel v nepěkném stavu. Tady se vaše hlava také moc nevyznamenala?
Měl jsem výčitky svědomí a říkal jsem si, že je to stejně jedno.
To už bylo srdce. Co byste dělal teď, kdyby taková situace nastala?
Místo výčitek svědomí bych z té hospody rychle zmizel. Manželka by asi stejně nadávala, kdyby to ze mě bylo cítit, ale určitě ne tolik. Tím bych předešel tomu, čemu říkáte debakl.
Ano, mohl jste také někomu zavolat a požádat o pomoc, což je zase jednání čili končetiny.

Na třístupňovou obranu jsem dokonce složil oslavnou báseň. Zde je:

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.

Semafor

Velmi se hodí v situaci, kdy se objeví bažení (nutkavá touha po alkoholu) nebo když dostane člověk nějaký špatný nápad (třeba zajít do hospody). V takové situaci si člověk vybaví nejdřív červené světlo semaforu, které říká „zastavit“. Pak si vybaví žluté světlo. Během žlutého světla si uvědomí různé možnosti, jak může reagovat a hlavně krátkodobé i dlouhodobé následky svého jednání. U uvedených možností si pak vybere nejvýhodnější. Nakonec si vybaví zelené světlo, vybranou možnost uskuteční a vyhodnotí.

❍	Červená: Stop, zastavit, uvažovat.
❍	Oranžová: Jaké možnosti, se nabízejí a jaké mají tyto možnosti dlouhodobé i krátkodobé následky? Výběr nejvýhodnější možnosti.
❍	Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a vyhodnotit.

Řekněme, že by panu A někdo v práci u příležitosti oslavy svých narozenin nabídl alkohol. Semafor pak vypadá následovně:
Červená: Stop
Žlutá:
1. možnost. Napít se alkoholu. Následky: Při špatném sebeovládání ve vztahu

k alkoholu by to mohlo skončit opilostí, ostudou, tím, že bude druhý den člověku špatně a že bude mít problémy v rodině.
2. možnost. Vymluvit se, že jsem tady autem nebo že nemám čas. Následky: Vyhnu se problémům v práci a rodině. Příště mi ale budou nabízet zase.
3. možnost. Říci, že alkohol ze zdravotních důvodů zásadně nepiji. Vyhnu se tak problémům a navíc mi příště nebudou alkohol v práci nabízet.
Výběr nejvhodnější možnosti: 3. možnost.
Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a zhodnotit výsledek.

Pan A: Někdy je ale třeba jednat rychle a bez dlouhého přemýšlení.
Ano, třeba kdyby by po vás někdo v hospodě (raději tam nechoďte) hodil půllitr. Místo semaforu v takovém případě uhněte a teprve dodatečně přemýšlejte o tom, kde a jak si opatřit lepší společnost.

Semafor a třístupňovou obranu je možné spojit. Uvedené postupy se sice většinou používají samostatně. V semaforu ale pracujete také s rozumem, city i jednáním. Semafor můžete použít tak, že vám pomůže předejít setkání se spouštěči, že s jeho pomocí předejdete při setkání se spouštěčem recidivě a díky semaforu lze také rychle zastavit recidivu, kdyby nastala.

Podmiňování ve fantazii

Alkohol i jiné drogy nabízejí napřed příjemné a většinou teprve pak nepříjemné. Lidský mozek ve své nedokonalosti si s alkoholem spojuje to příjemné, méně však vzdálené bolestné důsledky (například nemoci působené pitím). Tento postup pomáhá zmíněnou nedokonalost mozku překonat. Nepříjemné spojujeme s alkoholem a příjemné s abstinencí od něj. Pilný pan A se následující postup naučil nazpaměť, paní B si ho namluvila na magnetofonový pásek a ten si pak pouštěla. Požívá se 3x týdně 10 týdnů a pak 1-2x měsíčně. Zahraniční prameny uvádějí u tohoto postupu dobré výsledky i u pokročilých forem závislosti na alkoholu.
Podmiňování ve fantazii
Uvolnění: Pohodlně se posaďte nebo položte, pokud umíte nějakou relaxační techniku, tím lépe, můžete ji použít.
Oslabení nevýhodného chování: Vybavte si s větší nebo menší zřetelností alkoholický nápoj, který jste dříve pil. Vybavte si jeho chuť, pach, teplotu, dotyk sklenice. Pak si co možná zřetelně vybavte tu nejhorší kocovinu, kterou jste kdy prožil nebo něco jiné velmi nepříjemného. Spojujete to s alkoholem. Opakujte 4x.
Posílení výhodného chování: Nyní si vybavte situaci, kdy jste dřív pil. Možná vás někdo zval na sklenici nebo jste pil z nudy a osamění doma. Jasně zřetelně a důrazně odmítněte druhému člověku nebo sám sobě. Pak se za odmítnutí odměňte. Můžete se pochválit, vyvolat pocit klidu a sebeuspokojení. Můžete si představit, že vás za vaše odmítnutí chválí někdo, na kom vám velmi záleží. Uvědomte si, jak jste se tím stal přitažlivější, jak vám to lépe myslí, oč více dokážete. Opakujte 4x.
Závěr: Vychutnejte ještě chvíli příjemný stav klidu a uvolnění, jestliže se vám podařilo si ho navodit, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku a otevírejte oči. Cvičení končí.

Kamínek pomocník

Následující dva postupy jsou určené lidem, kteří mají rádi věci tajemné, ba magické. Najděte si vhodný kamínek, který se vám líbí a je příjemný na dotek. Noste ho u

sebe. Kdyby na vás přišla chuť se napít, nebo jste se cítili špatně, třete svůj kamínek. Přeneste a přestěhujte do něj nepříjemné napětí ze svého nitra. Kamínek od vás vaše nepříjemné pocity přijme a rozpustí je. Čas od času kamínek omyjte v roztoku slané vody, abyste ho připravili na další používání. Můžete si vybrat kamínek podle vlastní volby, pokud byste chtěli nějaký speciální, doporučuji malý ametyst (od pradávna symbol střízlivosti).

Rituální odhození problému

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

Proč životní styl?

S lidmi závislými na alkoholu se setkáváme mnoho let. Není náhodou, že se mezi nimi častěji vyskytují lidé s určitými zaměstnáními. Co myslíte, že může mít společného stavební dělník pracující daleko od domova a od rodiny, lékař, policista, číšník, pracovník zahraničního obchodu, zdravotní sestra, podnikatel a novinář? U všech těchto zaměstnání se spojuje zátěž (daná odpovědností, rizikem, osamělostí, směnným provozem atd.) a snadná dostupnost alkoholu. Tam, kde to není vyváženo zdravým způsobem života, vzniká nerovnováha. To už dávno pochopily velké americké firmy, jež pro své zaměstnance organizují rozsáhlé preventivní programy. Možná patříte k lidem s nevyváženým životním stylem i vy. Pokud ano, důkladně si tuto kapitolu přečtěte. Lepší životní styl prospěje nejen vašemu zdraví, ale budete se cítit spokojenější. I to je pro překonání problémů s alkoholem důležité.

Jak změním svůj způsob života?

Pan A měl narozeniny a strašně se opil. Další den ho bolela hlava a bylo mu špatně. Rozhodl se, že začne jinak. Bude denně cvičit, chodit spát bude v deset hodin, jíst bude jenom zdravá jídla, přestane kouřit a nikdy se nebude rozčilovat. Po týdnu ale zjistil, že dodržovat všechna zmíněná pravidla přesahuje jeho síly. Napůl bezradně, napůl pochybovačně se ptal: „Dá se způsob života vůbec změnit?“
Milý pane A, taková zásadní změna způsobu života je možná na dovolené, v lázních nebo když člověk nastoupí ústavní léčení. V normálních životních podmínkách je obtížnější. Navrhuji vám, abyste ve svém životě zavedl nějakou menší změnu. Teprve až se osvědčí a upevní, zavádějte změny další. Vím, že po návratu z práce jste unavený, nervózní, hodně kouříte a hodně pijete. Co kdybyste zkusil jít kus cesty z práce pěšky nějakou klidnou částí města? Až se vám tato 15 až 20minutová procházka osvědčí, uvažujte o dalších vylepšeních životního stylu. Třeba byste si po návratu domů mohl na deset minut zacvičit relaxaci nebo jít pod sprchu. A o víkendu by mohl následovat výlet s rodinou do přírody. Opakuji však „Měnit způsob života bývá snazší POMALU.“
„To myslíte třeba, že by pro začátek stačilo jít si jednou týdně zaplavat?“ zeptal se pan A.
Ano, myslím právě toto.
„Vám, se to řekne měnit životní styl pomalu?“ řekla paní B a hned pokračovala: „Já už jsem tak akorát na zhroucení!“
Možná je váš životní styl v takovém nepořádku, že vyžaduje zásadní změnu. Schválně, o kterou poruchu životního stylu by se u vás mohlo jednat?

Časté poruchy životního stylu

Přešponovaný životní styl: chcete toho stihnout příliš moc. Máte svůj program tak moc nabitý a nic nestíháte.
V tom případě zbytečně nespěchejte, vyhýbejte se stavům vyčerpání, nepřibírejte si další povinnost, dokud nevypustíte jinou nejméně tak časově i jinak náročnou, nechtějte všechno udělat sama a o práci se rozdělte, nechávejte si časovou rezervu na nepředvídané komplikace. To nejdůležitější nakonec: Odpočinek si plánujte stejně zodpovědně jako důležité pracovní úkoly. Jenom mimochodem dodávám, že jsem napsal také knihu „Závislost na práci“.
Rizikový a stresující životní styl: Rizikový a stresující životní styl se týká lidí, kteří se nacházejí v těžké situaci nebo vykonávají rizikové a stresující zaměstnání (policisté, servírky, pracovníci kasin, ale i vedoucí pracovníci velkých firem a bank,

zdravotníci, politici nebo novináři). Problémem není tedy ani tak nadbytek práce, ale její charakter.
Uvažujte o tom, jestli máte na to, uvedenou práci dlouhodobě vykonávat, nebo jestli by bylo lepší si najít něco klidnějšího. Určitě byste se měla naučit nějakou relaxační techniku a hlavně ji používejte pravidelně. Máte-li někoho, komu se svěřit, jste ve výhodě a stres zvládnete lépe.
Chaotický životní styl: Pro chaotický životní styl je typické nepředvídané střídání období mimořádného vypětí a naprosté nečinnosti. To může být dáno zevními okolnostmi práce (příprava na zkoušku, termínovaná práce) nebo sklonem nechávat věci na poslední chvíli.
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 pořiďte diář a používejte ho a plánujte do něj práci i odpočinek. Dbejte na rovnoměrnější rozložení a větší rovnováhu.
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.
Neodkládejte i drobná potěšení na neurčito, až na ně „bude čas“. Nevyžívejte se v mučednictví a trpitelství a nevyvolávejte v druhých pocity viny. Uberte nepříjemných povinností a přidejte drobných radostí. Mějte potěšení i z maličkostí, které si můžete obstarat sama.
Nastražený životní styl: Takový člověk předpokládá, že mu chce každý ubližovat. O druhých lidech smýšlí zásadně špatně.
Jednání ze strany druhých lidí může také souviset s tím, jak se k nim chováte vy. Zkuste změnit své chování a po nějakém čase posuďte, jak se tato změna projevila ve vašem okolí. Při dosahování mnoha cílů často víc prospívá spolupráce než soupeření. Více uvažujte o motivech a pohnutkách druhých lidí a uberte vztahovačnosti.
Prázdný životní styl: Pro něj je typická nuda a prázdnota. Dočasně prázdný životní styl může vyvolat např. nezaměstnanost nebo nemoc.
V takové situaci nepodceňujte práce, které by vás dříve nenapadlo dělat. I když vás k tomu nikdo nenutí, vstávejte v určitou dobu, čas si rozvrhněte a svůj rozvrh dodržujte. Uvažujte o dobrých možnostech, které vám daná situace poskytuje. Můžete např. rozvíjet své zájmy, pomoci blízkému člověku, studovat atd.

Zásobárna radostí

Lidé, kteří mají problémy s alkoholem, jsou někdy velmi snaživí a pracovití. Pití je pro ně často jednou z mála věcí, kterou zdánlivě dělají pro sebe (víme, že ve skutečnosti si tak škodí). Pro takové lidí přestat pít zároveň znamená najít si lepší a bezpečnější zdroje radostí. „Musím“ (povinnosti) v jejich životě by se měly dostat do rovnováhy s „chci“ (tedy potěšeními a zálibami).
Na kousek papíru napište 20 i více věcí, které vám v životě mohou udělat radost. Kartičku papíru mějte při ruce. Když budete cítit, že toho na vás život nakládá přespříliš, vyberte ze své zásobárny radostí tu, na kterou máte právě chuť. Pro zajímavost a inspiraci nabízím „
Zásobárna radostí pana A.

- Koupel nebo sprcha
- Reprodukovaná hudba

- Křížovka
- Popovídání si se známým, který má také zahrádku a rozumí tomu
- Práce v domácí dílně
- Něco dobrého si uvařit a pak si na tom pochutnat
- Masáž
- Sauna
- Plavecký bazén
- Knížka
- Jednou se pořádně vyspat
- Výlet za město
- Šachy
- Pustit si kazetu s nahranou relaxací
- Koupit si nějakou drobnost
- Jít s manželkou do kina (bez dětí)
- Sex
- Hrát si s klukem se stavebnicí
- Zajít do knihovny
- Fotografování a vyvolávání filmů
- Cestování
- Koupit si něco na sebe nebo do dílny
- Kutilství
- Zacvičit si
- Jít s klukem ven (do ZOO, hrát s míčem nebo jezdit na kole)
- Chytat na krátkých vlnách vzdálené stanice
- Napsat kamarádovi
- Pustit se do řešení nijakého zajímavého pracovního problému
- Práce s počítačem

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. Mezi lidmi, kteří mají problémy s alkoholem nebo jinými drogami, patří více těch prvních, tedy těch, kteří potřebují mnoho silných podnětů. Pokud mezi ně patříte i vy, přemýšlejte, jak si je opatřit. Pan A si je ve svém seznamu „zásobárna radostí“ potrhl červeně. Které z nich to byly, si asi snadno domyslíte. Udělejte to také tak.

Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí - pozor na ně!

Paní B pozvala její známá Jarka na návštěvu. Paní B ji dobře znala. Jarka je rozvedená, žije sama a hodně pije. Při takových návštěvách se většinou společně přiopily a pak si Jarka stěžovala na všechny křivdy, které ji v životě potkaly. Přijmout pozvání nebo nepřijmout? Paní B si uvědomila riziko. Kdyby na návštěvu šla, možná by neodolala a v pití by pak mohla pokračovat další den s velmi nepříjemnými následky. Rozhodnutí jít na takovou návštěvu by bylo jen zdánlivě nevýznamné. Ve skutečnosti by mohlo paní B značně poškodit. Proto paní B zdvořile, ale pevně odmítla. I to bylo zdánlivě nevýznamné rozhodnutí, ale rozhodnutí dobré. Uchránilo paní B před spoustou zbytečných nepříjemností. Prospěla jím sobě i paní Jarce, která se možná časem naučí místo sebelitování žít rozumněji.

Aktivity, které jsou neslučitelné s alkoholem a napomáhají překonání problémů s pitím

Pan A je dobrý pozorovatel. Všiml si, že když se věnuje určitým činnostem, nepije vůbec, nebo jen velmi málo. Některé činnosti se s pitím alkoholu neslučují. To, že se jim věnuje, mu pomáhá nepít. Patří sem práce s počítačem, luštění křížovek, procházka se psem, hraní si s dětmi a návštěva lidí, kteří nadměrné pití nesnášejí. Vážený čtenáři, nemyslím, že byste musel pana A v tom všem napodobovat. Postačí, když se zamyslíte nad vlastními aktivitami, které nejdou s alkoholem dohromady. Nedávno jsem dostal lístek od paní B. Psala, že od té doby, co přestala pít, „zuřivě plete“. „Je to normální, pane doktore?“ „Ale ano, paní B, je to úplně normální.“

Zásadní změna prostředí

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

Hodný a zlý stres

Do mé ordinace přichází přepadlý a nemocný člověk. Přijímali jsme ho v těžkém stavu a mohl zemřít. Je jasné, že chce někomu, ale především sobě, vysvětlit, co se to vlastně stalo. Začíná hovořit o svém životě a popisuje velké nároky, kterým byl vystaven. Na pozadí jeho příběhu tuším nevyslovenou otázku: „Co jiného jsem mohl dělat než pít?“
Mám pro své pacienty pochopení. To ale neznamená, že s nimi vždy a ve všem souhlasím. Proti nadměrnému stresu se toho dá udělat velmi mnoho. Ale i nedělat nic, by bylo lepší než pít. Alkohol v těžkých životních situacích oslabuje schopnost správně se rozhodovat, zatěžuje játra, mozek, oběhový systém i další orgány, a stres tak jen zvyšuje.

Hodný stres

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

Je dobré se hýbat

Paní B se strašlivě pohádala se svojí matkou. Protože se cítila silně rozrušená i druhý den, vzala si s sebou do práce jakési tabletky. Její kolegyně Milena nad jejími tabletkami zavrtěla hlavou: „Já, když se naštvu, tak vezmu hadr, vytřu celej kvartýr a jsem dobrá.“ Pak Milena ještě prohodila cosi o hnusné chemii, čímž paní B dopálila ještě více.
Paní B, pozor! Milena není hloupá. Lékař by vám řekl jinými slovy něco velmi podobného. Návykové léky jsou pro člověka se sklonem k závislosti na alkoholu mimořádně nebezpečné a snadno by si na ně mohl vytvořit návyk. Navíc tělesná námaha při práci nebo při sportu spaluje látky, které se při stresu v těle uvolnily. Tělesné cvičení nebo tělesná práce také prokazatelně snižují úzkosti a deprese. Mohou tak člověka dobře a bezpečně přeladit.

Výhody přiměřeně intenzívní tělesné práce a cvičení

- Mohou snížit úzkosti a deprese
- Mohou pomoci se odreagovat při hněvu a rozčilení
- Při pravidelném provozování zvyšují kondici a zdravé sebevědomí
- Pomáhají vytvářet zdravý životní styl
- Usnadňují relaxaci (uvolnění). Ta se někdy dostavuje samovolně po předchozí tělesné aktivitě.
- Mohou vyvolat pocit libosti (euforii). Uvádí se, že libé pocity vznikají tím, že se v mozku vylučují látky zvané endorfiny.
- Zdravá a přiměřená námaha nebo vhodné cvičení jsou součástí prevence nebo léčení mnoha nemocí (obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak, některá onemocnění pohybového systému, duševní poruchy atd.)
- Přiměřené cvičení posiluje imunitní systém a zvyšuje celkovou odolnost.

V následujícím přehledu nejen pro paní B, ale i pro vás, milý čtenáři, uvádím v přehledu výhody a nevýhody některých tělesných aktivit.

Výhody a nevýhody některých tělesných aktivit

Chození, turistika atd.: Je moderní, nenáročná na vybavení. Prospívá páteři, posilují se tak krátké svaly s úpony na obratlích. Dá se při ní vést povídat, přemýšlet, obdivovat přírodu nebo poznávat zajímavá místa. Nevýhody nemá skoro žádné, pokud nepovažujete za nevýhodu, že člověk občas zmokne. Snad jen ve velkoměstech může dát trochu úsilí najít klidné zákoutí nebo park k příjemné procházce.

Běh a poklusávání prokládané chůzí (jogging): Je vydatnější než chůze. Poměrně nenáročné 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 leccos 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.

Kondiční gymnastika, aerobic, strečink 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: Všichni víme, že to jsou hezké a zajímavé sporty. Nevýhody: U nás jsou bohužel vázané na určité roční období a poměrně náročné na vybavení (pokud vám bankovní konto nedovoluje vydat se za sněhem v červenci a železné zdraví sjíždět Vltavu v únoru).

Kolektivní sporty (fotbal, košíková, volejbal, hokej...): Rozvíjejí schopnost spolupracovat s druhými, jsou zajímavé, někdy i vzrušující. Nevýhody: V zápalu boje někdy lidé zapomínají na opatrnost. Nedají se provozovat kdykoliv. Samozřejmě např. fotbalisté provozují i doplňkové sporty.

Tenis, stolní tenis: Hezké sporty náročné na pohotovou reakci a soustředění. Nevýhody: Poněkud náročnější na vybavení. Většinou vyžadují partnera, leda by chtěl někdo cvičit údery o zeď.

Jóga: Kombinuje cvičení a relaxaci, soustředění na vlastní pocity umožňuje cvičení dobře přizpůsobovat osobním potřebám, procvičuje i soustředění. Učí lépe poznávat tělo i vlastní psychiku. Nevýhody: Minimální, pokud se zvolí správná kombinace cviků podle vašich potřeb. Pokud 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). Např. práce na zahradě patří k tradičním koníčkům Britů, Japonců i mnoha dalších národů. Nevýhody: Práce může být někdy jednostranná nebo monotónní, proto je dobré různé činnosti střídat, případně práci kombinovat s vyrovnávacím cvičením nebo s relaxační technikou.

„Ale ...“ čili Varování: Na konec přece jen menší varování. Lidé, kteří nadměrně pijí, mívají spoustu starostí a nemusí být dost pozorní. To někdy vedlo k zbytečným úrazům, i když tito lidé nepili. Buďte proto, prosím, při sportu i při práci opatrní.

Protistresová strava

Jistě jste si, milí čtenáři, povšimli, že po některém jídle se člověk cítí „jako po výprasku“, kdežto jiné jídlo dává pocit síly a energie. 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. Těchto vitamínů bývá v těle lidí, kteří nadměrně pijí, nedostatek. Britští výrobci dokonce uvažovali o tom, že budou vitamín B přidávat do whisky, aby jim jejich zákazníci tak brzy neumírali a nepřipravovali je tak o zisk. 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. Pro zajímavost ještě uvedu, že o potravinách obsahujících karoten (zejména mrkev a špenát) se tvrdí, že zpomalují stárnutí. Varovat je naopak třeba před potravinami obsahujícími nadbytek živočišných tuků. Vepřové sádlo se ve vyspělých zemích používá dnes prakticky výlučně k průmyslovým účelům. Vhodné není ani tučné maso nebo nadbytek másla. Vejce obsahují nezdravý cholesterol, ale na druhé straně vitamíny skupiny B. Příliš sladká jídla jako různé zákusky nebo oplatky vedou ke kolísání krevního cukru, což může vyvolat pocit hladu krátce po jídle a podle některých odborníků i určitou psychickou nerovnováhu.
Šlágrem světové dietetiky jsou naopak 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.
Vaření, jak známo, patří k ušlechtilým zálibám. Pro vaše zdraví, pro vaši peněženku, i proto, abyste přestali pít, je lépe něco si uvařit než chodit do hospod, kde podávají alkoholické nápoje. Navíc ne v každé restauraci by člověk našel na jídelníčku jídla odpovídajících zdravé výživě. Až budete mít uvařeno můžete samozřejmě pozvat ke stolu rodinu nebo přátele. Ať mají z vaší kuchařské tvořivosti požitek i oni. Potom si můžete posedět při šálku dobrého čaje nebo kávy.

Otevřít se

Paní B se v životě naučila cosi vynikajícího. Když ji něco trápí, když má z něčeho strach, nebo když ji něco rozčílí, umí „to ze sebe dostat“. Dokáže si o svých pocitech promluvit, případně píše teskné básně a ty pak zamyká do tajné skrýše. Mohla by také kreslit, vyplakat se, vykřičet své trápení nebo použít techniku „vnitřního ticha“, která je popsaná 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.
Možná to někoho překvapí, ale existují důkazy o tom, že odolnost vůči stresu zvyšuje i smysl pro humor.

Relaxace - přirozený opak stresu

Jistě znáte ten příjemný pocit slastné únavy, který se někdo po těžší práci dostaví sám od sebe. Je ale velká výhoda, když si relaxaci dokážete navodit kdykoliv a podle svého přání. Právě k tomu slouží relaxační techniky. Výsledný stav navozený různými relaxačními technikami je v mnoha ohledech podobný. Změny, které relaxace v těle vyvolává, jsou opakem stresu. V německy mluvících zemích a také u

nás je rozšířený autogenní trénink, v anglicky mluvících zemích se praktikuje Jacobsonova progresivní relaxace, ve Francii a Španělsku sofrologie, po celém světě pak relaxační techniky převzaté z jógy. Hezkou a poměrně snadnou relaxační techniku najdete v dodatku o józe, tam také hledejte další informace o relaxaci. Relaxační techniku se můžete naučit zpaměti, nebo si ji namluvit na magnetofonovou pásku a pouštět si ji. Na trhu jsou také nahrané relaxační postupy různé kvality.

Jóga

Správně prováděná jóga v sobě spojuje výhody relaxace a tělesného cvičení do jednoho prolínajícího se vcelku. Základní kurs jógy spolu s informací o tom, jak může jóga pomáhat lidem, kteří mají problémy s alkoholem uvádím v dodatku. U lidí, kteří pravidelně cvičí jógu, prokázali odborníci nižší spotřebu alkoholu, cigaret i jiných návykových látek. „Nejsem přece blázen, abych se stavěl na hlavu," řekl si možná v této chvíli některý čtenář. Ubezpečuji vás, že o stavění se na hlavu vůbec nejde. Podobné cviky v našem kursu jógy ani neuvádíme. Jógová cvičení se dají snadno přizpůsobit lidem v dobré i v méně dobré kondici a také lidem s různými zdravotními omezeními.

Dobré mezilidské vztahy

Člověk už od pravěku žil ve smečkách. Ocitnout se sám v divočině, znamenalo ohrožení života. I v dnešní civilizované době to, že je člověk ve své „smečce", tedy mezi lidmi, kterým může důvěřovat, dává pocit bezpečí. V odborné terminologii se tomu říká síť sociálních vztahů a bude o tom ještě řeč.

Opatřit si potřebné informace a zvládnout nutné dovednosti

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

Zájmy a záliby

Pokud je to možné doporučuje se vést jasnou hranici mezi zaměstnáním a stresující profesí. Záliby, které nesouvisejí se stresujícím zaměstnáním, umožní lepší obnovu sil.

Odborná pomoc

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

Mirkova protistresová kůra

Kamarád pana A Mirek prožil v krátkém časovém období mnoho těžkého a nepříjemného. Přesto si uchoval dobré zdraví i duševní rovnováhu a těžkou situaci zvládl. Pan A věděl, že Mirek žije rozumným způsobem života, že pravidelně cvičí a vyhýbá se nadměrnému pití. Věděl také, že Mirek se dokáže prosadit, ale také přizpůsobit nové situaci. Po té, co mu zemřela manželka, se naučil rychle a dobře

vařit. Pan A. jednou Mirkovi řekl, že obdivuje, jak dokázal těžké období v životě překonat. Mirek odpověděl: „Víš, důležité je držet se dobrých věcí, které se člověku pomáhají. U mě to byl sport, brácha, na kterého je spoleh, a samozřejmě i dobří kamarádi, jako ty. Víš, že taky skoro nepiju. Když mi bylo úplně nejhůř, našel jsem si v telefonním seznamu nějaké číslo, kam se dá v krizi volat. Dokonce jsem tam pak dvakrát nebo třikrát zašel, docela mi pomohli.“

Co je třeba vědět o recidivě?

Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost?

Jistá anekdota říká: „Přestat kouřit je snadné, podařilo se mi to už desetkrát.“ Jestliže někdo po období abstinence sáhne po návykové látce, mluvíme o recidivě. Předchozí anekdota má hlubší smysl. Pro někoho je recidiva neštěstím a trvá dlouho, jiný člověk se z ní pokud možno rychle vzpamatuje a usiluje (třeba i opakovaně) o dlouhodobou abstinenci. Nemusím snad zdůrazňovat, že druhý případ se játrům, mozku i dalším orgánům líbí daleko více. I když recidiva tělo zatíží a možná i poškodí, má přece jen čas na zotavení při abstinenci. S opakovaně recidivujícími lidmi v poměrně dobrém zdravotním stavu se setkávám. Jsou to právě období abstinence, která jim umožnila zůstat relativně zdráv. Recidiva může být ovšem nebezpečná a může člověku v životě leccos pokazit. Recidiva se ale má brát také jako užitečná zkušenost, která člověka něčemu naučila.

Jak vypadá recidiva?

Pan A abstinoval něco přes dva měsíce. Byl sám se sebou velmi spokojený. Překvapilo ho, jak je to snadné. V hlavě začala hlodat myšlenka: „Já pít nepotřebuju, nejsem proto závislý.“ Jednoho dne zašel pan A na pivo jako dříve. Během krátké doby se „rozpil“. Když se tři dny na to ráno probudil, cítil se naprosto příšerně. Doznívala kocovina, byl nevyspalý a kromě toho pana A sužovaly výčitky svědomí. Napadlo ho, koho všechno zklamal, a co řeknou v práci, že tam včera nebyl. Měl také strach, aby manželka nepodala žádost o rozvod, jak v souvislosti s jeho pitím už dříve hrozila. Když si to vše uvědomil, málem začal pít znovu. Naštěstí ho ale napadlo, že by tak situaci ještě zhoršil a požádal nás o pomoc. Nejen pro vás, pane A, píši tyto řádky o recidivách. Jsou důležité a věnujte jim prosím pozornost.

Recidivu nepodceňujte

„Tak jsem se napil a ono se nic nestalo,“ si na počátku recidivy říkalo mnoho lidí. Mrzutosti však nastaly později, kdy se jim pití vymklo z rukou. Malý požár se dá snadněji uhasit než velký. Kdyby si recidivu včas uvědomili a něco podnikli, mohli si ušetřit zbytečné nepříjemnosti. Recidiva je vážná věc. Dá se přemoci, ale ne s jednou rukou za zády.

Recidivu nepřeceňujte

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

Recidiva jako tvrdá, ale užitečná zkušenost

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

nasazením disulfiramu (Antabusu) nebo začnou pravidelně chodit na setkání Anonymních alkoholiků.

Jak zastavit recidivu?

1. Recidiva se dá rychle zastavit. Když jsem se ptal pacientů, kteří kvůli recidivě vyhledali pomoc, co jim pomohlo pití zastavit a přijít, odpovídali: „Měl jsem strach o práci“, „bál jsem se o zdraví“, „nechtěl jsem dostat delirium“ (delirium tremens je alkoholická psychóza charakterizovaná třesem, zrakovými halucinacemi, desorientací atd.), „u mě to byl pud sebezáchovy.“ K přerušení recidivy bývá užitečné uvědomit si nepříznivé důsledky dalšího pití. K tomu můžete použít tabulku v kapitole „Jak je to s pevnou vůlí?“ Zastavit recidivu sám není ale snadné. Pokud by se objevil silný třes nebo halucinace, rozhodně doporučuji vyhledat lékařskou pomoc.
2. Recidiva je nebezpečná věc a máte-li k tomu, abyste ji 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 zařízení. Zdravotníci jsou samozřejmě vázání lékařským tajemstvím. Pan A udělal dobře, když vyhledal naši pomoc. Uvažoval také o tom, že by požádal o pomoc manželku, odevzdal ji všechny peníze, možná by si vzala i pár dní volna a odvezla ho na chatu.
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 písemné závěry do budoucna.

Havarijní plán

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

Havarijní plán ke zvládnutí recidivy

Kdybych se napil, odevzdám manželce všechny peníze. Požádám ji, aby si vzala den volna a zašla se mnou do ordinace AT v ... telefon ... Kdybych nebyl schopný uvedený závazek dodržet, zprostředkuje mi krátkodobé ústavní léčení. V případě, že bych uvedený havarijní plán nedodržel, nemohu počítat ze strany manželky ani širší rodiny s podporou do doby, než pro recidivu vyhledám odbornou pomoc.

V Praze dne,...

Pan A vlastní rukou, kopie manželce.

Dá se pít s mírou?

Je možné, že nechcete s pitím úplně přestat, ale cítíte, že by vám, velmi prospělo, kdybyste alkohol omezili. Pro ty, kdo nejsou závislí, je to dosažitelný cíl. Jestliže uvažujete o možnosti pití s mírou (kontrolovaného pití), prostudujte tuto kapitolu velmi pozorně - zejména její začátek. Pokud jste se rozhodli pro úplnou abstinenci, jako pan A a paní B, tuto kapitolu přeskočte.

Pro koho se pití s mírou nehodí?

- Pro lidí závislé na alkoholu, zejména pokud dřívější pokusy o kontrolované pití selhávaly.
- Pro nemocné s různými chorobami, které alkohol zhoršuje (nemoci jater, epilepsie, onemocnění slinivky břišní atd.).
- Pro ty, kdo jsou léčeni léky, jež se s alkoholem nesnášejí. Takových léků je přes 100.
- Pro lidi, kteří řídí automobil (i velmi nízká hladina 0,2 promile alkoholu v krvi zvyšuje riziko dopravní nehody asi 2x) nebo se věnují jiným rizikovým činnostem.
- Pro lidi se zhoršeným sebeovládáním a sklony k násilí. Podstatná část násilných trestných činů bývá páchána pod vlivem alkoholu.
- Pro těhotné.
- Samozřejmě i pro děti a dospívající. U dětí dochází k otravě i po malých dávkách alkoholu a závislost na něm se v dětství a dospívání rozvíjí velmi rychle. Navíc zkušenost s alkoholem v nízkém věku zvyšuje riziko pozdějších problémů s ilegálními drogami.
- Abstinence ve vztahu k alkoholu je také nejbezpečnější variantou u lidí závislých na jiných návykových látkách. Předejde se tak možnému přesmyku závislosti. Příklady pacientů dříve závislých na ilegálních drogách, kteří si později vytvořili ničivou závislost na alkoholu, známe z vlastní praxe i ze zahraničí.

Jestliže váháte a rozhodujete se mezi kontrolovaným pitím a abstinencí, doporučuji abstinenci. Ve své praxi jsem totiž nezažil jediný příklad „abstinentské cirhózy jater“, nebo to, že by manželka uváděla jako důvod rozvodu „nenapravitelnou abstinenci“. Také jsem se nesetkal s tím, že by byl někdo propuštěn z práce jako notorický abstinent. Abstinence je prostě bezpečnější. Na okraj ještě podotýkám, že zejména v zahraniční abstinuje mnoho lidí i čistě z morálních důvodů. Tak mezinárodní abstinentská organizace IOGT má mnoho miliónu členů po celém světě. Pokud jste se přece rozhodli pro kontrolované pití, nabízím vám následující postupy.

Sebemonitorování

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

Sebemonitorování

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

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

jsem se normálně.
9.1., 10:00, pivo, v práci mi ho o svačině někdo nabídl, byl jsem trochu unavený a naštvaný.
10.1., 20:00 - 23:00, 10 piv a dva rumy, dal jsem se zlákat do hospody, před tím jsem měl chuť se napít, pak mi bylo zle a měl jsem na sebe vztek.
14.1., 10:00, jedno pivo, o svačině, trochu jsem trnul, abych se nerozpil.

Ještě pro zajímavost uvedu kolik je alkoholu v různých nápojích. Půl litru „desítky“ obsahuje zhruba 12,9 gramů 100 % lihu, půl litru „dvanáctky“ asi 15,4 g, 2 „deci“ vína kolem 20 g a půl „deci“ destilátu asi 15,4 g. Dá se tedy říci, že půl litru dvanáctky, dvě „deci“ vína a půl „deci“ destilátu obsahují přibližně stejné množství lihu.

Umět pít s mírou znamená také umět nepít vůbec

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

Jak pít kontrolovaně?

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

- Druh alkoholického nápoje. Čím menší obsah alkoholu, tím lépe. Bývá užitečné prokládat alkoholický nápoj nějakým nápojem nealkoholickým. Není dobré si zvykat na jeden druh alkoholického nápoje, ale během jednoho večera by se neměly různé alkoholické nápoje kombinovat.
- Velikost doušků. Čím menší doušky, tím lépe.
- Frekvence doušků. Čím delší pauzy mezi doušky, tím lépe. Mezi jednotlivými doušky je třeba zásadně položit sklenici na stůl. Může pomoci i to, že člověk dělá jiné věci nežli pití (tanec, rozhovor, krátká procházka na vzduchu, společenská hra, jídlo, poslech hudby apod.).
- Doba, po kterou pití trvá. Čím kratší doba, tím lépe.
- Nepít zásadně nalačno, ale jen tehdy, jestliže jsou v žaludku ještě nějaké potraviny obsahující bílkoviny. To zpomalí vstřebávání a část alkoholu na bílkovinu naváže.
- Pokud někdo ve společnosti pije velmi zdrženlivě, doporučuje se problémovým pijákům, aby ho napodobovali.
- Měl byste vědět, že podle odborníků Světové zdravotnické organizace, je pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečnou dávkou alkoholu asi 20 g 100 % lihu (16 g u ženy a 24 g u muže), což odpovídá přibližně půl litru 12° piva 200 ml vína nebo 50 ml destilátu. Pít nad tuto dávku, třeba kontrolovaně, s sebou nese zdravotní rizika.

Pít tak, aby se nepřekročila určitá hladina alkoholu

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

u toho, jak se různé hladiny alkoholu v krvi projevují.

Hladina alkoholu v krvi, změny pocitů a změny chování

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

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

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

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

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

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

Jak zvýšit své sebevědomí?

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

Rozlišujte mezi sebou a svým problémem

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

Rozpoznejte a pojmenujte silnou stránku své osobnosti

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

Někomu pomoci

Někomu pomoci nebo poradit je jedna z nejúčinnějších věcí, kterou můžete pro zlepšení svého sebevědomí udělat. Pan A občas posílá balíček nebo dopis jedné své vzdálené příbuzné. Myslím, že je to důležité pro oba - pro starou opuštěnou dámu i pro pana A. 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 se zbavit jakékoliv nemoci. Stačí prý čtyřicet dní krmit divoce žijící zvířata nebo ptáky. Můžete si myslet, že je to pověra. Možná ano, ale kdo ví, jestli pocit, že je člověk prospěšný, neovlivňuje i jeho zdraví.

Co umím, co dokáži

S lidmi, kteří mají problémy s alkoholem pracuji mnoho let. V léčebném programu si organizují besedy o svých koníčcích nebo povoláních. Leckoho by možná překvapila vysoká úroveň, jakou tyto besedy mnohdy mívají. Uvědomte si nejen své problémy, ale i to, v čem jste dobří a co umíte. Můžete probírat jednu oblast za druhou:
1) Co jste se naučili ve škole, v učení, při studiu?
2) Co jste se naučili v praxi, jaké jsem získal praktické zkušenosti?
3) Jaké zájmy a koníčky jste si vytvořili?

4) Jaké máte tělesné dovednosti (např. sportovní)?
5) Umíte hrát na hudební nástroj, zpívat, kreslit?
6) Jaké máte praktické dovednosti (např. vaření, šití, domácí práce, opravy v bytě atd.).
7) Možná jste trpěliví nebo se nebojíte žádné práce.
8) Jaké máte dobré možnosti?
9) Určitě jsem na něco důležitého zapomněl, na co?

Péče o zevnějšek

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

Uvědomování si těla

Součástí sebevědomí je také vnímání svého těla a schopnost se s ním spřátelit. Kdo vnímá své tělo a lépe rozumí jeho potřebám, dokáže předejít různým zdravotním problémům. Jak to udělat, aby člověk lépe vnímal své tělo? Nabízím některé možnosti:

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

Držení těla

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

Schránka pokladů

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

	3.3	4.3	5.3	6.3	7.3	8.3.
Odvaha	x		x		x	

Trpělivost		x			x	x
Sebekázeň	x		x			x
Cvičení	x		x	x	x	x
Relaxace	x	x	x	x	x	x
Vstávání včas	x		x	x	x	x
Kultura	x				x	
Studium		x	x			x
Abstinence	x	x	x	x	x	x
Péče o sebe	x		x	x	x	x
Pomoc druhým		x			x	x
Jiné dobré			x		x	x

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

Rozdělit si velké cíle na menší

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

Rozdělení velkých cílů na menší - příklady

Velký cíl: Zlepšit manželství. **Menší cíl na cestě k většímu:** Nezapomenout na výročí svatby a koupit manželce alespoň květiny.

Velký cíl: Mít úspěch v práci. **Menší cíl na cestě k většímu:** Chodit do práce včas a oholen, zajímat se o novinky ve svém oboru a vzdělávat se.

Velký cíl: Pomoci svému národu. **Menší cíl na cestě k většímu:** Poslat např. stokorunu na dobročinný účel.

Velký cíl: Vychovat dobře děti**. Menší cíl na cestě k většímu:** Vzít je na procházku, hrát si s nimi, vyslechnout, co je trápí nebo co jim udělalo radost.

Velký cíl: Dosáhnout, aby si pana A vážili sousedé. **Menší cíl na cestě k většímu:** Např. vytřít schody, když tam rozsypal popel, vyměnit žárovku na společné chodbě.

Vychytání a zkoumání kritických myšlenek vůči sobě

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

Zkoumání kritických myšlenek - příklady

1. příklad

Situace: Rozbitý talíř

Negativní myšlenka: „To jsem ale blbec“

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

2. příklad

Situace: Pití

Negativní myšlenka: „Nemám vůli, jsem slaboch“

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

3. příklad

Situace: Kamarád nezavolal.
Negativní myšlenka: „Nikdo mě nemá rád“.
Zkoumání této myšlenky: Skutečně nikdo? I kdyby, nedalo by se s tím něco udělat? To, že nezavolal, může mít i jiný důvod.

4. příklad

Situace: Nemám místo
Negativní myšlenka: „Nikdo mě nepotřebuje“.
Zkoumání této myšlenky: Vyzkoušela jsem všechny možnosti? Uvažuji o rozšíření kvalifikace nebo pro práci v příbuzném oboru? Mohu své schopnosti využít jinak? (Poznámka: Informace o tom, co dělat, když člověk nemá práci, je uvedena v dodatku.)

5. příklad

Situace: Hádka
Negativní myšlenka: „Jsem špatný člověk, protože se hádám?“
Zkoumání této myšlenky: Jsem špatný? Copak se hádají jenom špatní lidé? Např. politici spolu také často nesouhlasí.
(Poznámka: Dovednostem ve vztazích, s jejichž pomocí lze mnoha hádkám předejít, se budeme věnovat v dalších kapitolách.)

6. příklad

Situace: Výčitky, co jsem opilá prováděla
Negativní myšlenka: „Jsem hrozná ženská“.
Zkoumání této myšlenky: Kdybych s pitím něco udělala, tak se mi to nestane. Jinak s lidmi docela vycházím.

7. příklad

Situace: Někdo mě bez příčiny urazil.
Negativní myšlenka: „Moje čest je pošpiněná“.
Zkoumání této myšlenky: Je pro mě názor tohoto člověka tak strašně důležitý? Určitě nejsem jediná, koho při svých způsobech naštval. Kolik významných osobností muselo snášet bezdůvodné urážky a ponížení?

Sebevědomí a přizpůsobivost

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

Co vlastně zvyšuje sebevědomí?

Právě tuto otázku jsem nedávno položil našim bývalým pacientkám, z nichž některé mnoho let abstinují. Odpovídaly, že jim sebevědomí podstatně zvýšila abstinence. Jedna paní v této souvislosti doslova řekla: „Vím, že teď je na mě spoleh“ a jiná:

„Nemám co tajit“. Další měla dobré zkušenosti s postupem „schránka pokladů“ z této kapitoly. U řady z nich se sebevědomí zvyšovalo pozvolna. Význam měl pocit, že člověk zvládá v práci a že je v ní celkem úspěšný. Fungovalo už také zmiňované „někomu pomoci“. Pro jednu dámu středních let bylo důležité, že se při léčbě „naučila nestydět se mluvit před více lidmi“.

Co když si nechci sebevědomí zvyšovat a vyhovuje mi, když mě druzí podceňují?

V tom případě se pro vás předchozí postupy nehodí. Rozhodně bych vám nechtěl podceňování kazit poukazem na to, jak jste skromní. Dovolím si vám pouze navrhnout, abyste si našli nějaký zdravotně bezpečnější způsob, jak se čas od času shodit. Místo alkoholu doporučuji například následující možnosti:
1) Při nějaké slavnostnější příležitosti si nechat spadnout knedlík na šaty.
2) Požádat o sňatek někoho, o kom zaručeně víte, že odmítne. Kdyby neodmítl, můžete v nejhorším tvrdit, že si to nezasloužíte.
3) Znovu a znovu se ptát na věci, které už dávno víte.
4) V oblasti oblékání pro pány v nejlepších letech ponožky odlišné barvy. Vhodné též potrhané šaty (pozor, aby se to nebralo jako módní výstřelek). Pro dámy středního věku je vhodné přijít do práce v kulichu a v hubertusu.
5) Klasické a osvědčené je rozbíjení a ztrácení různých předmětů (od šálků po briliantové prsteny, podle vašich finančních možností) a následné truchlení pro ně.
6) Levný a spolehlivý způsob je vypravit se do nějaké luxusní čtvrti. Tam si prohlížejte vilky a zaparkovaná auta a truchlete, že tohle nikdy mít nebudete. Máte-li vilu a auto, vypravte se na Riviéru a naříkejte, jak jste chudí tam.
Některé z uvedených postupů doporučuji i těm, kdo své sebevědomí potřebují na sebe nějak upozornit. Uvedený seznam není zdaleka úplný a dá se tvořivě rozšiřovat. (Pokud vás tato část textu nepohoršila, napište si červené plus. Pokud jste se alespoň jedenkrát zasmáli, máte dvě červená plus.)

Mezi lidmi

Mezilidské vztahy mohou abstinenci komplikovat i posilovat. Způsoby odmítání alkoholu jsme už popsali, jenže nejde jen o odmítání alkoholu.

Oni mi nevěří

Častá stížnost lidí, kteří překonávají problémy s alkoholem. Okolí má nepříznivé zkušenosti a to se nedá změnit přes noc. Vzpomínám na jednoho desítky let abstinujícího člověka. Řekl: „Okolí mi začalo věřit až po roce nebo dvou nepití, a to už jsem jejich důvěru nepotřeboval."

Paní B: „Co, když mi budou doma vyčítat pití i po letech, když už dávno pít nebudu?" V tom případě bych vám mohl jen blahopřát. Budete totiž tak dokonalá, že nebude co jiného vytýkat než jenom minulost.

Je pro mě názor toho člověka tak důležitý?

Milý pane A,
ve svém posledním dopise si stěžujete, že někteří kamarádi nechápou, že jste přestal pít. Vyjadřujete obavy, co si o Vás pomyslí. Uvažujete také o tom, že některé možná ztratíte. Dovolte, abych Vám položil otázku: Je pro Vás názor těch lidí tak důležitý jako Vaše zdraví, Vaše rodina nebo Vaše zaměstnání? Při zájmech, které máte, si snadno najdete jiné a lepší přátele. Hledat zarostlou cestu k dětem nebo bojovat o záchranu poškozeného zdraví by bylo daleko těžší. Uvažujte prosím o tom, co je pro Vás důležitější.
S přátelským pozdravem, primář Nešpor

Japonská metoda hrdinského slibu

Pan Manaka je významným činitelem mocné obchodní společnosti v Japonsku. Stalo se mu to, co se může přihodit každému, kdo pije nebezpečně. Vytvořil si návyk na alkohol. Následovaly problémy v rodině i v zaměstnání. Pan Manaka dnes přišel na schůzi léčebné organizace Donshukai. V perfektním obleku vstává ze svého místa. Shromážděným lidem, mezi nimiž neschází jeho rodina, slavnostně slibuje: „Nikdy a za žádných okolností se nenapiji alkoholu." Je to hrdý muž. Slib dodrží do posledního písmene po celý život.
Nevím, jestli se s příchodem japonského kapitálu do střední Evropy uchytí také organizace Donshukai. Rozhodně ale i vy můžete své rozhodnutí přestat pít zveřejnit mezi příbuznými, přáteli a spolupracovníky. Bude to pro vás mít výhody. Přestanou vám nabízet alkohol a třeba bezděčně vás nepřivedou do problémů. Ti lepší z nich vás navíc v odhodlání abstinovat podpoří a povzbudí. Vaše úspěchy v tomto směru potěší i je a budou si vás o to víc vážit.
Jistý mnoho let abstinující muž ve významném postavení, jehož znám, odpověděl na otázku, zda nemá chuť zrecidivovat: „Mám, ale styděl bych se."

Nacvičit zvládnutí těžké situace

Paní B se má kvůli majetkovým věcem sejít s bývalým manželem. Je to citlivá žena a ze setkání má strach. „Pane doktore, mohl byste mi předepsat nějaký prášek?" Prášky jsou nebezpečné a paní B by je mohla začít polykat stejně, jako dříve pila alkohol. To by byla cesta z bláta do louže. Místo toho ji nabízím něco jiného. Podobný postup používali kandidáti na úřad prezidenta USA před náročnými

televizními debaty. Dal jsem si od paní B popsat, jak bude asi její bývalý manžel reagovat. Paní B hraje sebe, já bývalého manžela. Setkání jsme s různými obměnami vícekrát přehráli. Paní B získávala s každým opakováním větší jistotu a klid. Kdybych nebyl po ruce, mohla paní B hovořit např. k prázdné židli, na které by si bývalého manžela představovala. Takto připravena zvládla paní B situaci způsobem, který překvapil ji i bývalého manžela. A to bez alkoholu a bez prášků!

Přijmout riziko

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

Něco proti samotě

„Jsem hrozně sama“, postěžovala si paní B. Abych lépe pochopil, co tím myslí, poprosil jsem ji, aby udělala jednoduchý seznam. Své vztahy v něm rozdělila na intimní oblast, okruh přátel a okruh známých. Co to znamená?
Intimní oblast: Tyto vztahy neznamenají vždy vztahy sexuální. Sexuální vztah může a nemusí být zároveň intimní. Lidé v intimním vztahu jsou si blízcí kusem společného života, silnější náklonnosti, příbuzenskými vazbami, sdílením něčeho velmi podstatného. Většinou jsou k sobě mnohem otevřenější nežli je tomu u jiných vztahů.
Okruh přátel: Zde nás spojuje cosi, co jsme spolu prožili, nebo společný koníček či zájem. Známe se poměrně dobře, máme tendenci si navzájem pomáhat.
Známí: Povídáme si s nimi o počasí, pozdravíme se, často toho o sobě víme jen málo.

A nyní už seznam paní B:
Intimní oblast: Maminka, táta, sestřenice Běta, syn ...
Okruh přátel: Kamarádka Růžena, Ondřej (kolega z bývalé práce, přesněji trochu víc než kolega), Magda (sousedka z domu, škoda, že má tak málo času). Erika (bývalá spolužačka). Jindřiška (vzdálená příbuzná, občas si napíšeme) ...
Známí: Mirka, Fanda, Jarka (známí z práce)...

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

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

Jak zachránit intimní vztahy?

Vztahy mezi paní B a jejími rodiči jsou v současnosti trochu napjaté. Paní B ví, že se rodičům její pití vůbec nelíbí. Když pila, raději se jim vyhýbala. Do dříve srdečných vztahu se pomalu vkrádalo odcizení, nespokojenost a nevyslovené výhrady. Něco

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

Jak rozšířit okruh intimních vztahů

Možností je víc. Můžete oživit některé vztahy, které byly intimní dříve, ale z nichž se intimita vytratila. To se týká zejména vztahů v rodině. Můžete také zkusit posunout některý z přátelských vztahů do intimní rodiny. Můžete také vytvořit intimní vztah se známým. Poslední možnost je ale nejnáročnější a také nejriskantnější. Je třeba na ni urazit největší kus cesty a není vyloučeno, že v jejím průběhu zjistíte, že se k sobě nehodíte. Lépe jsou na tom tedy ti, kdo mohou lidí do intimního okruhu vybírat z většího počtu z přátel nebo alespoň známých, které znají dlouho.
Větší otevřenost a důvěrnost intimního vztahu by měla jít ruku v ruce s lepší schopností vcítit se do druhého a domluvit se s ním. Nic tak neposiluje intimní vztah, jako to, že si lidé pomáhají, podporují a působí si radost. A nic intimní vztahy neoslabuje více, než to, když člověk působí druhému zbytečné utrpení. Lásku a hluboké přátelství oslavovali básnici i jiní umělci od nepaměti a to plným právem. Vytvořit a udržet intimní vztah není vždy snadné. Vyžaduje to často určitou míru sebekázně a schopnost se do jisté míry přizpůsobit.

Jak rozšířit okruh přátel

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

Jak rozšířit okruh známých

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

Co pomáhá dobrým vztahům?

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

- Když druhému pozorně naslouchátе,
- když mu rozumíte,
- když ho zbytečně nezraňujete,
- když dokážete vidět silné stránky a přednosti druhého,
- když dokážete udělat druhému radost,
- když ho dokážete ocenit a pochválit,
- když se dokážete shodnout,
- když se usmíváte nebo tváříte přátelsky,
- když dokážete projevit účast,

- když spolu strávíte přiměřeně dlouhý čas,
- když mluvíte klidně a tón hlasu je důvěrnější,
- když jste klidní a uvolnění,
- když jste důvěryhodní,
- když jsou vzájemná očekávání ve vztahu v rovnováze,
- když máte společné přátele, cíle i zájmy,
- když v nějaké oblasti s druhým spolupracujete,
- když máte smysl pro humor,
- když dokážete vyjednávat a dosáhnout dohody,
- když v určitých vztazích dokážete projevit pocity i mimoslovně (dotyky, pohlazení apod.),
- když umíte projevit vůči druhému kladné city a úctu (nejlépe je ocenit něco konkrétního),
- když dbáte o zevnějšek, oblečení a hygienu,
- když jste si podobní ve stylu a potřebě komunikovat
- a když je vztah vyvážený (člověk zhruba stejně bere i dává).

Co s problémy v partnerství, manželství a v rodině?

Důležitým důvodem, proč přestat pít, bylo pro pana A jeho manželství. Doufal, že konečně bude doma klid. Jenže klid nebyl, alespoň ne hned. Pan A za mnou přišel rozladěn asi tak, jako bych mu prodal rádio, které nehraje. Jeho otázka, jak je to možné a co s tím, zasluhuje důkladnější odpověď. Jaká byla výchozí situace pana A?

1. Pan A má rodinný problém, proto pije, protože pije, má ještě větší rodinný problém, proto ještě víc pije atd.

RODINNÝ PROBLÉM ➔ ➔ **ALKOHOL**

2. Pan A přestal pít a jeho situace se změnila následovně: Problém v rodině však zůstal. Alespoň se nezhoršuje a pan A začíná hledat rozumné cesty, jak ho zvládnout. To je situace ve které se pan A právě nachází.

RODINNÝ PROBLÉM???

A jak se může situace vyvíjet?

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

ZVLÁDÁNÍ PROBLÉMU ➔ ➔ **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

K podobné situaci může dojít i na pracovišti nebo v oblasti zdravotní. Pití působí určité problémy. Tyto problémy jsou nepříjemné a člověk (tedy v našem případě pan A) před nimi utíká k alkoholu. Tím problémy jen odkládá, přidává k nim další, zase uniká k pití a tak dokola. Tím, že člověk přestává pít, své problémy ještě nevyřešil. Přestal si tak ale zbytečně přidělávat další a otevřel si cestu k nějakému 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 alkoholem, setkávám, shrnuji v přehledu.

Některé častější problémy v manželství poté, co člověk přestal pít, a jak je zvládat - příklady

Problém	**Příklady lepších řešení**
Zvýšená citlivost a vnímavost a někdy i podrážděnost.	Uvědomovat si i lepší stránky partnera nebo partnerky.
Větší nároky na druhého, když člověk s pitím přestal.	O problému a druhým hovořit, případně zvážit nakolik jsou vlastní nároky realistické.
Člověk s pitím přestal, partner v něm pokračuje.	Trvat na léčbě a abstinenci nebo rozchod.

Spory o tom, kdo bude rozhodovat.	V době pití většinou přecházela zodpovědnost na toho, kdo nepil. Je to přirozené, že teď se chce ten, kdo nepije, více prosadit. Změna však vyžaduje určitý čas.
Odcizení, nezvyk se domlouvat, tendence se navzájem vyhýbat	Hledání, čím udělat druhému radost, zájem o něj, práce na sobě, aby byl člověk přitažlivější. Společně prožít něco příjemného.
Přílišná závislost na nepijícím partnerovi, když odpadli pijící známí.	Nacházet si kvalitní přátelé i mimo rodinu a nové zájmy, aby se vytvořila určitá rovnováha (ten druhý je asi už má).

Požádat druhého o spolupráci

Tím, že druhému o svém rozhodnutí s pitím přestat řeknete a požádáte ho o spolupráci, můžete předejít nedorozuměním. Pan A se nedávno rozčílil, že manželka „vyhodila“ 75 Kč za víno pro návštěvu. Kdyby ji předem vysvětlil, že si uvědomil, že má s alkoholem problém, že úplně přestal pít a že je pro něj užitečně nemít doma žádný alkohol („suchý dům“), mohl předejít zbytečné hádce. Navíc by manželka byla asi ráda, že přestal pít, a za těch sedmdesát korun koupila něco dobrého na zub.

Nahradit symbolické používání alkoholu

Lidé používají alkoholické nápoje nejen jako chemikálii působící na mozek, ale i jako symbol. Láhev vína dlouho sloužila u manželů k usmiřování i jako předehra k sexu. Jenže, když někdo přestane pití ovládat, ztrácí schopnost ho používat jako symbol. Namísto usmíření přinášel alkohol manželům A už jenom hádky a problémy. Pan A je bystrý muž a rychle zjistil, že v symbolické funkci může alkohol snadno nahradit. K usmíření nebo navozování nálady se mu osvědčily květiny, hudba. Své uplatnění našly i jeho skromné znalosti tance a masáže. Symboly a obřady mají v životě svůj význam. Proto je dobré nahradit rituály spojené s alkoholem jinými - zdravějšími a bezpečnějšími. Následující přehled nabízí některé dobré možnosti. Tím samozřejmě nechci nijak omezovat vaší vlastní tvořivost a vynalézavost v tomto směru.

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

Symbolické používání	**Lepší možnosti**
Oslava narozenin	něco hezkého si koupit, projít fotografie, pozvat přátele na něco, co uvaříte, speciální nealko koktejl atd. Při narozeninách druhých jim něco pěkného darovat, koupit květiny, poslat blahopřání nebo telegram.
Uctít hosta	Elegantní nealko nápoje, šťávy z tropických plodů, vkusné servírování jídla, sváteční oblečení (i doma), výběr hudby podle vkusu návštěvníka atd.
Předehra k sexu	Tanec, hudba, určitá literatura, společná koupel, určité druhy jídla, atd.
Stvrdit přátelství	Pomoc při nějaké práci, najít společný zájem sejít se spolu s manželkami, poskytnout radu nebo o ni požádat, pustit se do něčeho společně.

Dát najevo pocit křivdy	O svých pocitech mluvit, hledat vhodný způsob jak si případnou křivdu vynahradit.
Silvestr	Oblíbená deska, kazeta, kniha, rozhlasová nebo televizní stanice, k netradičním rituálům patří půlnoční výstupy horolezců. Připít si můžete třebas minerálkou.
Oslava v práci	Polárkový dort, sladkosti, ovoce, chlebíčky, v jedné pražské redakci bývá zvykem, že dámy přinášejí vlastnoručně upečené rohlíky.
Svatba, pohřeb, křtiny	Přípitek nealkoholickým nápojem, v krajním případě sklenicí pozdvihnout a netknutou ji opět položit. Dále náboženské rituály, psaní oznámení, pomoc při praktických záležitostech, dát průchod svým citům a přijmout citové projevy druhých.

Co když mě žena naštve?

Samozřejmě, pane A, můžete ji naštvat také! Za ta léta znáte jeden druhého velmi dobře a víte, kde se nejvíc ranit. Jestli vás hádky a výstupy omrzely, vyzkoušejte některé z následujících způsobů, jak s naštváním a jinými pocity zacházet.
1. Pocit můžete odreagovat nějakou **tělesnou činností** (klepáním koberců, štípáním dříví, během apod.). Jistý zahraniční terapeut doporučoval rozhádaným manželům „souboj“ za pomoci papírových holí. Takové „souboje“ končívaly většinou smíchem a smírem.
2. Pocit rozpustit pomocí některé **relaxační techniky**.
3. Pocit potlačit a **ovládnout se.** Odměnou může být radost z vlastních schopností se ovládat.
4. **Být výběrově upřímný.** Při výběrové upřímnosti si člověk klade tři otázky: A. Je to, co chci říci pravda? B. Je účelné to říci? C. Je vhodné to říci teď? Paní A zkoušela jakési nové jídlo podle receptu, který jí dala přítelkyně. Když pan A nezvyklou krmi 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 manželce dost práce. Opravil se tedy v duchu na „nechutná mi to“. Položil si druhou otázku a dospěl k závěru, že je rozhodně účelné, aby to manželka věděla. Pak si položil třetí otázku: Je vhodné jí to říkat teď. Pan A diplomaticky odložil celou záležitost na následující den. Při večeři pak paní A řekl: „Ta večeře je dnes výborná, mnohem lepší než včera“.
5. Hovořit spíš **o svých negativních pocitech než o partnerových negativních vlastnostech.** Tedy na místo „jsi hrozně nespolehlivá“ je lépe říci „když jsi tak dlouho nešla, byl jsem dost nervózní“.
6. **Nepříjemné spojovat s příjemným,** výtku s pochvalou.
7. **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. Jistý pán šel s manželkou nakupovat. V jednom obchodě ho prodavač nezdvořile odbyl. Pán slušně poděkoval a odešel. Manželka se pak manžela venku ptala: „Proč si k němu byl tak slušný?“ Muž odpověděl: „Nenechám se přece ovlivnit, abych byl jako on“.

Kdo má pravdu a kdo je vinen?

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

Přistihnete manželku při něčem, zač jí můžete pochválit

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

Společné zájmy pomáhají střízlivému životu

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

Poskytování si radosti

Manželství pana A se zlepšilo. Pan A chtěl vědět, jak tento stav udržet. Nejdůležitější je asi vzájemná pomoc a poskytování si radosti. Neurčité slovo „radost" může mít samozřejmě velmi konkrétní podobu - dobře připravená večeře, společný výlet, nějaký kulturní zážitek, oboustranně uspokojivý sex, dobrý pocit ze společného snažení, jakým je výchova dětí, různé vylepšování domácnosti apod. Pan A nijak nemiluje psaní. Přesto jsem ho přemluvil, aby si na kus papíru napsal:
1) Co manželce dělá radost. Protože toho pana A moc nenapadlo, zjišťoval to nejdříve oklikami a pak se jí přímo zeptal.
2) Co dělá radost jemu. Když jsem pročítal seznam, který pan A sepsal, zeptal jsem se ho, jestli to manželka ví. Pan A odpověděl, že neví. Panu A jsem tedy navrhl, aby o tom své paní při nějaké vhodné příležitosti řekl. Důležité je také, aby ocenil to, co dobrého od ní dostává a povzbudil ji, aby v tom pokračovala.

Prázdné hnízdo a co s ním

Paní A má přítelkyni Janu. Její dospělé děti odešly z domova, manžel má časově náročné zaměstnání. Jana si připadá hodně sama a je jí smutno. Začala také nebezpečně popíjet, až to paní A znepokojovalo. Jednoho dne si o tom nad šálkem kávy a bábovkou popovídaly. Jana si uvědomila, že schopnost jejich synů vytvořit si vlastní život je vlastně důkazem toho, že je dobře vychovala. Teď, když splnila tento úkol, může se pustit do věcí, na které nebyl dříve čas. Jana se přihlásila do knihovny, začala navštěvovat svoji postonávající příbuznou a neobyčejně se zdokonalila v pletení. S pitím přestala. Prázdné hnízdo může trochu potrápit i muže, zvlášť když jejich milovaná dospělá dcera je doma čím dál méně a nakonec se vdá.

Posílení hranic mezi generacemi

V době, kdy pan A problémově pil, dostával se do role jakéhosi neposlušného dítěte. Jeho povinnosti v rodině přebírala částečně manželka, částečně tchán, něco

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

Děti v rodinách, kde jsou problémy s alkoholem

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

Přestat pít

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

Dětem problém srozumitelně vysvětlit

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

Náhradní rodičovská postava

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

Nevyvolávat v dětech pocity viny za pití někoho z rodičů

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

Předvídatelné prostředí

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

A co sex?

Pan A mě požádal o důvěrný rozhovor. Jedna z věcí, na nichž si zakládal, byla jeho mužná síla. V posledních letech to ale už nebylo ono. Víno, které dříve používal k „vyvolání nálady“, nefungovalo. Když už začal pít, dělalo mu potíže přestat, což byla pro sex katastrofa. Naděje na zlepšení v této oblasti byl jeden z tajných důvodů, proč chtěl pan A s pitím skončit. S panem A jsem se společně zamysleli nad tím, jak alkohol působí na sex a jak alkohol nahradit. Shodli jsme se že:
1. Alkohol dlouhodobě a ve větším množství škodí. Z lékařského hlediska je to pochopitelné. Alkohol působí nepříznivě na pohlavní žlázy i na produkci příslušných hormonů.
2. Jednou z nejčastějších příčin impotence středního a vyššího věku je kromě alkoholu kouření. Kouření a pití jde u pana A ruku v ruce, když přestane pít, omezí tak kouření, což jeho sexuální kondici prospěje.
3. Pan A měl dojem, že alkohol mu umožňuje prodloužit soulož. Vyvrcholení u muže se dá oddálit i obyčejným prezervativem. Rozhodně to přijde laciněji a má to ještě řadu dalších výhod. Existují ovšem i jiné způsoby, jak vyvrcholení oddálit. Pan A si je našel v jedné knížce o sexuálním životě.
4. Některé nápoje mohou působit tím, že obsahují látky, které dráždí močovou trubici. Zdravější a účinnější než alkoholické nápoje jsou celer, petržel, česnek, cibule a četná koření.
5. Na sex působí obzvlášť nepříznivě pivo. Chmel totiž obsahuje některé tlumivé látky.
6. Někdo používá alkohol, aby tak snížil svůj strach ze sexu. I zde se dá postupovat zdravěji a účinněji. Někomu stačí chvíli zhluboka dýchat a prodlužovat výdech. Jindy pomůže chvíle uvolnění a odpočinku před sexem, sprcha nebo teplá koupel, vhodná hudba atd.
7. Pan A se zbavil podstatné části svého strachu tím, že si uvědomil jednu důležitou věc. Sex není sportovní disciplína, u které by se hodnotil umělecký dojem a technika náročnosti. Tím, že se zbavil zbytečné ctižádosti, měl ze sexu větší potěšení.
8. „Náladu“ dokáže zkušený muž jako je pan A navodit daleko lépe rozhovorem, společnou koupelí, nějakou četbou atd.
9. Pro ženy je důležitá nejen sexuální předehra, ale i sexuální dohra. Manželka pana A je spokojenější, když pan A nepije, zbývají mu síly i na to.

Za jak dlouho může člověk očekávat zlepšení

U pana A to trvalo asi dva měsíce abstinence od alkoholu. Jde o to, že tělo potřebuje určitý čas na zotavenou po předchozím pití. Nová situace, kdy člověk nepije, vyžaduje také určité duševní přizpůsobení. Kdyby zlepšení nenastalo do tří měsíců abstinence od alkoholu, zamyslete se nad následujícími možnostmi:
1. Jste tělesně zdráv? Kdy jste byl naposledy u lékaře?
2. Není příčina v napjatém vztahu s partnerkou? Konflikty a boj o moc se mohou přenášet i do sexu. Je-li příčina zde, uvažujte o tom, jak svůj vztah zlepšit, přečtěte si kapitolu, která se těchto věcí týká, případně vyhledejte manželského poradce.
3. Umíte se o sexuálních záležitostech se svou partnerkou domluvit a umíte si navzájem vyjít vstříc? I o velmi intimních záležitostech se dá mluvit otevřeně, aniž by člověk druhého zraňoval.
4. Máte kolem sexu hodně nejasností a zábrany? Jestliže ano, přečtěte si na toto téma nějakou dobrou knihu anebo se poraďte se sexuologem.
5. Máte nějaký dlouhodobý sexuální problém? Jestliže ano, doporučuji stejný postup

jako v předchozím bodě.
6. A nakonec to snad nejčastější: nejste prostě přepracovaný, nervózní, unavený nebo smutný? Tyto stavy se v sexuálním životě projevují nepříznivě. Pokud by tomu tak bylo, zamyslete se nad svým způsobem života, odpočiňte si, udělejte si radost, rozumně sportujte nebo se alespoň projděte, naučte se relaxovat.

Sexuální menšiny

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

Nejstarší řemeslo na světě

Patří k vysoce rizikovým profesím mimo jiné i ve vztahu k alkoholu a jiným drogám. Alkohol urychluje stárnutí a nejde s tímto namáhavým a riskantním povoláním dohromady. Jestliže bychom v tomto oboru hovořili o profesionalismu, opatrný vztah k alkoholu by k němu měl rozhodně patřit.

V čem je to u žen jinak

Jak známo, ženy jsou proti některým nemocem odolnější, dožívají se vyššího věku, zkrátka jsou silnějším pohlavím. Ve vztahu k alkoholu to však neplatí. Ženy mají menší játra a nižší obsah vody v těle (alkohol se rozpouští ve vodě a je z největší části odbouráván játry). Prakticky to znamená, že paní B, i když váží zhruba stejně jako pan A, má po vypití stejného množství alkoholu vyšší hladinu alkoholu v krvi než pan A. To je také jedním z důvodů, proč se u ní návyk na alkohol vytvořil po kratší době než u pana A. Paní B, vlastně tehdy ještě slečna, začala ochutnávat alkoholické nápoje ještě před svým patnáctým rokem doma při různých oslavách. Dělo se tak se souhlasem rodičů. Na střední škole, ještě před dovršením osmnácti let, od kdy jsou u nás alkoholické nápoje oficiálně povoleny, se občas napila ve společnosti vrstevníků. Později, kolem dvacátého roku, už pila pravidelněji na různých večírcích a zábavách. Pití jí až doposud žádné problémy nepůsobilo, přesto je však z hlediska vzniku návyku toto období důležité. Slečna B v něm totiž poznala, jak alkohol může ovlivnit její myšlení a cítění, poznala tedy alkohol jako drogu. Pak následovala vážná známost, sňatek a těhotenství. Paní B v té době téměř nepila, měla jiné starosti. Kolem 35. roku jejího věku si našel manžel jinou ženu. Následovalo období hádek, nejistot, nadějí a zklamání. Syn Michal to prožíval těžce, byl v pubertě. Už to nebyl ten malý Míša, o kterého se paní B tak ráda starala. Byl to nevrlý mladík, který si se sebou nevěděl rady a který pohrdal matčinou péčí, jež mu připadala samozřejmá. Paní B měla zkušenost s účinky alkoholu z předchozích let. Vyhledat pomoc v manželské poradně nebo psychiatra se styděla. Místo toho začala pít. Věci kolem rozvodu se tím urychlily, protože prudce klesla její konkurenceschopnost vůči sokyni. Návyk na alkohol se u ní vyvinul zhruba po dvou letech nebezpečného pití, nepočítáme-li období před svatbou. Pan A potřeboval k tomu, aby si vytvořil návyk, více než deset let problémového pití. Zhruba v té době jsem se s paní B setkal. Na rozdíl od pana A pila samotářsky (pan A většinou v hospodě). Paní B se totiž za své pití velmi styděla, ale přestat pít pro ni bylo těžké.

Menstruace, přechod, těhotenství

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

Prevence a mírnění menstruačních problémů bezpečným způsobem

1. Spolupracujte s gynekologem, jemuž důvěřujete, a choďte na kontroly podle jeho doporučení.
2. Užitečné jsou relaxační techniky - autogenní trénink, jógová relaxace - jsou dobrou prevencí problémů a mírní i obtíže.
3. Zdravý životní styl zahrnující přiměřené cvičení předchází menstruačním problémům. Během menstruace ovšem namáhavá cvičení omezujeme, nevhodné jsou cviky s obrácenou polohou hlavy.
4. Velmi užitečná jsou jednoduchá dechová cvičení a cviky meditační, ať v prevenci nebo při léčbě předmenstruačních a menstruačních problémů.

5. Důležité je předcházet zácpě - vhodnou výživou, dostatkem nealkoholických nápojů, tělesným pohybem.
6. Dieta. Při potížích se vyhýbejte hlenotvorným nebo hůře stravitelným potravinám (maso, mléko, tučná jídla, silně kořeněná strava, káva, chemikálie, samozřejmě i alkohol). Vhodné jsou celozrnné výrobky a lehká strava. Krátkodobý půst (např. vynechat jedno jídlo) má někdy příznivý efekt.
7. Pohyb na čerstvém vzduchu je užitečnou prevencí.
8. Při menstruačních obtížích pozor na prochladnutí, naopak dělá dobře teplo - celkově i místně na dolní část břicha.

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

Nebezpeční manželé

Bývalý manžel paní B nebyl ve vztahu k alkoholu žádné neviňátko. V období hádek a usmiřování utíkal i on před neřešenými problémy k pití. Často také domů alkoholické nápoje přinášel. Tak trochu s úlevou vítal, že manželka pije. Zbavovala ho tím pocitů viny kvůli mimomanželskému vztahu a paní B mu tak usnadnila rozhodnutí se rozvést. Mnoho žen si vytváří návyk na alkohol vedle nebezpečně pijících mužů. Protože jsou vůči alkoholu méně odolné, návyk u nich vznikne dříve. Jejich manželé, kteří je svým nebezpečným pitím svedli, je pak často už s návykem na alkohol opouštějí. Komplikovaná situace nastane, když žena s problémovým pitím přestane a její partner ve společné domácnosti v něm pokračuje. Podle našich zkušeností přicházejí v úvahu tyto možnosti.
1. Žena prosadí změnu a partner pití omezí nebo s ním přestane (ať už se léčí nebo ne). Tato možnost je nejpříznivější, ale málo častá.
2. Hádky, neshody a odlišný životní styl vedou k rozchodu. Tato možnost je pro ženu příznivá.
3. Žena se dříve či později k pití vrátí a partnerovi se tím přizpůsobí. Tato možnost je jasně nepříznivá.
4. Žena si vytvoří vlastní svět, zájmy, najde si kvalitní přátelé. Vztah se tím rozvolní, vlastně každý žije svým životem, i když se úplně nerozešli. Tato možnost je nejméně častá a pro ženu nejobtížnější.
Některá čtenářka možná očekává, že v duchu tradic Červené knihovny se pan A a paní B v závěru této knihy oddají a budou šťastni. Nestane se tak ze dvou důvodů. Jednak je pan A už ženatý a kromě toho by to nebylo rozumné. Manželství dvou lidí, kteří mají problémy s alkoholem, jsou riskantní. Pití jednoho z nich může totiž strhnout i druhého.

Týraná žena

Ženu může týrat nejen její nadměrně pijící manžel. Opakovaně jsem se setkával se ženami, které problémově pily a které týrali jejich manželé nebo druzi. U některých mužů bylo násilí vůči pijící ženě projevem bezradnosti a bezmocného vzteku. Jinde se jednalo o sadistické sklony, pro jejich uplatňování sloužilo pití ženy jako záminka.

Problémy s alkoholem se fyzickým násilím vyřešit nedají. Překvapovalo mě, jak obtížné může být pro některé ženy se od často až nenormálních, brutálních partnerů odpoutat. Vzpomínám např. na ženu, kterou druh ohrožoval střelnými zbraněmi, které si ilegálně opatřoval. Tato žena se naštěstí svěřila své rodině, následovalo udání na policii. Vyhrůžku, že ji v případě rozchodu zastřelí, druh nerealizoval. Zkušenosti ukazují, že čím více týraná žena své problémy tají, tím více si sadistický partner dovoluje. Zveřejnění problému a pomoc druhých lidí, ať profesionálních terapeutů nebo příbuzných, mohou naopak pomoci situaci celkem bezpečně zvládnout.

Proč se ženy za své pití více stydí

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

Nevýhody žen ve vztahu a výhody při překonávání návyku

Nevýhody ve vztahu k alkoholu: Nižší odolnost vůči alkoholu, vyšší hladiny v krvi, po stejném množství, rychlejší rozvoj návyku a závislosti, častější souvislost se zátěžovými životními událostmi. Dále dřívější škody na tělesném zdraví, často kombinace s léky, což zdraví poškozuje ještě více. V rodině bývají větší problémy, častý je sklon k depresím. Tělesný vzhled pijících žen trpí, což má nepříznivý účinek na jejich sebevědomí. Jestliže matka v těhotenství pila, je riziko poškození dítěte.
Výhody při překonávání návyku: Problémově pijící žena na sebe spíš upozorní a může se do léčby dostat dříve. Většina žen má dobré nadání na relaxační techniky, jógu a umí využívat psychoterapii. Jen málo žen si komplikuje život trestnou činností pod vlivem alkoholu. Rodinné vztahy (k manželovi, dětem, vnoučatům nebo rodičům) jsou pro mnoho žen silným motivem k lepšímu životu. Rychlé zlepšování tělesného stavu i vzhledu po při abstinenci povzbuzuje v dobrých úmyslech s pitím přestat. Pro většinu žen je také snazší odpoutat se od nevhodné společnosti pijících lidí a vytvořit si zdravější životní styl.

Prognóza

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

Kapitola o mladých a pro mladé

Paní B má šestnáctiletého syna. V křestním listu má jméno Josef, kamarádi mu říkají Pepa a máma občas Pepíčku, čímž ho nesmírně dopaluje. Pepa nesl rozvod rodičů těžce. Hádky, tátův odchod k jiné ženě i mámino pití v něm vyvolávaly velikou nejistotu a kritičnost vůči rodičům. To je ostatně v tomto věku časté i v normálně fungujících rodinách. Pod siláckým a cynickým povrchem byl Pepa nejistý a vnitřně zranitelný. Vůbec si neuvědomoval, jak jsou důležitá právě léta, která prožívá. Slouží k tomu, aby se člověk připravil na budoucí zaměstnání a získal dovednosti potřebné k dalšímu nezávislejšímu životu. Místo toho začal Pepa chodit s „kamarády“ do hospody a na mejdany. Jeho nijak oslnivý prospěch se ještě zhoršil. Paní B doufala, že když s pitím přestane ona, přestane i syn. Bohužel se mýlila. Proto za mnou Pepu jednoho dne přivedla. Stálo ji hodně námahy a přemlouvání, než si dal říci a přišel. Seděl proti mě a mračil se. O pití neměl vůbec chuť mluvit. Začali jsme se raději bavit o jiných věcech. Mimochodem jsem se zmínil, že mladých lidí, kteří začínají pít, ale i kouřit, v USA i v dalších vyspělých zemích ubývá. Zdravý způsob života se tam stává moderní. Pepa byl překvapen, když se dozvěděl, že v USA a v Japonsku se mohou alkoholické nápoje podávat až od 21 let. Má to své dobré důvody. Dostali jsme se také k zamotaným vztahům v rodině. Mluvili jsme o jeho životních plánech i o věcech, které ho trápí. Přemýšleli jsme také o tom, jak jeho pití jde nebo nejde s jeho plány dohromady. Spolu s paní B se podařilo dohodnout určitá pravidla hry, aby u nich nedocházelo ke zbytečným hádkám.

Malování

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

- Mé lepší já
- Přes překážky, ale vytrvale vystupuji k nějakému cíli
- Co potřebuji k životu a jak si to opatřím
- Mé zdroje síly
- Můj totem
- Můj erb
- Co druhým dávám a co od nich chci?
- Uvnitř sebe mám je drahokam. Hledání drahokamu a leštění drahokamu.

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

Poezie

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

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

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

Nároky na mladé lidi a jak je zvládat

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

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

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

Cesta k dospělosti a k samostatnosti

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

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

Pepův vzkaz vrstevníkům

Pepu jsem asi po roce potkal v metru. Vedl se za ruku s nějakou dívkou a vypadal spokojeně. Nejenže nepřešel na druhou stranu (jako jeden postarší režisér, kterého jsme léčili), ale srdečně mě pozdravil. „Promiň“ řekl přítelkyni a vzal mě kousek stranou. „Je to dobrý, dal jsem se na víru. A máma je taky dobrá.“ Zeptal jsem se ho, co by vzkázal klukům a holkám v podobné situaci v jaké byl on před rokem. „Aby měli rozum, nic není tak horký, jak se to uvaří. Aby nepili a nefetovali- ani z nudy, ani ze vzteku, ani ze smutku. Existujou lepší možnosti... Tak se mějte.“ Pepa zakončil náš rozhovor a vrátil se k přítelkyni, jež nás zvědavě pozorovala.

Slůvko varování i naděje

Pepovi se podařilo problémy s pitím překonat poměrně snadno i proto, že netrvaly dlouho. Alkohol nebo drogy jsou u mladých lidí nebezpečné, protože se závislost u nich vytváří rychle. Může mít velmi nepříznivé důsledky v různých oblastech života. Při léčbě mladých lidí zjistili odborníci zajímavou a povzbudivou skutečnost. Dlouhodobě (např. po deseti letech) může být stav mnohem příznivější, než by se zprvu zdálo. Dá se to vysvětlit tím, že přirozený vývoj a zrání osobnosti pomáhají překonávat problémy s alkoholem nebo jinými drogami.

Děda (babička) pije!

Paní A má prostě smůlu. Krátce po té, co přestal pít její manžel, se objevil podobný problém v rodině jejích rodičů. Tatínek paní A pan Alois odešel do důchodu a začal víc pít. Svoji roli sehrálo to, že přišel o práci, která ho těšila, i o společnost lidí, na které byl zvyklý. Pan Alois se rád napil už dříve, ale nebylo to tolik a tak často, takže manželka zamhouřila oko. Teď ale jeho návštěv restaurací přibylo. Pan Alois dělal ostudu a manželka i dcera začaly mít strach o jeho zdraví. Snášenlivost alkoholu se u něj s přibývajícími lety zhoršovala. Paní A, která, jak víme, pracovala jako zdravotní sestra, si tatínkovo pití spojila s jeho vysokým krevním tlakem a chystala se s ním vážně promluvit. Stalo se však něco velmi nepříjemného. Tatínka náhle převezli do nemocnice pro záchvat mozkové mrtvice, naštěstí slabší, jak se později ukázalo. Paní A zavolala tatínkova ošetřujícího lékaře a řekla mu, že tatínek hodně pije. Od tatínka samotného by se to určitě nedozvěděl. Lékař předepsal panu Aloisovy léky, které mírnily jeho obtíže po vysazení alkoholu. Vysvětlil mu také, že prudké zvýšení krevního tlaku, které alkohol působí, může být příčinou mozkových krvácení. Léky během týdne vysadil a s panem Aloisem ještě důkladně pohovořil. Pan Alois dostal adresu dobrého protialkoholního zařízení a slíbil, že buď s pitím přestane sám, nebo se bude léčit.

Co měl pan Alois vědět?

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

Tajemství pana Aloise

Někteří lidé si myslí, že člověk ve vyšším věku se už nezmění. Hluboce se mýlí. Z pana Aloise se stal během pár let jiný člověk. Když se u příležitosti jeho narozenin sešli u nich doma přátelé a příbuzní, prozradil jim pan Alois své tajemství.
Řekl tehdy: „Beru věci jak jsou. Neohlížím se, co jsem ztratil, hledám nové možnosti.“ Nazvěme tuto úspěšnou taktiku pana Aloise třeba pružností a trochu podrobněji se u ní zastavme.
PRUŽNOST V PRÁCI: Víme, že pan Alois odešel do důchodu. O to více se teď věnuje své domácí dílně a skalce, kterou mají před domem. Příjemnou změnou jsou i sezónní práce, např. prodej lístků na blízkém koupališti. To, že má pan Alois více času, se projevilo různými vylepšeními v domácnosti. Pan Alois začal být i občansky aktivní a zajímal se o problémy části města, kde žije. Dokázal správně přizpůsobit druh své práce zevním okolnostem i sobě. Nejlepší práce pro seniory je taková, kde uplatní zkušenosti. Nevhodná bývá práce příliš stresující nebo termínovaná.
PRUŽNOST VE VZTAZÍCH: Rodiče paní A si velmi zakládají na vnoučatech a rádi se o ně starají. Jenže rodina dcery mívá někdy jiný program. Pan Alois i jeho žena mají v záloze dostatek vlastních přátel a známých. Nechali si také zavést telefon a udržují čilou korespondenci s přáteli i vzdálenými příbuznými.
PRUŽNOST A PŘEKONÁVÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH UDÁLOSTÍ: Zátěžové události a pití ve vyšším věku spolu často souvisejí. Podívejme se, jak pan Alois nakonec zvládl

odchod do důchodu.
1. Opatřil si nové informace o nové situaci. Ví, za jakých podmínek může pracovat, nač má nárok, na koho se obrátit nebo s kým se poradit. Kdyby ovdověl, udělal by dobře, kdyby se naučil vařit a vést domácnost.
2. Dbá o tělesnou kondici. Samozřejmě cvičí s rozumem tak, aby mu to prospívalo. U nich doma se vaří celkem zdravě, většinou neschází zelenina nebo ovoce. Pan Alois se také čistě a pečlivě obléká a chodí dobře oholen.
3. To, že odchodem do důchodu ztratil některé známé, si dokázal vynahradit. Nové přátele si našel mezi sousedy a oživil některé dřívější vztahy v širší rodině i mimo ni.
4. Nevrhl se střemhlav do nějakého náročného podniku, ale dal si čas na rozmyšlenou. Umí si toho na sebe brát tolik, kolik unese.
5. Dokázal si najít nové životní cíle a nové věci, na kterých mu záleží.
PRUŽNOST A SEBEVĚDOMÍ: Sebevědomí mladých lidí se často zakládá na povrchních věcech jako tělesná síla nebo krása. Fyzickou i duševní kondici a přitažlivost si lze i ve vyšším věku udržovat. Sebevědomí zralejších lidí však mívá hlubší kořeny. Vychází z hlubšího a moudřejšího vnímání sebe i světa.
PRUŽNOST A ZDROJE RADOSTI: Pro pana Aloise se postupně stal důchodový věk jedním z nejšťastnějších období života. Prudké vášně a ctižádosti dřívějších let se zmírnily, vystřídal je větší nadhled a laskavost. Má teď také více času na své koníčky a přátele, znovu začal číst cizojazyčné knihy, dokáže hlouběji vnímat krásu přírody, tolik nespěchá.

Ještě pár slov lékaře

Jednou ze zásad lékařství vyššího věku je přidávat nejen léta k životu, ale také život k letům. Toho můžete dosáhnout:
1. Tím, že se vyhnete alkoholu nebo budete v tomto ohledu velmi střídmí. Vyhněte se i lékům s výjimkou těch, které vám předepsal lékař. Některé léky (např. diazepam nebo Rohypnol) působí nepříznivě na paměť. Pokud možno nekuřte, prospějete tím srdci.
2. Vyplatí se dobrá spolupráce s vaším lékařem.
3. Žádný lék nenahradí pohyb, ale pohyb nahradí mnoho léků. K bezpečným tělesným aktivitám patří chůze, jóga pod kvalifikovaným vedením a samozřejmě zdravotní a rehabilitační cvičení. Záleží samozřejmě na vás, co se vám líbí a nač stačíte.
4. Proti stárnutí působí strava s dostatkem vitamínu C (např. zelí, papriky), vitamínu A (mrkev, špenát), nestravitelných zbytků (zelenina, ovesné vločky, luštěniny) a střídmost.
5. I když nechodíte do práce, udržujte si denní rytmus. Vstávejte v určitou dobu, věnujte pravidelně čas péči o sebe, o domácnost, zálibám a společenským stykům.
6. Trénujte mozek. Učte se cizí jazyk, luštěte křížovky, hrajte šachy, pište deník nebo paměti, movitější si mohou koupit počítač a psát paměti na něm. Zajímejte se o věci kolem sebe. Samozřejmě nemusíte dělat všechny tyto věci současně.
7. Vašemu zdraví pomůže i dobrá nálada a přátelské vztahy.

Lidé, kteří mají problém s alkoholem, si pomáhají navzájem

Anonymní alkoholici

Příhoda, o které budu vyprávět, se odehrála ve třicátých letech v USA. Obchodník Bill, považovaný za nevyléčitelného „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 pomoc sám nabídl. To mu pomohlo překonat krizi. Spolu s „alkoholikem“ Bobem (ten byl povoláním lékař) založili v roce 1935 organizaci „Alkoholics Anonymous“ čili Anonymní alkoholici. Tato organizace měla v roce 1987 více než milión šest set tisíc členů sdružených v 73 tisících skupinách v 115 zemích světa. Anonymní alkoholici by rozhodně zasloužili Nobelovu cenu za lékařství. Vykonali totiž ohromný kus práce a sloužili jako vzor dalším svépomocným organizacím. Některé sesterské organizace pracující na stejných principech jsou: Al-Anon (sdružuje příbuzné alkoholiků), Alateen (pro dospívající děti alkoholiků), Parents Anonymous (pro rodiče dětí, které zneužívají alkohol nebo drogy), Narcotics Anonymous (pro lidi závislé na nealkoholových drogách), Gamblers Anonymous (Anonymní hazardní hráči), Overeaters Anonymous (Anonymní přejídači). Anonymní alkoholici také nepřímo ovlivnili vznik mnoha svépomocných organizací pro lidi s nejrůznějšími problémy. Své organizace mají lidé s cukrovkou, srdečním onemocněním, vysokým krevním tlakem, lupenkou atd.
Způsob práce Anonymních alkoholiků v různých zemích se může lišit. Indiánské organizace Anonymních alkoholiků včlenily do své činnosti tradiční rituály a tance. V některých západoevropských velkoměstech jsou schůzky Anonymních alkoholiků v různých čtvrtích organizovány tak, aby pokryly celý týden. Člověk v krizi se tedy může kterýkoliv den v týdnu zúčastnit jejich setkání. Vzájemná spolupráce s profesionálními zdravotnickými zařízeními je ve světě běžná. K popularitě organizace jistě přispívá i anonymita členů, kteří se zásadně oslovují pouze křestními jmény. Anonymní alkoholici pracují od roku 1990 i u nás. O účinnosti této formy léčby svědčí lékařské výzkumy prováděné na velkém počtu osob.

Ještě pár užitečných sloganů Anonymních alkoholiků:
„One Day at a Time“ neboli „abstinovat právě dnes“. Podobně jako, když jde člověk po nějaké cestě, i zde je třeba ubírat se krok za krokem.
„First Things First“ neboli „nejdůležitější nejdříve“. Ze všeho nejdříve je třeba zachovávat abstinenci. Tím se vytvářejí předpoklady k řešení problémů v různých oblastech života a dosahování dalších životních cílů.

Paní B: Ale co když někdo pije kvůli tomu, že má úplně jiné problémy?
Když někdo trpí závislostí na alkoholu a nějakou vážnou duševní nemocí, je třeba léčit obojí. V případě závislosti na alkoholu u jinak duševně zdravého člověka bývá ovšem abstinence skutečně tím nejdůležitějším, protože je podmínkou pro to, aby mohl problémy řešit. Spíše pro zajímavost uvádím schéma, které nemusí platit u každého. Někteří američtí terapeuté považují za užitečné se soustředit během prvního roku léčby závislosti na alkoholu na udržování abstinence. Až ve druhém roce radí se zaměřit na nevyřešené osobní a duševní problémy. Od třetího roku se pak úspěšně léčený pacient soustřeďuje na rozvoj své osobnosti a seberealizaci.

„This too will pass“ čili „I tohle přejde“. Záležitosti, které zpočátku vypadají velmi

nepříznivě, se často vyřeší uspokojivěji, než člověk předpokládal. A navíc čas vyléčí většinu bolestí.
„It can be done“ neboli „abstinovat se dá“.
„Be positive“ čili „dívej se na věci z jejich dobré strany“. A to se netýká jen výhod abstinence.
„Fake It Till You Make It“ neboli „napodobuj až uspěješ“. I když někomu mohou připadat osvědčené postupy používané při překonávání závislosti divné, vyplatí se je mechanicky napodobit. Vnitřně přijaty mohou být až později.
„Easy Does It“ neboli „snadno to jde“. Tato zásada vybízí k tomu, aby se závislý vyhýbal nadměrnému stresu a vedl rozumný životní styl.
„Turn It Over“ neboli „předej to“. Slogan vybízí k tomu, aby člověk přijímal věci, které nelze změnit, a nezabýval se jimi. Je projevem víry v to, že vše, co člověka potkává, nějakým způsobem slouží jeho prospěchu.
7/7. Zásada 7/7 říká, že pokud je člověk v krizi, nebo začíná abstinovat, měl by navštívit setkání Anonymních alkoholiků 7× během 7 dní v týdnu, tedy každý den. To je možné v amerických velkoměstech, kde se v různých čtvrtích scházejí skupiny Anonymních alkoholiků v různých dnech. To, že by se v situaci ohrožení měl člověk léčit daleko intenzivněji, platí i u nás.

Anonymní alkoholici v Praze. Česky: Na Poříčí 16, Praha 1, pondělí až sobota od 17:30, kromě toho se scházejí i další česky mluvící skupiny i skupiny v angličtině, kam chodí především cizinci, ale i někteří naši pacienti, kteří to berou zároveň jako výuku v anglické konverzaci. **Kontakt: AA**, Na Poříčí 16, Praha 1.

Osobní zkušenost a anonymními alkoholiky z USA
Měl jsem možnost účastnit se setkání Anonymních alkoholiků v městě Cleveland v USA, což je nedaleko místa, kde Anonymní alkoholici vznikli. V suterénní přednáškové síni místního kostela se sešel velký počet lidí, z nichž někteří měli problémy s alkoholem a jiní s drogami. To, co mě na celém setkání zaujalo ze všeho nejvíc, byla atmosféra vřelosti, laskavost a vzájemného pochopení. Instinktivně jsem cítil, že jsem se ocitl mezi lidmi, které spojuje dobrá vůle a dobrý úmysl si pomáhat.

Terapeutická komunita - léčebné společenství

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

Terapeutický klub

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

Laický terapeut

V některých amerických nebo německých zařízeních tvoří většinu zaměstnanců lidé, kteří překonali problém s alkoholem. Zkušenost se závislostí na vlastní kůži a zejména s jejím překonáváním má velkou hodnotu, zvláště když se ještě doplní odborným vzděláním. Pomoc je účinnější, jestliže je člověk spojen s dalšími lidmi - s nějakou organizací nebo zdravotnickým zařízením. Jednak je taková pomoc kvalitnější a jednak se pomáhající může uchránit rizika zbytečných problémů.

Dobrá parta

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

Duchovní pomoc při překonávání problémů s alkoholem

Je něco takového možné?

Anonymní alkoholici jsou přesvědčeni, že ano. Pro informaci a zajímavost zde uvádím jejich dvanáct kroků.

Dvanáct kroků

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

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

2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše obnoví naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha tak, jak ho sami chápeme.

Bohem nebo „silou větší než naše“ je také možné rozumět i sílu tradice, zkušenosti, které se při překonávání závislosti nashromáždily, ducha pospolitosti, který při vzájemné pomoci vzniká apod. Anonymní alkoholici se rozhodně neváží k jednomu určitému náboženství a mezi nimi jsou i četní atheisté. Předání života do péče Boha lze považovat za elegantní terapeutický paradox. Lékařství nebo věda těžko nemůže spolehlivě odpovědět na otázku zda bůh je nebo není. Můj osobní názor je, že nějaká forma duchovní pomoci je možná. Dalších sedm zásad Anonymních alkoholiků 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 situace dovolí, s výjimkou, kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění morální inventury, a když jsme udělali chybu, pohotově jsme ji přiznali.

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

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

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 projevili snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech svých záležitostech.

Závratě vrcholů a propastí

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

Riziko sebevraždy z duchovního hlediska

Pan A byl sice pokřtěn a slýchal svoji babičku se modlit, do kostela však nechodil a o Bohu moc nepřemýšlel. V době nejhorších problémů s pitím ho vícekrát napadlo, jestli by nebylo lépe nežít. Nejasný duchovní instinkt ho však varoval. Jestli skutečně existuje něco jako nesmrtelná duše, ničeho by tím nedosáhl. Možná by někde „tam“ litoval, že propásl příležitost se v životě něco naučit a dokázat. Ani to, že by se tak zbavil utrpení, není zdaleka jisté. Třeba by se tak dostal ještě do větších zmatků a bolestí. Pan A tedy vydržel a vyplatilo se to. Četné filozofické a náboženské směry věří, že sebevražda nic neřeší. Člověk si pouze své problémy přenáší do jiné roviny existence. Tou je v křesťanství peklo nebo očistec, v hinduismu nebo buddhismu další zrození, do něhož si člověk nese své zásluhy i nedostatky. Přes rozdíly panuje mezi různými náboženstvími shoda v tom, že spěchat předčasně tam, kam nakonec musíme všichni, se nevyplácí.

Smysl života

Pan A také tušil, že život má nějaký smysl a význam. Samozřejmě jsou tu dílčí cíle - uživit rodinu, vychovat dcery, uspokojit tu nebo onu potřebu. Ale zatím vším cítil pan A, že život má hodnotu sám o sobě. I to byl jeden z momentů, který mu pomohl překonat jeho nejhorší období.

Společnost duchovně zaměřených lidí

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

Jiná minulost

Nabízím ještě další postup, který má blízko k psychoterapeutickým technikám i k duchovním postupům. Techniku uvedu příběhem. Jistý starý kněz měl sen. Viděl celý svůj život zpětně se všemi útrapami včetně pronásledování a věznění. Cestu životem viděl jako stopy v písku dvojích nohou - svých a Božích. V nejtěžších okamžicích života se ale jeden pár šlépějí ztrácel. Kněz se tedy Boha zeptal: „Proč jsi mě v nejtěžších chvílích života opustil?“ Bůh odpověděl: „Já jsem tě neopustil, já jsem tě nesl.“
Postup našeho cvičení je následující:

1. Uvolněte se.
2. Vytvořte si v duchu vizi Boha, mudrce, dobrodince, dobré víly apod. podle toho, kdo vám může nejlépe pomoci.
3. Pozvete tuto bytost do svého současného života a nechte ať vám radí a pomáhá.
4. Pozvěte onu bytost i do různých i nelehkých období svého života. Nebojte se s její pomocí minulost měnit. Nechávejte čarovnou bytost kráčet minulostí a měnit ji. Takto změněná minulost se vám stane zdrojem nové síly i naděje.

Nadpřirozená pomoc

V pohádkách, legendách i v životě současníků se setkáváme s příběhy úzdravy ze smrtelných onemocnění, s varováními, které přicházejí z jiného světa a zachraňují život, s většími nebo menšími zázraky. Věřící člověk to vnímá jako projev boží vůle, ale i skeptik připustí, že v člověku je mnohem víc než tuší. Vnitřní hlas měl starořecký filosof Sokrates, o Božím působení vypovídají svědci a mystici různých dob i tradic, z křesťanských např. František z Assisi. K nejužívanějším způsobům, jak se dostat do kontaktu s „ Vyšší Mocí“, patří:
1. Modlitba. Můžete použít některou z tradičních modliteb, nějaký psaný modlitební text nebo hovořit k Bohu vlastními slovy.
2. Duchovní četba podle vaší volby.
3. Náboženské obřady.
4. Meditace. Jednoduchá meditační metoda je popsána v dodatku, který se týká jógy. Zde uvádím postup převzatý z knihy křesťanského kněze A. de Mello „Sádhana. Cesta k bohu“.
1. Posaďte 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 nejrůznější 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 otevírejte oči. Cvičení končí.

Paní B: Já se na to nemůžu soustředit a uklidnit.
Pak zkuste třeba to, co křesťanští mystikové nazývali střelné modlitby neboli zbožné výkřiky (např. city prodchnuté tiché zvolání „Pane!“).

Kdo jsem „já“?

Duchovní lidé tvrdí odpradávna, že člověk je více nežli tělo, city nebo myšlenky. Svoji skutečnou podstatu hledají hlouběji. 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. Získat určitý odstup od okamžitých impulsů a nadhled je při překonávání návyků důležité. K tomu nám může pomoci mimo jiné i technika vnitřního ticha uvedená v dodatku o józe. Otázku „Kdo jsem já?“ můžete také použít jako východisko hlubšího zamyšlení se nad sebou nebo i meditace.

Vydržet

Pan A i paní B jsou v pořádku a nepijí. Při překonávání problémů s alkoholem si také leccos důležitého uvědomili a stali se z nich moudřejší a zralejší lidé. Mají tedy vyhráno?

Ne tak docela. Kolegové z Bratislavy popsali „syndrom třetího měsíce“. Někdo se začne léčit nebo se rozhodne s pitím přestat. Dva měsíce bez potíží nepije. Pak si ale řekne: „Vždyť já to mít nemusím. Nejsem přece žádný alkoholik, co kdybych si dal jedno pivo?“ Jenže když má vytvořen návyk, může právě jedno pivo zahájit další období nezvládaného pití.

Pan A i paní B překonali nebezpečný třetí měsíc tím, že si uvědomili, v čem se jim abstinence vyplácí. Paní A připravila manželovi po půl roce jeho nepití slavnostní večeři. Paní B si koupila za odměnu po čtvrt roce nepití novou kabelku. Udržování si dobré kondice znamená, že v mnoha věcech, které jste použili k překonání svého problému a které se osvědčily, budete pokračovat. Podívejme se společně, co to znamená pro pana A a paní B.

1. Pan A i paní B si našli takové **přátele, kteří nepijí nebo pijí málo a kteří jim fandí**. Našli si zájem a koníčky, které nejdou s pitím dohromady.
2. Pan A i paní B **se nepřepínají**. Ani jeden z nich nepracuje v trojsměnném provozu, oba si udělají čas na přiměřený spánek a klidné jídlo. Některá zaměstnání jsou riziková. Znám paní, která pro udržení dobrého stavu přestala pracovat jako servírka a nastoupila jako prodavačka, i když vydělala méně.
3. Pan A i paní B **se vyhýbají riskantním situacím**, jako jsou různé pijácké večírky a nechodí do restaurací, kde automaticky přinesou pivo. Rozešli se i s některými přáteli, kteří se nedokáží bavit bez pití.
4. **Lidé kolem pana A i paní B vědí o jejich rozhodnutí nepít.** Tím, že jim o svém rozhodnutí za žádných okolností se nenapít řekli, si pan A i paní B usnadnili situaci. Nemusejí si vymýšlet komplikované výmluvy, odpadnou přemlouvání a rozpaky.
5. Pan A i paní B **jsou se svým rozhodnutím spokojeni**. Vědí, že se jim vyplatilo a vědí, že žijí rozumněji nežli mnoho jiných lidí. Sebevědomí na tělesné úrovni jim pomáhá udržovat péče o zevnějšek, rozumné cvičení i vhodné oblékání. Na duševní rovině jim pomáhá dávání si rozumných cílů, pěstování dobrých vztahů, umění brát i dávat a to, že se s druhými dokáží domluvit. Vnímají svůj život hlouběji a v širších souvislostech.
6. Jakmile pan A a paní B zjistili, že se pro ně pití s mírou nehodí, přestali se o ně pokoušet a **rozhodli se nepít vůbec**. Nesnažili se nahrazovat alkohol různými prášky a ušetřit si tak spoustu zbytečného utrpení.
7. Pan A i paní B dělají co mohou, aby si udrželi dobrou kondici a pití předešli. Oni i jejich okolí **jsou ale na „šlápnutí vedle“ připraveni a vědí, co v takové situaci dělat.** Recidivy (tedy minulá „šlápnutí vedle“) jim posloužily jako užitečné zkušenosti, ze kterých se dokázali poučit.
8. Panu A a paní B tím, že když přestali pít, **nezmizely všechny problémy. Dokázali je ale lépe řešit.** Např. paní B měla v době, kdy už nepila, vážné potíže se synem. Oba však své potíže a problémy aktivně řešili. Oba se umí pomocí cvičení nebo relaxace přeladit a dokáží se o vážných problémech s někým důvěryhodným poradit. Je ovšem pravda, že s některými problémy nezbývá než se vyrovnat. Říká se, že za Buddhou přišla kdysi žena, které zemřelo dítě, a žádala ho o útěchu. Buddha ji poslal, aby v městě našla dům, kde se nikdy nestalo neštěstí. Žádný takový dům tam nebyl a žena pochopila, že i trápení a starosti patří k životu.
9. Pan A i paní B za svůj dobrý stav připisují zálohu především sobě. **Znají a**

využívají však také možnosti léčení ve svém městě. To je důležité k udržení dobrého stavu a zvláště v obtížných obdobích života.
10. Pan A i paní B vědí, že jsou na dobré cestě, ale že ještě nemají vyhráno. **Dobrou kondici si chtějí udržovat po celý život.**

Kapitola pro příbuzné a přátele lidí, kteří mají problémy s alkoholem

Dovedu si představit, jak tuto knížku někdo z přátel nebo příbuzných nabízí člověku, na kterém mu záleží a který má problémy s alkoholem. Možná uspěje a kniha pomůže, ale možná že ji dotyčný odmítne se slovy: „Já to nepotřebuju, když budu chtít, přestanu sám.“ Nebo si jen tak knihu vezme, ale ta zůstane někde ležet doma nepřečtená. Příbuzný nebo přítel tedy otevře knihu sám a dobře udělá. Tato kapitola je určena právě jemu. I na mnoha dalších místech knihy najde užitečně informace a podněty. Knihu si přečtěte i tehdy, jestliže o ni problémově pijící člověk projeví zájem. Dozvědět se o jeho problému více a mít možnost si o něm s někým pohovořit, je výborná věc. Už to často přináší lidem, kteří žijí ve společnosti problémově pijícího člověka, úlevu. Partnerem k diskusi může být i psaný text, i když kniha nemůže vždy nahradit zkušeného terapeuta. Řada postupů uvedených v této knize získá na účinnosti tím, že při nich budete spolupracovat (např. otázky životního stylu, zastavení recidivy, otázky kolem výchovy dětí atd.). Podněty, které budete považovat za důležité, si zatrhněte nebo si je opište.
První podstatná informace, kterou vás asi nepotěším, je tato: Problémy s alkoholem, pokud se neřeší, mají tendenci spíše narůstat nežli mizet. Na druhé straně ale problémy s alkoholem se dají zvládat a okolí může problémově pijícího člověka často podstatným způsobem ovlivnit. O tom jak, budeme společně přemýšlet v této kapitole.

Máte v rodině s pitím problém?

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

Dotazník pro příbuzné?
Odpovídejte na následují otázky pouze „ano“ nebo „ne“ podle toho, která odpověď je blíže pravdě. Příslušnou odpověď zakroužkujte
1. Dělá vám starosti pití vašeho partnera? Ano/Ne
2. Připadali jste si někdy kvůli jeho pití trapně? Ano/Ne
3. Jsou pro vás kvůli jeho pití svátky spíše starostí než oslavou? Ano/Ne
4. Jsou jeho přátelé většinou těžcí pijáci? Ano/Ne
5. Slibuje často, že s pitím přestane, ale nedaří se mu to? Ano/Ne
6. Vytváří jeho pití doma napětí a úzkost? Ano/Ne
7. Popírá své pití a tvrdí, že pije „jenom pivo“? Ano/Ne
8. Musíte někdy lhát zaměstnavateli, příbuzným nebo přátelům, abyste zatajili jeho pití? Ano/Ne
9. Stalo se, že zapomněl, co během pití dělal (měl okénko)? Ano/Ne
10. Vyhýbá se rozhovorům, které se týkají alkoholu a jeho pití? Ano/Ne
11. Svůj problém s pitím omlouvá? Ano/Ne
12. Vyhýbá se společenským příležitostem, kde se nepodává alkohol? Ano/Ne
13. Cítili jste někdy pocity viny kvůli jeho pití? Ano/Ne
14. Řídil někdy motorové vozidlo pod vlivem alkoholu? Ano/Ne
15. Mají z něj děti strach, když je pod vlivem alkoholu? Ano/Ne
16. Máte strach ze slovního nebo i fyzického napadání, když je pod vlivem alkoholu? Ano/Ne
17. Zmiňoval se někdo jiný o jeho nezvyklém pití? Ano/Ne

18. Máte strach jezdit s ním autem, když je pod vlivem alkoholu? Ano/Ne
19. Mívá období výčitek svědomí kvůli pití a omlouvá své chování? Ano/Ne
20. Vyvolává u něj i menší množství alkoholu zhruba stejné účinky jako když pil dříve více? Ano/Ne

Spočítejte kladné odpovědi a zakroužkujte číslo odpovídající jejich počtu na následující řádce.
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20.

Dotazník vypracoval Howard Family Counseling Center v USA na základě vyšetření tisíců rodin. Autoři doporučují následující způsob vyhodnocení:
A. Odpověď „Ano“ na kterékoliv 2 nebo 3 otázky je jasným varováním, že by v rodině mohly nastat problémy s alkoholem.
B. Odpověď „Ano“ na kterékoliv 4 otázky znamená, že problémy s alkoholem už v rodině asi existují.
C. Odpověď „Ano“ na kterýchkoliv 5 nebo více otázek ukazuje, že v rodině jistě existuje problém s alkoholem.

Jste v náročné situaci

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

- **Vytvořte si rozumný životní styl.** Kromě povinností by ve vašem životě měl být i aktivní odpočinek, přiměřeně spánku, význam má i zdravá výživa.
- **Vy se alkoholu a jiným návykovým látkám vyhýbejte.** Alkohol a různé tabletky na uklidnění mohou být v náročných životních situacích zvláště nebezpečné.
- **Vytvořte si vlastní svět**, najděte si vlastní zájmy a na pijícího partnera příliš nespoléhejte. Jste ve výhodě, jestliže vám může poskytnout oporu někdo z širší rodiny (rodiče, sourozenci apod.). Na nedospělé děti ale nespoléhejte. Pomáhají také dobří přátelé, samozřejmě nám na mysli lidi, kteří nadměrně nepijí.
- Velmi vám doporučuji, zvlášť pokud nastane nějaká těžší krize, vyhledat **odbornou pomoc**, např. v poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, ordinaci AT nebo využít možnosti telefonické pomoci.

Nebuďte umožňovačem

Opakovaně jsem překvapen tím, do jak těžkých stavů se lidé kvůli alkoholu dostávají. Podíl na tom mají i umožňovači. Umožňovač problémově pijícímu zdánlivě pomáhá, ale „pomocí“ vlastně skutečné řešení problému s pitím jen oddaluje. Mezi umožňovači nacházíme manželky, rodiče, zaměstnavatele dokonce i lékaře. I ti někdy léčí pouze tělesné následky pití alkoholu, aniž by je zajímalo pití, které je působí. Problémové pití zkracuje život v průměru o 10 až 15 let. Vyhněte se:

- Placení dluhů, které druhý kvůli pití dělá.
- Omlouvání pijícího partnera v práci, kam není schopen jít kvůli opilosti nebo kocovině.
- Pomáhání při problémech s úřady, které si působí alkoholem.
- Vymýšlení výmluv, proč nemůžete přijít na dohodnutou návštěvu. Může být

užitečné říci zcela otevřeně, že se partner opil. Okolí pak bude možná také vyžadovat změnu jeho způsobu života, což je i ve vašem zájmu. Tajemství, že partner nadměrně pije, většinou už dávno není tajemstvím.
- V žádném případě mu nekupujte alkohol. Argument „lépe když pije doma, než v hospodě“ neobstojí. nejspíš by totiž pil doma i v hospodě.
- Vyhněte se opečovávání během pití a při zotavování se z následků alkoholu. Výjimkou jsou situace ohrožující zdraví nebo život, v tom případě je ovšem třeba volat lékaře.

Pevná láska

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

Kdy o pití mluvit a kdy to nemá smysl?

Paní A si vyzkoušela, že mluvit s manželem v době, kdy se vrátil domů opilý, nemá smysl. Opilý člověk nevnímá ani tak obsah slov, jako tón hlasu. Paní A se naučila říkat manželovi celkem klidně, že ve stavu opilosti se s ním bavit prostě nebude. Bavila se s ním ale další den, což mu nebylo vždy milé. V období kocoviny a výčitek svědomí bývá problémově pijící člověk spíš ochotný k ústupkům. Je to také vhodná doba k tomu, abyste mu navrhovali protialkoholní léčení.

Rodinná pravidla

Měnit postoj k pití partnera není snadné. Důvodem, proč mohou mé návrhy u někoho vyvolat pochybovačné kroucení hlavou, jsou některá nepsaná rodinná pravidla, která se léty zaběhala a vžila. Mnohá z nich jsou překážkou změny k lepšímu a je třeba je přezkoumat a nahradit lepšími.

Příklady nezdravých rodinných pravidel:
- O pití spolu nemluvíme, jinak bude rámus.
- Děláme, jako kdyby se nic nedělo. Nejdůležitější ze všeho je, aby se o pití někdo další nedozvěděl.
- To, že druhý zakrývá problémy s alkoholem, je projevem jeho lásky a oddanosti.

Příklady zdravých rodinných pravidel:
- Žádný sex, když jsi pil.
- Nedospělé děti do problémů s pitím nezatahujeme.
- Co sis kvůli pití nadrobil, to si také sněz.

Pozitivní zpětná vazba

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

jsou velmi prospěšné. Prosím, pamatujte na to.

Získat spojence neboli přesilovka

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

Co dělat, když dojde k otravě alkoholem, úrazu hlavy, nebo partner začne hovořit o sebevraždě?

Říká se, že všechno zlé je k něčemu dobré. Někdy může právě takováto dramatická událost přimět všechny zúčastněné, aby začali problém s alkoholem řešit. Otrava alkoholem se projevuje tím, že postižený člověk nereaguje na zevní podněty a nedá se z opilosti probudit. Otrava alkoholem vyžaduje nejlépe okamžitou lékařskou pomoc. Hrozí totiž udušení zástavou dechového centra, které vysílá impulsy k dýchacím svalům. Dalším nebezpečím je, že těžce opilý člověk vdechne zvratky. Velmi nebezpečná je také kombinace alkoholu a různých léků.
A ještě další varování. Rozhodně nepodceňujte úrazy hlavy, ke kterým došlo pod vlivem alkoholu. Opilost totiž může někdy zakrývat příznaky nitrolebního krvácení, každý vážnější úraz hlavy, ať k němu došlo v opilosti nebo ne, vyžaduje lékařské vyšetření. Konečně i opilý člověk může trpět nějakou nemocí, např. i on může dostat infarkt, mozkovou mrtvici, nebo i jemu se může zhoršit cukrovka. Opilost riziko takových příhod zvyšuje. I zde musí posoudit stav lékař.
Vyšší je i riziko sebevražedných pokusů u lidí, kteří mají problémy s alkoholem. Podceňovat nelze tedy ani vyhrožování sebevraždou. Doporučuji i v tomto případě vyhledat odbornou pomoc, a to i tehdy, když ji člověk odmítá. Takovou pomoc může poskytnout ordinace AT, psychiatr, všeobecný nebo i jiný lékař. V naléhavých případech neváhejte zavolat záchrannou službu.

Co když začne být opilý člověk hrubý?

Jsou určité hranice, které by problémově pijící člověk neměl překračovat. Pan A se pod vlivem alkoholu naštěstí choval celkem klidně. Hůř na tom byla známá paní A Jiřina. Její manžel budil při svých pozdních návratech domů děti a v opilosti dokonce paní Jiřinu vícekrát uhodil. Jiřina si to dlouho nechávala líbit. Pak se ale dne přece jen svěřila: příbuzným, známé lékařce a také paní A. Důkladně s nimi všechno probrala a manželovi řekla, že kdyby se mělo něco podobného opakovat, zavolá polici. Bohužel se to opakovalo a ona policii skutečně zavolala. Nezůstalo jen u toho. Další den se si s dětmi odstěhovala k rodičům. Nezapomněla si s sebou vzít doklady, dekret na byt a vkladní knížku a oblečení. Pobyla tam tak dlouho, dokud manžel neslíbil, že se pitím skončí a nepřijal ambulantní léčení.
Ani vůči lidem, kteří problémově pijí, nemá smysl uplatňovat fyzické násilí. Manžel, který se domnívá, že problémově pijící ženu vyléčí výpraskem, se hluboce mýlí. Fyzické násilí vůči partnerce vztahy v rodině většinou ještě zhorší a napadený na

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

Když už to prostě dál nejde

Pro to, aby blízký člověk s nadměrným pitím alkoholu přestal, můžete udělat hodně, ale zcela ve vaší moci to rozhodně není. Vaše možnosti i vaše trpělivost mají také meze. Rozchod může být jediným důstojným řešením v situaci, kdy pijící partner vytrvale odmítá nabízenou pomoc a není ochoten změnit chování.
Rozvod bývá ale psychologicky náročný. Jestliže o rozvodu uvažujete, je vhodné vyhledat poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Tam mívají s pomocí lidem v rozvodových situacích rozsáhlé zkušenosti. Prospět může také nějaká forma telefonické nebo jiné psychoterapeutické pomoci a v určitém stadiu i schopný právník. I když se mezi rozvádějícími partnery nashromáždilo mnoho trpkosti, měli by usilovat o to, aby si děti uchovaly dobrý vztah k oběma. To, spolu s pocity bezpečí, pomáhá dětem pro ně velmi obtížnou situaci lépe překonávat.
S hledáním nového partnera a s novým sňatkem příliš nespěchejte. Některé ženy si opakovaně vybírají problémově pijící muže. Musím ale říci, že jsem se setkal také s mužem, jehož manželky si opakovaně vytvářely problém s alkoholem. Důvody, proč někoho rizikoví partneři přitahují nebo proč se ve vztahu rizikově chová, mohou být různé. Rozhodně se ale vyplatí o nich přemýšlet, poradit se, všechno si ještě důkladně rozmyslet. Můžete si tak ušetřit zbytečné utrpení.

Pomoc rodině po americku

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

Instrukce, které dostala paní S.

1. Uvědomte si problémy, které vám i vaší rodině partner, který má problém s alkoholem nebo jinou návykovou látkou, působí. Oč by se vám žilo lépe, kdyby partner nepil?

2. Zjistěte možnosti léčby, které jsou k dispozici, a partnera o nich informujte.
3. Odměňujte jeho střízlivost. Když se chová rozumně, buďte příjemná, něco mu kupte, něco dobrého uvařte, odměňte ho jeho oblíbenou sexuální aktivitou.
4. Uvažujte o věcech, které má partner rád a které nejdou dohromady s pitím nebo braním drog - např. výlet s dětmi nebo návštěva známých, kteří nepijí a neberou drogy.
5. Vytvořte si vlastní život mimo domov. Nebuďte, pokud možno, na partnerovi závislá. Budete ve výhodě, když si najdete vlastní zájmy a záliby a osamostatníte se i finančně. Oporou v těžkém období vám mohou být příbuzní, přátele, terapeuté apod.
6. Pokud partner pije, nabízejte mu jídlo nebo nealkoholické nápoje, případně jiné činnosti, nežli pití. Připomeňte mu, kolik toho už vypil, a že je lépe, když nepije.
7. Když přijde domů opilý, nebo se opije doma, pokud to jde, nevšímejte si ho. Nejvýš mu neutrálním hlasem řekněte, že se vám jeho pití nelíbí a že když je opilý, tak s ním nechcete nic mít.
8. Učte ho, aby nesl důsledky. Neschovávejte mu jídlo, když kvůli alkoholu nebo drogám přijde pozdě. Neobkládejte ho polštáři, když usne na podlaze a neomlouvejte ho v práci, když tam má problémy. Jestliže se pozvrací nebo znečistí, měl by se sám dát do pořádku až vystřízliví. Výjimkou, kdy je třeba poskytnout pomoc, jsou pouze situace, kdy je vážně ohrožen na zdraví nebo na životě.
9. Naučte se zvládat rizikové situace: Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog, může být někdy nebezpečný sobě i druhým. Je dobré, jestliže jste na tuto možnost připravena, naučíte se nebezpečné situace rozpoznávat a dokážete jim čelit. Jste ve výhodě, jestliže máte možnost i s dětmi někam odejít. Někdy je nutná pomoc policie. O podmínkách, za nichž jste ochotna se pak vrátit, vyjednávejte předem.
10. Nejvhodnější dobou k zahájení léčení je stav po nějaké nepříjemnosti, kterou si partner alkoholem nebo drogami způsobil (problém v práci, okradení v opilosti, těžká kocovina apod.). Jakmile se k léčení rozhodne, podnikněte co nejrychleji kroky k jeho zahájení. Snížíte tak riziko, že by rozhodnutí změnil.
11. Pro ženu v obtížné životní situaci jsou alkohol a jiné návykové látky zvláště nebezpečné. Vyhýbejte se jim proto a udržujte si pokud možno dobrou tělesnou i duševní kondici.
12. Pokud se váš vztah s problémově pijícím mužem rozpadl, buďte velmi opatrná při výběru nového partnera. Těm, kdo nadměrně pijí alkohol, se vyhněte. I tak jste asi trpěla až dost.

Pár slov na závěr

Určité primitivní kmeny nejsou schopny rozpoznat souvislost mezi sexuálním stykem a těhotenstvím. Podobně se někteří stavějí k alkoholu. Nechápou, že každá společnost, která spotřebuje takové množství alkoholických nápojů jako naše, nutně musí přivést určité procento lidí do nesnází. Na ty, jež se kvůli alkoholu dostávají do problémů, se někteří dívají s nepochopením a neuvědomují si, že něco podobného se může stát i jim. Já si těch, kdo mají s alkoholem problémy a chtějí je překonat, nesmírně vážím. Není snadné si tyto problémy i jen přiznat. A k jejich překonání je zapotřebí tvořivost, vytrvalost i odvaha - odvaha být jiný než dříve a často i jiný než bývalí známí a „kamarádi“. O tom, že se problémy s alkoholem překonat dají, svědčí zkušenosti mnoha tisíců lidí na celém světě. Některým se to podařilo napoprvé, jiným až po opakovaných pokusech. Ve velké výhodě je samozřejmě ten, kdo si svůj problém uvědomí co nejdříve a co nejdříve ho překoná. To je také hlavní důvod, proč jsem napsal tuto knihu. Jestliže s ní bude čtenář spokojen a pomůže mu, je to především zásluha mých pacientů a jejich životních zkušeností i mnoha generací lidí, kteří problémy s alkoholem úspěšně překonávali.

Přílohy

Craving (bažení)

Co je to bažení a jak se projevuje

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

Kdy je bažení nejsilnější?

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

Jak se bažení projevuje?

Tělesné bažení. Při prvním typu bažení, k němuž dochází po odeznívání účinků návykové látky popsali vědci útlum aktivity řady mozkových center po jejich předchozí nadměrné aktivaci. Tento typ bažení bychom mohli označit jako tělesné bažení, i když tento název není zcela přesný.
Psychické bažení. Druhým typem je bažení, které vzniká po delší abstinenci, např. při pohledu na alkohol nebo v nebezpečném prostředí. Při tomto typu bažení se objevuje aktivita v poměrně omezených oblastech mozku, které mají blízko k emocím a paměti. Tento typ bažení někteří nazývají psychické. Některé změny při psychickém bažení shrnuje následující přehled:
Některé změny, k nimž dochází při psychickém bažení

- Nálezy, týkající se aktivace určitých částí mozku.
- Oslabení paměti.
- Prodlužuje se reakční čas - tedy se zhoršuje postřeh.
- Zvýšení tepové frekvence systolického krevního tlaku.
- Snížení kožního galvanického odporu.
- Vyšší salivace (slinění) u závislých na alkoholu.

Nedostatečně rozpoznané bažení

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

Nedostatečně rozpoznané bažení

Možná příčina	**Náprava**
Riziková situace, kde je mnoho spouštěčů	Takovým situacím se vyhýbat.
Málo rozvinutá schopnost si uvědomovat sebe.	Zlepšit vnímání sebe za pomoci psychoterapie, relaxačních a meditačních technik, vedením deníku atd.
Popírání bažení a pocity viny.	Přiznat si bažení a přijmout ho jako součást své nemoci.
Popírání závislosti, zaměňování bažení za obyčejnou „chuť“.	Přiznání závislosti. V tom může pomoci psychoterapie, skupiny, kluby a dlouhodobé doléčování.

Jak bažení překonávat?

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

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

A ještě důležitá poznámka: Většinu způsobů, jak zvládat bažení, můžete použít i k

překonávání negativních emoci jako jsou deprese, hněv, sebelítost atd.

Bažení a léky

V posledních letech se objevily léky, s přímým účinkem na bažení po alkoholu. To může předcházet recidivám, a i když recidiva nastane, pomáhají ji látky této skupiny dříve zastavit. V Evropě se nejčastěji používá akamprosát (Campral) a ve Spojených státech naltrexon (např. Nemexin). Podávání látek této skupiny by mělo být součástí komplexní odvykací léčby. Campral je u nás dostupný, problémem je ale jeho vysoká cena (cena za měsíční dávku přesahuje 2000 Kč). O vhodnosti takové léčby je třeba se poradit s lékařem. Výhodnou Campralu je to, že je možné a vhodné ho brát i v případě recidivy, protože tento lék může usnadnit její zastavení. Pro ty , do by měli o Camprasl zájem, ale nemají dost peněz, navrhují následující možnost. Kupte si jedno balení, které stojí něco přes 1000 Kč, ale lék místo dávkování 3x2 tablety berte jen v případě krize, bažení apod. V tom případě ovšem tabletu rozkousejte a nechte ji vstřebat pod jazykem, účinná látka se tak dostane do mozku mnohem rychleji.

Kde hledat pomoc

Adresy a telefony se mohou změnit, nelze proto zaručit že následující údaje budou platit v době, kdy budete, vážený čtenáři, tuto knihu číst.

Linky důvěry v České republice

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.

Ordinace AT a jiná ambulantní protialkoholní zařízení

Dříve byly ordinace AT v každém okrese a v každém pražském obvodě.
V současnosti některá zařízení ubyla, jiná se přejmenovala (např. ordinace AT v Praze 4 na „Centrum pomoci závislým“) a přibyla některé nová zařízení.
V telefonním seznamu je najdete pod heslem „zdravotnictví“. Někde, zejména v menších městech, částečně převzali práci ordinací AT ambulantní psychiatři. I jejich čísla hledejte v telefonním seznamu pod heslem „zdravotnictví“.

Specializovaná protialkoholní ústavní léčba

Poskytují ji:
1. Specializovaná lůžková zařízení pracující v řadě psychiatrických léčeben (např. Psychiatrická léčebna v Praze Bohnicích, Psychiatrická léčebna Červený Dvůr v okrese Český Krumlov, Psychiatrická léčebna Brno - Černovice, Psychiatrická léčebna Opava, Psychiatrická léčebna Kosmonosy).
2. Protialkoholní oddělení psychiatrických klinik nebo některých velkých nemocnic (např. pražský „Apolinář“ nebo oddělení při psychiatrické klinice v Plzni).

Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy

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

Naléhavá lékařská pomoc

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

Policie

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

Jak vypadá protialkoholní léčba?

„Kdybych věděla, že léčba vypadá takhle přišla bych mnohem dříve a ušetřila bych si spoustu nepříjemností“, slýcháme dost často od našich pacientek a pacientů. Následující řádky mají poskytnout informaci o formách léčby a její náplni, což může rozhodování a výběr usnadnit.

Formy léčby

AMBULANTNÍ LÉČBA. Nejčastěji ve specializovaných zařízeních (v ČR často ordinace AT). Výhodou je to, že se nevyžaduje pracovní neschopnost. Většina poraden má ordinační hodiny přizpůsobeny tak, aby je lidé mohli navštěvovat i po pracovní době. Ambulantní léčba je velmi praktická, má ale svá omezení. Jestliže se pití někomu vymklo z rukou takovým způsobem, že i přes upřímnou snahu se mu hromadí problémy a pije dále, měl by uvažovat o ústavní léčbě. V mnoha ambulantních zařízeních nabízejí kromě individuální terapie i psychoterapeutické skupiny a někde pracují i s rodinami závislých, nebo si zorganizovali socioterapeutický klub.

ÚSTAVNÍ LÉČBA. Ústavní léčba bývá potřebná i u těžkých zdravotních nebo psychiatrických komplikací po alkoholu. Psychiatrické, interní nebo neurologické oddělení může do jisté míry pomoci s léčbou důsledků pití. Pro překonání samotného problému s alkoholem však bývá vhodnější specializovaná odvykací léčba. V České republice pracuje řada zařízení různé úrovně. Délka ústavní léčby bývá v některých zařízeních pevně stanovena, často se na ni tým a pacient dohodnou a je individuální. V naší praxi se ukázalo užitečné brát při navrhování délky léčby v úvahu stav při přijetí, životní situaci, délku předchozí abstinence, duševní i tělesnou kondici a schopnost využívat možnosti ambulantního léčení. Při ústavní léčbě se daří lépe zvládat hrozící zdravotní komplikace, využívá se skupinové terapie, principů terapeutické komunity (o terapeutických komunitách jsme se již v této knize zmiňovali), relaxačních technik a dalších postupů.

DENNÍ STACIONÁŘ. Pacient dochází na léčbu asi jako do práce. Přijde např. v 7:30 a odchází v 15:30. Většinou bývá v pracovní neschopnosti. Minimálně týden denního stacionáře nabízíme našim pacientům v závěru léčby, abychom jim usnadnili přechod k normálnímu životu. Denní stacionáře mohou ovšem fungovat samostatně nebo při ambulantních zařízeních. Denní stacionář je často mezistupněm mezi ústavní a ambulantní léčbou. Výhodou je trvající kontakt s rodinou, omezení jsou podobná jako u ambulantní léčby. Stacionář nestačí u těžších zdravotních nebo psychiatrických komplikací, nebo u hromadících se problémů s pitím i při upřímné snaze pít přestat. Pokud vím, v Praze pracuje pro závislé na alkoholu jediný denní stacionář (Nad Ondřejovem, Praha 4).

NOČNÍ STACIONÁŘ. Pacient přichází do léčebného zařízení po pracovní době, v zařízení zůstává přes noc a ráno odchází do zaměstnání. Tato forma léčby je vhodná pro lidi, kteří jsou v poměrně dobrém stavu, nemají však kde bydlet nebo mají velké rodinné problémy. Formou nočního stacionáře bývají organizovány některé zahraniční podnikové programy pomoci problémově pijícím zaměstnancům. Noční stacionář může pracovat samostatně nebo opět navazovat na ústavní léčbu. Noční stacionáře jsou u nás bohužel vzácností.

Náplň léčení

Při léčení závislosti na alkoholu, ať už probíhá jakoukoliv formou, se osvědčily

některé postupy. Ne všechna zařízení ovšem využívají všechny uvedené metody. Jestliže máte možnost volby si program, který je co nejkvalitnější. Léčba může zahrnovat mimo jiné:
1. Tělesné vyšetření, léčbu tělesných i úvodních duševních obtíží.
2. Psychoterapii. Probíhá individuálně (jeden terapeut, jeden pacient) nebo ve skupině. Cílem je pomáhat psychologickými prostředky překonat duševní i životní problémy a napomáhat sebepoznání i pochopení druhých. V dobře pracující skupině nachází člověk porozumění, oporu i pomoc.
3. Léčebný klub. Setkávání často velkého počtu lidí, které spojuje snaha překonat problémy s alkoholem. Terapeut může a nemusí být přítomen. Účastí na klubu se člověk utvrzuje ve zdravém způsobu života a zároveň pomáhá druhým. Spolupráce a přítomnost členů rodiny je většinou vítána.
4. Relaxační techniky a jógu. Pomáhají zvládnout stres, zátěž a únavu. Můžete si tak vytvořit zdravější způsob života, překonávat nepříjemné duševní stavy a možná i najít nové přátelé.
5. Disulfiram (Antabus). Do léčby zaveden dánskými vědci v roce 1948, používán v mnoha zemích světa. Je-li tento lék přítomen v těle v dostatečném množství, dojde po požití alkoholu k typické reakci. Člověk zčervená, zarudnou mu spojivky, objevuje se bušení srdce, bolest hlavy, nevolnost, někdy zvracení, změny krevního tlaku, případně i mdloba. Antabus nebyl vymyšlen proto, aby někomu bránil v pití nebo aby někoho za pití trestal. K tomu se nehodí. Pomáhá těm, kdo chtějí s pitím přestat a chrání je před bezmyšlenkovitým bezděčným napitím se. Léčba Antabusem předpokládá souhlas pacienta a předchozí lékařské vyšetření. V ideálním případě funguje Antabus jako sádrový obvaz umožňující hojení rány. Během léčby tímto lékem se vytvoří zdravější návyky a lepší způsoby, jak překonávat obtížné situace. Pak přestává být nutný. Setkal jsem se ale s lidmi, kteří se Antabusem „pojišťovali“ mnoho let. Bohužel v současnosti není disulfiram v České republice dostupný a lidé si ho vozí ze zahraničí.
6. K moderním lékům pro závislé na alkoholu patří i látky mírnící bažení (craving), zejména Campral (akamprosát) a naltrexon, o nichž jsme se již zmiňovali v kapitole o bažení.
6. Rodinnou nebo manželskou terapii. Kvalifikovaná spolupráce s partnerem nebo i rodinou prokazatelně zlepšuje léčebné výsledky.
7. Terapeutickou komunitu. O ní jsme se už zmínili v kapitole „Lidé, kteří mají problémy s alkoholem si pomáhají navzájem“.
8. Cvičení, běh, turistiku, výlety apod. podle zdravotního stavu pacientů. Dostatečně intenzívní tělesná aktivita může zlepšovat náladu i kondici. Vytváří se zdravější způsob života.

Jak může pomoci jóga?

Počátkem 70. let zkoumali dva američtí vědci 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 odborníci. 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.

Ale

- 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 těžko nahradí zkušeného učitele jógy a dobrý pocit ze cvičení ve skupině při společném cvičení. Záměrně volíme 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“.**

Co je to stres?

Stres je poměrně složitá reakce, k níž dojde, když je nějak ohrožena vnitřní rovnováha. 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 „útěk - boj“). Některé změny, které nastávají při stresu, najdete v následující tabulce.

Některé změny při relaxaci a při stresu

STRES		RELAXACE
↑	SVALOVÉ NAPĚTÍ A PROKRVENÍ SVALŮ	↓
↑	DECHOVÁ FREKVENCE	↓
↑	TEPOVÁ FREKVENCE	↓
↑	KREVNÍ TLAK	↓
↑	METABOLISMUS (LÁTKOVÁ VÝMĚNA)	↓
↑	HORMONY NADLEDVIN A ŠTÍTNÉ ŽLÁZY	↓
↑	KOŽNÍ GALVANICKÁ VODIVOST	↓
↑	FREKVENCE VLN NA ZÁZNAMU ELEKTRICKÉ AKTIVITY MOZKU	↓

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, nese to s sebou zdravotní rizika i pocit nepohody. Opakem stresu je relaxace (uvolnění). K relaxaci dochází v přirozených podmínkách samovolně. Ale v moderní společnosti, kdy je náš mozek často bombardován přemírou podnětů, může být relaxace málo.
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 přeloženou deku jako podložku. 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.

Základní jógová relaxace (šavásana)
Praktikujeme na tvrdší podložce (např. zmíněné přeložené dece). Prostředí by mělo být co nejklidnější. Nejlepší je polosvětlo (tedy ne tma ani ostré světlo). Příjemná by měla být i okolní teplota.
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, čímž se uvolněné nohy trochu pokrčí a lépe se uvolní právě bederní oblast. Dá se cvičit i v pohodlném sedu, ale vleže je to příjemnější.

Obrázek: Relaxační poloha (šavásana)

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 ...
Uvědomujte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou ... Lýtkem, stehnem, hýždí ...
Vnímejte dotyk levé nohy a podložky. Dotýká se patou ... Lýtkem, stehnem, hýždí ...
Dotyk pravé ruky ... Dotyk levé ruky ...
Uvědomujete si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, necháváte je uvolnit ...
Uvolňuje se i oblast bederní ... Záda jsou příjemně těžká, uvolněná ... S nádechem nechávejte uvolňovat břicho, s výdechem hrudník ... Nechávejte uvolnit šíji, krk včetně hlasivek ... Uvolňuje se čelist ... Svaly kolem úst i kolem očí, čelo ...
Uvědomujte si celé tělo, nechávejte 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. Pokud by se objevovaly nesouvisející myšlenky, nechávejte je přicházet a odcházet a trpělivě, laskavě se vracejte 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. Sama poloha se stává navyklým pokynem k uvolnění. 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 zpaměti, může ji používat k navozování spánku. Relaxaci před spaním neukončuje, ale pokračuje ve sledování dechu neomezeně dlouho. Do spánku se nemusí 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. Ještě poznámka: Relaxace po předchozím tělesném cvičení (i třeba běh, delší procházka, plavání apod.) 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).

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 naší medicíny je první část (nazývaná také „jemná cvičení“) cenná tím, že **procvičuje klouby, aniž by je zatěžovala**. Základní poloha navíc při správném provedení posiluje břišní i zádové svaly, které jsou důležité pro správné držení těla. 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. Tvrzení může někomu připadat přehnané, ale má něco do sebe. Schopnost během jógy se přeladit a po dobu cvičení obrátit pozornost od vnějšího světa k vnímání těla k józe patří. Při nedostatku času je možné si z uvedených cviků zvolit pouze některé nebo snížit počet opakování. Cvičení by se však nemělo zrychlovat.

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

Obrázek: Výchozí poloha pro I. část pavanmuktásan

1. cvik. Soustřeďte se do oblasti prstů u nohou. S výdechem pohybujte špičkami vpřed, s nádechem vzad. Cvičte v rytmu dechu. Počet opakování u tohoto i následujícího cviku je 8-12x. Lepšímu soustředění může napomoci zavření očí. Svaly, které nepotřebujete k provedení cviku a k zachování správného sedu, nechte uvolněné.

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

3. cvik. Mírně roznožte. Rotaci v kotnících opět slaďte 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 uchopte pravé stehno propletenými prsty. S nádechem přitahujte stehno k trupu, pata se přibližuje hýždi, s výdechem se noha natahuje aniž by se pokládala na zem, opakujte 8-12x, pak stejně nalevo.

Obrázek: Pavanmukásany I., přitahování stehna k trupu

5. cvik. 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.

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. Soustřeďte se do oblasti zápěstí, opakujte 8-12x.

Obrázek: Pavanmuktásany I. část, procvičení zápěstí

8. cvik. Rotace v zápěstích. Předpažte, ruce v pěst, palec pod prsty. 8-12x rotujte

v zápěstí po směru hodinových ručiček, 8-12x proti. S rotací otáčením nadechujte, s otáčením dolů vydechujete. Jako u většiny těchto cviků se soustřeďte 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.

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. Soustřeďte se do oblasti ramen.

Obrázek: Pavanmuktásany I, kroužení lokty

12. cvik. Základní poloha, dlaně opřeny vzadu a po stranách trupu. S výdechem skloňte hlavu na prsa, s nádechem se vzpřimte do střední polohy, s výdechem záklon, s nádechem střední poloha, s výdechem předklon atd. Soustřeďte se do oblasti krku, opakujte 8-12x.

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. Soustřeďte 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).

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.

Série pavanmuktásan - II. část
Cviky této řady jsou zaměřeny do břišní oblasti. Vhodně navazují na předchozí I. část, **posilují svaly břicha, zlepšují trávení, mohou pomoci při zácpě**. Po psychické stránce působí tato cvičení spíše aktivačně, mohou zmírnit stavy smutku nebo úzkosti a napomáhat zdravému sebevědomí. Jde už o cviky náročnější, jsou nevhodné u většiny akutních onemocnění. V případě pochybnosti se o jejich vhodnosti poraďte se svým lékařem. Mezi jednotlivá cvičení lze opět vkládat krátkou relaxaci (šavásanu).

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 slaďte s dechem. Počet opakování je podle zdatnosti cvičícího až 10x. Pak nohu položte a stejným způsobem cvičte levou nohou. Soustřeďte se do procvičované oblasti nebo do oblasti břicha.
Obtížnější varianta: Obě nohy jsou ve vzduchu a opisují kruhy jako při skutečné jízdě na kole. Pak v opačném směru.
Ještě obtížnější varianta: Obě nohy jsou u sebe jakoby srostlé dohromady. Opisujte kruhy vpřed, pak vzad. Hlava zůstává u toho cvičení na podložce,

k podložce tlačte i krční a bederní páteř. Výběr vhodné varianty i počet opakování přizpůsobte svým možnostem. 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 zdvihněte hlavu a šíji z podložky a přibližujte bradu ke koleni.

Obrázek: Nožní uzávěr

S nádechem se vraťte do výchozí polohy. Počet opakování podle je možností cvičícího až 10x, nejprve napravo, pak nalevo, pak oběma nohama. Cvičení je prospěšné u plynatosti a u zácpy.

Kolébání
Výchozí polohou je leh na zádech, ruce v týle, přitahujte stehna k trupu, kolébejte se vpřed a vzad. Toto cvičení je vlastně určitou automasáží zad. Ovšem lidé, kteří mají problémy s páteří, by toto cvičení měli vynechat nebo ho cvičit velmi opatrně.

Obrázek: Kolébání

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

Obrázek: Naukásana (poloha loďky)

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

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. Není to příliš hezké a navíc se tak snižuje dechová kapacita a zatěžuje 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. Dolní póly lopatek táhněte lehce k sobě a dolů. Ramena se rozvírají a rozšiřují. Hlava je jakoby vytažena za nejvyšší místo vzhůru. Zezdola nahoru jste tělo zpevnili, shora dolů budete některé jeho části uvolňovat aniž byste změnili vzpřímený postoj. Uvolněte čelo, svaly kolem očí i svaly kolem úst, čelisti, hlasivky, ramena, obě paže, s nádechem se uvolňuje horní část břicha, dokonce je možno uvolnit i některé svaly na nohou. Stůjte pevně a zároveň uvolněně. Soustřeďte se na nehybnost, pevnost a vyváženost.

Nebeské protažení
Výchozí poloha jako u předchozího cviku. Propleťte prsty, vytočte dlaně vzhůru a umístěte hřbety rukou na nejvyšší místo hlavy. S nádechem jděte do výponu na špičky, paže se nad hlavou napínají, následuje krátká zádrž dechu (do tří vteřin), můžete se při ní dívat na propletené prsty.

Obrázek: Nebeské protažení

S výdechem se pomalu vracejte na plná chodidla, propletené prsty se dostávají zpět na nejvyšší místo hlavy. Pokud byste měli problémy s rovnováhou, lze si cvik usnadnit tím, že během celého cvičení hledíte na nějaký bod před sebou. Opakujte 10x.
Velmi obtížná varianta: 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.

Obrázek: Strom ve větru

Trikonásana (jedna z variant polohy trojúhelníka)
Výchozí polohou je široký stroj rozkročný, stojíte zpříma, ruce podle těla. Levou ruku umístěte do pasu, loket směřuje do strany. S výdechem se sklánějte vpravo, zvolna suňte pravou ruku po zevní straně pravé nohy. S nádechem se napřimujete, pravá ruka se vrací zpět. Stejně na opačnou stranu. Opakujte až 5x na obě strany. Praktikujte plynule a bez náznaku švihu. Cvičení ve stoji můžete zakončit buď zpevněním a uvolněním v pozici hory, nebo relaxací vleže (šavásanou).

Obrázek: Trikonásana

Vjaghrásana (tygří protažení)
Výchozí polohou je klek. Nepokrčené paže opřete o zem, stehna a paže jsou kolmo k podložce, trup je s podložkou rovnoběžně (podpor klečmo). S výdechem přitahujte zvolna pravou nohu k trupu, koleno se přibližuje k bradě. Chodidlo se podložky nedotýká. Krátká, asi vteřinová, výdrž v této poloze. Pak s nádechem veďte pravou nohu, aniž byste se dotkli země, kyvadlovým pohybem vzad, noha se nejprve natahuje, pak ohýbá v koleni, takže špička nohy směřuje přibližně k temeni hlavy. Hlava se současně zaklání a trup se prohýbá vzad. Výdrž v krajní poloze asi vteřinu nebo dvě. S dalším výdechem zanoženou nohu nejdřív natahujte v koleni, pak

přibližujte stehno k trupu a koleno k bradě. Opakujte až 6x pravou nohou, pak stejný počet opakování levou nohou.

Obrázek: Tygří protažení

Cvičení posiluje zádové svaly, je užitečné jako prevence obtíží s páteří, napomáhá trávení a je výborné na rozhýbání se po ránu. Je také velmi vhodné pro ženy.

Další relaxační polohy
Základní relaxační polohu šavásana na zádech jsme už popsali (nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru a hlava v ose těla). Následují další pozice vhodné k uvolňování těla i mysli.

Advásana (obrácená relaxační poloha)
Leh na břiše, nohy osu u sebe, ruce jsou vzpažené, dlaně spočívají na podložce.

Obrázek: Advásana

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

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

Obrázek: Džjestikásana

Relaxační polohy na břiše mohou být pro některé lidi vhodnější. Pokud máte sklon v relaxační poloze na zádech (šavásaně) usínat, může být vhodnější relaxovat v advásaně nebo v džjestikásaně. Napomáhají udržovat bdělost.

Poloha zvířecího uvolnění
Výchozí poloha je sed s nohama roznoženýma. Ohněte pravé koleno, pravé chodidlo se dotýká co nejvýše vnitřní části levého stehna, pravé koleno se dostává na zem nebo se zemi přibližuje. Ohněte v koleni i levou nohu, avšak opačným způsobem tak, aby se levá pata dotkla nebo přiblížila levé hýždi. Ruce pokládejte na kolena. S nádechem vzpažte, ruce se tak dostanou kolmo nad hlavu. S výdechem se překloňte, čelo se pokládá na podložku (nebo se podložce přibližuje) před pravým kolenem. V této poloze se uvolněte, setrvejte v ní asi minutu. Pak se s nádechem napřimte a vzpažte. S výdechem pokládejte ruce na kolena. Stejným způsobem cvičte na opačnou stranu. Jde spíše o zklidňující cvičení, které může navozovat pocity bezpečí.

Obrázek: Poloha zvířecího uvolnění

Sarpásana (poloha hada)
Výchozí polohou je leh na břiše, nohy jsou u sebe, brada se opírá o podložku. Levá ruka drží pravé zápěstí za zády, paže jsou natažené. S nádechem zdvíhejte 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 vracejte do lehu na břiše a pak se krátce uvolněte. Opakujte např. 5x. Cvičení není vhodné pro lidí 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.

Obrázek: Sarpásana (poloha hada)

Ardha šalabhásana a šalabhásana (poloviční a úplná kobylka)
Výchozí polohou je leh 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 švihu zdvíhejte nepokrčenou pravou nohu nízko nad podložku, 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.
Úplná kobylka 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. Úplná kobylka 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. Sarpásana (poloha hada) i šalabhásana (poloha kobylky) patří k náročnějším cvikům. Po jejich skončení se uvolněte v některé z poloh na břiše nebo v základní relaxační poloze na zádech (šavásaně).

Očištění (dhautí) jazyka
Řadí se mezi tzv. očišťovací procedury. Podle akademika Dostálka stimulují očišťovací procedury i jiná jógová cvičení tzv. reflexogenní zóny (oblasti, odkud jsou vyvolávány reflexy autonomního nervového systému). Tím se zvyšuje stabilita organismu a odolnost vůči stresu.
Technika dhautí je prostá. Dobře si umyjete ruce a druhým až pátým prstem očišťujete jazyk směrem od kořene ke špičce. Pokračujte, až odstraníte z jazyka povlak. Cvičte nejlépe ráno jako běžnou součást ranní hygieny např. před čištěním zubů. Odstraněním povlaku z jazyka berete živnou půdu mikrobům a napomáháte hygieně ústní dutiny. Zkuste to, budete se cítit příjemněji. O očištění jazyka se dá použít i lžíce, staří Indové používali k k tomuto účelu lasturu.

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.** Dechový proces lze zhruba rozdělit na dýchání bráničí (břišní) a dýchání hrudní (žeberní). Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píst 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 z plic vypuzuje.
Nácvik bráničního dýchání: Výchozí polohou je leh na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a opřené chodidly o zem. 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 vneste 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 žeber při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poetický pohyb držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo je i většina žeber zakotvena 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. Bylo zjištěno, že nádech působí na svaly i psychiku aktivačně, výdech uvolňuje. Proto se v józe často výdech prodlužuje na dvojnásobek nádechu. Už prosté uvědomování si dechu vede k jeho bezděčnému zklidnění, to má i účinky na duševno. 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 i 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.

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

Sukhásana (snadná poloha, někdy nazývána 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.

Obrázek: Sukhásana („turecký sed“)

Vadžrásana (hromoklínová poloha nebo také sed na patách)
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.

Obrázek: Vadžrásana (hromoklínová poloha)

Vadžrásana je jednou z mála jógových poloh, kterou je možné praktikovat i krátce po jídle. Uvádí se, že to **pomáhá trávení. Pro lidi s nemocnou páteří je sed na patách z jógových meditačních sedů nejvhodnější.**

Recitace slabiky ÓM
K vědecky nejzkoumanějším jógovým technikám patří mantrajóga, tedy opakování určitých slabik, slov nebo vět. **U mantrajógy byl prokazován relaxační, protistresový efekt.** Recitace „ÓM“ navazuje vhodně 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: „OOOOOOOOMMM“. Nádech se děje plným jógovým dechem. Existuje více způsobů recitace „ÓM“, způsob s prodlouženou první částí (O) je pro začátečníka nejvhodnější. Recitace činí výdech úplným a prodlužuje ho. Zvuk, který vydáváte, vlastně poskytuje zpětnou informaci o plynulosti výdechu. (Plynulý zvuk znamená plynulý výdech.)
Pokročilí se mohou soustředit do středu hrudníku nebo do středu mezi obočí.
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), může být i účinnější. Tichá recitace je ovšem také náročnější na soustředění a udržení pozornosti. Pokud je to možné, začínejte recitací nahlas a krátkou recitací nahlas své cvičení končete. Začátečník bude praktikovat např. deset „ÓM“, pokročilí mohou praktikovat 10-20 minut, výjimečně i déle. Se slabikou „ÓM“ se váže řada symbolických výkladů, je to jedna z nejstarších a nejosvědčenějších technik. Traduje se, že tento zvuk uslyšeli dávní mistři jógy ve svých hlubokých meditacích. Ti ho pak předali svým žákům.
Manter (posvátných průpovědí) jsou stovky některé z nich jsou jednoslabičné podobně jako Óm, jiné jsou vlastně krátkými modlitbami. Hezká mantra je třeba Óm šánti (šánti znamená mír).

Obrázek: Slabika ÓM v indickém písmu dévanágarí.

Remcal: „Já nejsem zrovna jógín a vegetarián a mám ledaco za sebou. Můžu i tak cvičit podobná cvičení?“
Odpověď: Jeden proslulý jógín[1] řekl, že mantra očišťuje vše, s čím se setká, a že mantru samotnou nemůže poskvrnit nic. Takže můžete.

Antar mauna (cvičení vnitřního ticha)
Nenechte se mýlit 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 těmto myšlenkám se totiž pravděpodobně vyhýbal a právě ty možná působily vnitřní napětí a nepohodu. Základním principem cvičení je zůstat uvolněný a zachovávat vůči zevním zvukům, tělesným pocitům a vlastním

[1] Svámí Satjánanda Sarasvatí.

duševním pocitům a myšlenkám 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.

Nejlepší doba k tomuto 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 lidí 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. Zdůrazňuje se, že v **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 práce. 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 dobrému ve světě a naopak. Karmajóga není odtržená od reality, právě naopak. Stručná definice karmajógy zní: „Účinnost v jednání a vyváženost mysli je karmajóga.“

Technika karmajógy: Když jsem se Paramahansy Nirandžanánandy ptal, jak se zbavit stresu při každodenních problémech, dostalo se mi odpovědi, která se mi v

první chvíli příliš nelíbila. Zněla následovně: „**Zapomeň na své ego.“** Když čas od času dokážeme zapomenout na svá malá choulostivá já v zájmu něčeho vyššího v nás nebo mimo nás, žije se nám lépe.
Dalším principem karmajógy je **nečekat odměnu**. Odměnou je činnost sama, protože pomáhá člověku na cestě vzhůru. Zde bych opět citoval Paramahansu Satjánandu: „Neubližuji a jsem ke všem lidem laskavý a soucitný ne proto, že je to etické, ale proto, že se tím vyčerpává moje karma a mé srdce bude čisté.“ To samozřejmě neznamená, že by karmajógín odmítal mzdu za svoji práci. Jenže peníze pro něj nejsou tak důležité, aby si ho někdo mohl za ně libovolně kupovat. Odměnou se zde rozumí i pochvala nebo uznání okolí, na nichž by neměl být člověk závislý do té míry, aby jednal v rozporu se svou zdravou a dobrou přirozeností.
Podstatným rysem karmajógy je také **dobré vnímání sebe sama**. Dobré sebeuvědomění je důležité pro udržení zdraví. Např. člověk, který rozpozná příznaky blížícího se nachlazení, udělá si bylinkový čaj a odpočine si, tak může snadno přejít 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.
Dobrá schopnost realisticky vnímat vnější svět a vztahy v něm je nutná k tomu, aby se v něm člověk dokázal pohybovat a efektivně jednat. V Indii koluje historka o 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 prodavači smlouvat, což je jinak v Indii běžné. Žák pak dostal následujícího 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 věcného 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.
Karmajóga a milost. Křesťanská tradice ve shodě s mistry jógy připouští cosi zvláštního. Že totiž milost Boha nebo světce může zbavit nepříznivě osudu. Pokud k něčemu takovému skutečně dojde, je to důtklivou výzvou k tomu, aby člověk změnil své jednání. Jinak by se do stejných nebo i větších problémů dostal rychle znovu. Různé duchovní tradice proto zároveň doporučují také tu či onu formu **pokání**. Za Gándhím přišel fanatický hinduista, který v náboženských nepokojích zabil muslimské dítě. Gándhí mu uložil, aby se ujal nějakého muslimského sirotka a vychoval ho v náboženské víře rodičů dítěte.
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.“
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 sebeironicky 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. Jógíni někdy v takové situaci používají mantru Óm Tat Sat. Křesťan by místo toho řekl: „Děj se vůle Boží.“ nebo „amen“.

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).
Příklad sestavy: 1. Krátká relaxace v šavásaně 2. Jako rozhýbání některá cvičení z pavanmuktásan nebo tygří protažení nebo nebeské protažení a strom ve větru. 3. Jógové polohy (ásany): předklonová - poloha zvířecího odpočinku, záklonové polohy - sarpásana (poloha hada), ardha šalabhásana (poloviční kobylka), rotace nebo úklon - trikonásana (poloha trojúhelníka). 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).

Speciální jógové postupy pro léčbu závislosti
Úzkosti a deprese se dají mírnit jakýmkoliv intenzívnějším cvičením z jógy nebo např. i dlouhou procházkou, během nebo plaváním. Podobně účinkuje relaxace a zklidňující dechová cvičení. V tradičním textu Hatha jóga pradípika se uvádí, že žízeň, hlad i vášně pomáhají zvládat tzv. ochlazující cvičení (šítalí a sítkárí). O šítálí se navíc uvádí, že působí proti jedům a o sítkárí, že po ní člověk zkrásní. Můžete to zkusit. Výhodou sítkárí je to, že pokud člověk příliš neotevírá ústa a příliš nesyčí, dá se nenápadně používat i během každodenního života.
Šítalí: Udělejte z jazyku trubičku a tu vystrčte lehce sešpulenými ústy. Skrze tuto trubičku zvolna nadechujte a vydávejte při tom syčivý zvuk. Vydechujte dlouze, klidně a úplně nosem. Opakujte alespoň 8x.
Sítkárí: Cvičí se stejně, ale člověk syčivě vdechuje skrz mírně vyceněné zuby.
Některá dechová cvičení se dají cvičit vleže a lze je spojit z relaxací. To se týká např. trojúhelníkového dýchání.
Trojúhelníkové dýchání: Dýcháme jakoby do trojúhelníka skrz nosní dírky do středu mezi obočí, pak dýcháme do trojúhelníka opět do středu mezi obočí, ale jakoby skrz ruce, nakonec do trojúhelníka do středu mezi obočí jakoby skrz nohy. Každý trojúhelník cvičíme např. 8x.
K józe se také řadí některé zásady, jak se člověk měl a neměl chovat. Dělí se do dvou skupin, totiž na „jama“ (zákazy nebo varovaní) a nijama (doporučení).
Jama: ahimsá (neubližování a to i ve vztahu k sobě), satja (pravdivost navenek i k sobě), asteja (poctivost), brahmačarja (ovládání smyslnosti), aparigrahá (nehrabivost) a jamáh (zdrženlivost). **Nijama:** šauča (čistota), santóša (spokojenost), tapas (askeze), svádhjája (sebepoznávání), íšvarapranidhánání (odevzdání se bohu nebo vyšším zásadám) a nijamáh (dodržování pravidel).
Při probírání těchto zásad jsme postupovali tak, že jsme po lehké úvodní relaxaci

požádali pacienty, aby si zásady jama „zkusili“ jako se zkouší konfekční oblečení - jak člověku „sedí“. Nechali jsme je si představovat, jak budou podle té či oné zásady reagovat v různých situacích, jak se při tom budou jevit okolí, jaký budou mít pocit sami ze sebe a jaké následky mohou očekávat.

Naiva: „Na to všechno já prostě nemám.“
Berte pro prosím jako určitý ideál nebo cíl, k němuž vy i já směřujeme, i když k dokonalosti máme oba daleko.

Mudry proti závislostem: 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 natažené, ruce dlaněmi dolů), **džňána mudra** (mudra poznání, špičky palce a ukazováku se opět dotýkají, ostatní prsty jsou natažené, ruce tentokrát dlaněmi nahoru). Existuje i **mudra na zlepšení sebekontroly**. Vypadá tak, že člověk roztáhne prsty levé ruky, která je dlaní dolů. Pak pravá ruka uchopí shora hřbet levé ruky, takže se pravý palec ocitne na malíkové hraně levé dlaně a pravý malík mezi placem a ukazovákem levé.
Jóga je užitečná i pro příbuzné závislých, protože bývají vystaveni dlouhodobému stresu.

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 cviků můžete i mírnit bažení (craving).
Velmi vhodné bývá cvičit ráno ještě před snídaní. Další možností je cvičit odpoledne nebo večer před večeří, případně před spaním. Vysloveně aktivační cvičení jako druhou část pavanmuktásan nebo tygří protažení jsou vhodnější ráno než těsně před spaním. Je dobré cvičit v určitou dobu pravidelně, protože se v navyklém čase vytváří příznivé vyladění. Navíc je možné věnovat více času praktikování jógy o víkendech, kdy je víc času, nebo když cítíme doléhání stresu. Jóga není pro moderního člověka útěkem 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.

(Text o józe jsem připravil na základě zkušeností, které jsem získal v Bihárské škole jógy v severní Indii. Se svolením Bihar School of Yoga jsem použil ilustrace z jejich knih.)

Osm druhů smíchu

Je omyl si myslet, že moudří nebo duchovní lidé jsou vždycky příšerně vážní. Mnoho z těch, s nimiž jsem měl možnost se setkat, mělo naopak smysl pro humor. Občas se zasmát je také zdravé a zvyšuje to odolnost vůči stresu. Více viz kniha Nešpor, K.: Léčiva moc smíchu, Vyšehrad, Praha, 2002.

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 rozcuchaní, možná se rozesmějete o to víc a dobrá nálada vám vydrží celý den.

Buddhův úsměv

- Sedněte si do jakékoli polohy, v niž 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 niž 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 okouzlující.

Vnitřní úsměv pro pokročilé

- Sedněte si do jakékoli polohy, v niž budete mít rovně 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 veselostí 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 jógínka českého původu, která prožila většinu života ve Spojených státech. Koncem 60. let ve věku kolem sedmdesátky navštěvovala Čechy a učila zde jógu. Následující cvičení se hodí pro 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. Pří 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.

Povídání o smíchu a józe ukončíme básní významného indického jógína současnosti Paramahansy Satjánandy.

Rozesmát druhé

Někteří lidé se celý život smějí,
Umějí rozesmát sebe i druhé.
Jiní naříkají 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, už 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 opravdu chceš v ní zdokonalit,
budeš muset považovat život za žert,
protože život 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. Některé z nich navíc nepříznivě ovlivňují kvalitu spánku. Nabízíme 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**. U nás je to nejčastěji jógová relaxace nebo autogenní trénink, v jiných zemích používají také progresivní relaxaci. 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**. Zvlášť silně působí na děti a mohou u nich vyvolat poruchy spánku. 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.
4. Na klidný noční spánek se připravujete už ve dne. Pokud možno **přes den nespěte**, nebo jen velmi krátce. Jestliže pracujete duševně, najděte si trochu času na jógu, cvičení, běh nebo procházku.
5. **Zjistěte, co vám pomáhá usnout.** Někdo má rád naprostou tmu, jiný se cítí lépe s rozsvícenou lampičkou, někomu dělá dobře před spaním teplá koupel, jiný věří na bylinky (uklidňuje např. meduňka lékařská nebo mateřídouška).
6. Někomu pomáhá před spaním **modlitba nebo jiné duchovní nebo meditační cvičení.**
7. **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.
8. 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. Uvědomte si, prosím, že nedostatek spánku naprosto neohrožuje vaše duševní ani tělesné zdraví. **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.
9. **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.

PŘEJEME 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 v zemích, kde je nezaměstnanost dlouhodobou a běžnou záležitostí.

1. 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. Najít vhodnou práci nemusí být vždy 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 jakožto člověka. Hledejte, buďte trpěliví a pružní, nedejte se odradit.
2. 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.
3. Obavy ze ztráty zaměstnání nebo nezaměstnanosti jsou často provázeny **pocity úzkosti a smutku**. Tyto pocity znepříjemňují 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.
4. Pamatujte, že život není sprint, ale závod na dlouhou trať. Důležité je **dívat se do vzdálenější budoucnosti**. Nemůžete-li sehnat místo, 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.
5. V západních zemích je běžné, že někteří 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 jim někdy pomůže k získání místa. Nezaměstnanost lze někdy využít i k rozvoji zájmů a koníčků (samozřejmě pokud to umožní finance). 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, byste také mohli využít k léčení. I to je dobrý vklad do vaší budoucnosti.
6. 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. Najdete-li u rodiny pochopení, je všechno snazší.
7. Pamatujte, že **škodliviny, jako alkohol nebo jiné návykové látky, jsou v**

obdobích životních těžkostí zvláště nebezpečné. Vyhýbejte se jim a také veškerým formám hazardní hry. Ušetříte tím nejen peníze, ale hlavně své zdraví.
8. 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. není nutné a často život spíš komplikuje než obohacuje. Pokud zbytečné plýtvání omezíte, prospějete nejen sobě, ale i životnímu prostředí.
9. 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.
10. 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.

Jak přestat kouřit

Jestliže přestanete kouřit, prospějete tím svému zdraví i peněžence. Kromě toho nekouření usnadňuje i abstinenci od alkoholu a navíc je v řadě západních zemích moderní. **Podle britských odhadů umírá denně v České republice na následky kouření tabáku 63 osob**. Tabákový kouř obsahuje řádově 2000 - 4000 látek, z toho je 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 alkoholou nebo jiných drog, je jasné, že **zdravotní škody, které tabák působí, přicházejí většinou mnohem později.**

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 přestat kouřit namísto takové nemoci.
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. Onen, pro vaše plíce velký den vyházejte veškeré cigarety a zapalovače. Popelníky můžete použít jako misky pod květináče, k ničemu jinému je už potřebovat nebudete.
Rozpoznávat nebezpečné myšlenky. Nepřipomínejte si zbytečně kouření a rozpoznávejte i jiné nebezpečné myšlenky, které by mohly vést k recidivě (testování se, iluze o účincích cigaret či pochybnosti). 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.

Relaxace, jóga: Jsou užitečné zvláště tam, kde kouření souvisí se 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 „Žiji 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? Viďte, 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 asi 4000 chemikálií, asi 100 z nich zvyšuje riziko rakoviny.
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 rozpoložení. 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 poměrně značná účinnost.
Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky
Na různých místech pracují poradny pro odvykání kouření (přehled viz dále). **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)** byl původně vyvinut jako antidepresivum, ukázalo se ale 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. K odvykání kouření může být užitečná i **akupunktura**.
Skupinová terapie umožňuje sdílet mezi členy skupiny zkušenosti s překonáváním závislosti na tabáku a vzájemnou podporu členů.
Kombinovaní více popsaných postupů je možné a zvyšuje účinnost odvykání.

Poradny pro odvykání kouření v ČR na Internetu:
www.koaliceprotitabaku.euweb.cz (link www.koaliceprotitabaku.euweb.cz)

Naiva: „Není to nebezpečné, přestat s drogama a ještě přestat kouřit?“
Odpověď: Přestat kouřit vám mohu jen doporučit. Odvykací stav po nikotinu, jakkoliv nepříjemný, vás neohrozí. Abstinence od tabáku není podmínkou překonání závislosti na jiných drogách, ale usnadňuje ji.

Jak pomoci svému dítěti odmítat alkohol a drogy

Prevence podle věku

Od narození do 1 roku: Dítě tohoto věku je ve všem podstatném závislé na dospělém člověku, většinou na matce. Zkušenost s přiměřeně pečující a laskavou matkou může dítěti v dospělejším věku pomoci důvěřovat okolí. Z hlediska prevence je tedy důležitá péče a vřelost, prevence citové deprivace.
Od 1 do 3 let: Dítě se začíná duševně oddělovat od matky a prosazovat svoji vůli. Myšlení tohoto věku je zaměřené na sebe, magické, fantastické, toporné. Chování rodičů by mělo být klidné, vřelé. Mělo by dítěti laskavě dávat najevo, že je v pořádku, že se chce prosadit, ale že jsou i určitá omezení.
Od 3 do 6 let. I když rodiče zůstávají nejdůležitějšími osobami, začíná většina dětí pronikat do širšího světa mimo rodinu (školka, sousedé, vrstevníci). K tomuto věku patří nekonečné vyptávání se. Dítě zkoumá okolí, hrou se učí zjišťovat, co je skutečné a co ne. Jeho chování se dostává v příznivém případě do souladu s autoritou rodičů, získává cíl a smysl.
Již v tomto věku je důležité začít dítěti vštěpovat, že zdraví je důležitá hodnota a že zdraví je správné chránit a podporovat. Proto je třeba se některým věcem vyhnout (sirky, ostré předměty, alkoholické nápoje, tabletky). Dítě má vědět, že okolní svět skrývá jistá nebezpečí, a má se v mezích svých možností učit jak se jim bránit - už nemá spoléhat pouze na všemocnou ochranu rodičů.
Od 7 do 12 let: Dítě toho věku se učí mnoha potřebným dovednostem. Učí se vycházet s vrstevníky, zapojit se do skupiny, duševně pracovat, uspokojovat své tělesné i duševní potřeby. Začíná být schopné rozumově uvažovat. O sobě má tendenci přemýšlet černobíle podle očekávání a měřítek druhých.
Informace poskytované dětem tohoto věku by měly být velmi konkrétní. Je třeba pokračovat ve zdůrazňování hodnoty zdraví a vštěpovat jim přání být zdráv nebo zdráva. Postupně je třeba informace přeměňovat v pravidla a návyky a srozumitelně je vysvětlovat. Ještě později nabývá na významu získávání dovedností. Cílená prevence zaměřená proti škodám způsobeným alkoholem, tabákem a jinými drogami by měla začít již teď. Účinnost prevence se zvýší, je-li zahájena 2-3 roky prvním kontaktem s drogou.
Od 13 do 22 let: Tento věk je náročný. Dochází k dozrávání tělesnému i duševnímu. Objevuje i rozvíjí schopnost řešit problémy, rozhodovat se, abstraktně myslet, vytvářet hypotézy, věci spojovat.
Dítě se postupně odděluje od rodiny a vytváří předpoklady pro budoucí samostatný život. Zejména v časném dospívání bývá tento vývoj provázen vzpourou. Rámec rodiny si dospívající doplňuje dalším rámcem vrstevníků a kamarádů. Kritičnost vůči rodičovské autoritě, jestliže je přijata s láskou, je pro utváření budoucí osobnosti nutná. K úkolům pozdního dospívání patří rozhodování o budoucím povolání, vytváření základů budoucího samostatného života, navazování budoucích dlouhodobějších citových vztahů. Neúspěchy v těchto oblastech jsou velmi trýznivé.
Pro mladé lidi tohoto věku je velmi důležitá skupina vrstevníků, která jim může pomoci se alkoholu a drogám vyhnout, nebo naopak představuje nebezpečí.
Dospělý se může nabízet jako zdroj informací, zároveň by ale měl povzbuzovat k samostatnosti a sebedůvěře. Měl by počítat s tím, že mladí lidé tohoto věku se nespokojí s přijetím informace, ale budou chtít diskutovat. Prevence v této skupině je zásadně důležitá. Zneužívání alkoholu nebo drog v dospívání může vést k rychlému vytvoření návyku. V prevenci u dospívajících bývají užitečné programy za účasti

vrstevníků - „ peer programy“. Jeden takový vzorový program v americkém státě New Jersey zahrnuje nácvik dovedností potřebných pro práci se skupinou, dorozumívání se s druhými lidmi, rozhodování se a řešení problémů, informace o nebezpečích alkoholu a jiných drog i o tom, jak přistupovat k vrstevníkovi, který s nimi má problémy. Takto připraveni mladí lidé pak pracují se svými o málo mladšími spolužáky nebo mladými lidmi z okolí. Organizují za pomoci dospělých společenské večírky bez alkoholu a drog, vedou diskusní skupiny, poskytují druhým oporu i radu v obtížných situacích. Metodiku peer programů pro základní školy jsme ve spolupráci s Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze zpracovali a vyzkoušeli i u nás a nabídli ji učitelské veřejnosti. Nácvik dovedností potřebných pro život (např. umět se rozhodovat, odmítat, předvídat následky, uvolnit se i jinak zvládat stres). K dalším užitečným postupům patří Nabízení pomoci těm, kdo jsou nějak ohroženi nebo znevýhodněni, podle jejich zvláštních potřeb a tzv. prevence založená ve společnosti, při které těsně spolupracují dospívající, rodiče, škola, místní úřady, média atd.
Naproti tomu promítání filmů, protidrogové přednášky a hromadné akce (tzv. komponované programy) jsou v prevenci považovány neúčinné.

Zásady prevence v rodině

Získat důvěru dítěte

1. Když vám dítě začne o něčem vyprávět, zkuste vypnout televizi, odložit časopis nebo přestat s gruntováním.
2. Dítě k vám nemluví jen slovy, ale také výrazem tváře, gesty, tónem hlasu, držením těla. Porovnejte, co říká dítě mimoslovně. Mimoslovní sdělení bývá často významnější. Asi každý táta a máma se setkali s uplakaným nebo zlostným „ mně nic není“ a dokázali ho přeložit jako „je mi smutno“ nebo „mám vztek“.
3. Dítě povzbuzujte, aby s vámi mluvilo, a přitom ho neodrazujte přílišným vyptáváním. Neocenitelnou službu mohou prokázat slůvka jako „hm“, „aha“, „fakt?“, „no“, „skutečně?“ a další. Sdělujete jimi dítěti, že to, co říká vás zajímá. Někdy je však vhodně položená otázka potřebná a užitečná. Ale než se zeptáte dítěte, ptejte se sebe, jestli unesete odpověď. Prudká, odmítavá, jízlivá nebo zlostná reakce na poctivou odpověď dítěte by mohla mít nechtěný účinek: už se od něj nedozvíte nikdy nic.
4. Zkuste vyjádřit to, co vám dítě řekne, vlastními slovy, a zeptejte se ho, jestli to tak skutečně myslelo. Dosáhnete tím dvojího cíle. Jednak dáváte najevo, že to, co vám říká, je pro vás důležité, a navíc se ubezpečíte, že jste správně porozuměli.
5. Pozor na tón hlasu. Třeba jen slůvko „hmm“ se dá říci takovým způsobem, že dítě povzbudí v jeho povídání. Dá se ovšem říci i tak, že ho zmrazí uprostřed věty. Zvláště děti kolem puberty velmi špatně snášejí jízlivý tón nebo hlas plný blahovolné převahy.
6. Dítěti můžete odpovídat nejen slovy. Když se vám s něčím pro něj důležitým svěří, může být laskavý úsměv, poplácání po zádech, pokývání hlavou nebo objetí tou nejsprávnější odpovědí.
7. Vyhraďte si na dítě pokud možno denně alespoň chvíli času, kdy se budete věnovat jenom jemu. I pět minut může vaše vzájemné dorozumění velmi usnadnit. Známá americká terapeutka paní Satirová doporučuje každý den večer se dítěte nebo dospívajícího ptát jestli ho potkalo nějaké nebezpečí.
8. Pokud je to jen ve vaší situaci možné, nelžete dítěti. Umějte mu říct „nevím“, když něco nevíte, a „ promiň „, když v něčem chybujete. Tím jeho důvěru neztratíte, naopak posílejte vzájemný vztah.

Nespoléhejte na to, že vztah důvěry si prostě koupíte tím, že budete dávat dítěti dost peněz. Za určitých okolností může naopak být nadbytek peněz nebezpečný, protože se tak dítě stává velmi lákavou obětí pro špatné známé.

Umět s dětmi mluvit o alkoholu a o drogách
Zvolte si pro vhodnou chvíli, kdy jste vy i děti v přátelském a uvolněném ladění. Můžete využít zájmu, který vzbudil nějaký program v televizi nebo snad skutečný příběh vašich známých. Na rozhovor se připravte a opatřete si potřebné informace.

Předcházet nudě
Jedním z důvodů, proč mladý člověk může sáhnout po sklenici nebo po droze, je nuda a lenivá zvědavost. Dítě, které není vázáno k rodině nebo ke zdravé skupině lidí mimo ni, je více ohroženo. Můžete udělat velmi mnoho, abyste tomu předešli.
1. Můžete posílit vazbu dítěte na rodinu. Zejména u starších dětí a dospívajících bývá užitečné, když se mohou podílet do určité míry na rozhodování. S tím jde samozřejmě ruku v ruce účast na provozu domácnosti, včetně uklízení, praní, nakupování, drobných oprav apod. Děti se tak mohou učit prakticky užitečné činnosti, společná práce navíc vyvolává pocit sounáležitosti. Děti si času stráveného s rodiči cení, i když se jedná o společnou práci v domácnosti, někdy dokonce právě proto. V rodině může dítě a dospívající získat mnoho důležitých dovedností: jak hospodařit s penězi, jak pečovat o zdraví, jak se starat o oblečení, vařit apod. Je důležité, aby úkoly, které dítěti svěřujete, odpovídaly jeho věku a možnostem. Nezapomínejte na pochvalu.
2. Můžete povzbudit dítě ke kvalitním zálibám mimo rodinu. Pokud se při tom bude stýkat s mladými lidmi, kteří nepijí a nefetují, tím lépe. Nenuťte přitom dítě, aby vynikalo nebo bylo nejlepší. Právě děti neobratné, selhávající a neúspěšné bývají alkoholem a drogami více ohroženy a právě pro ně jsou kvalitní záliby zvláště důležité. Úspěch je, když u kvalitních zájmů vydrží.
Dospívající mívají mnoho energie, s níž si často nevědí rady. Proto jsou pro ně tak vhodné různé sporty, tělesná a duševní práce. Jejich energie se tak odvádí bezpečnými kanály. Je třeba umět je oceňovat, dávat jim najevo kladné city, ale také trvat na určitých hranicích, jak se o tom zmiňujeme dále.
A ještě poznámka. Špatně placená jednotvárná práce po škole nebo o víkendech z ekonomických důvodů podle amerických zkušeností příznivé účinky nemá. Někdy může ztěžovat účast ve školních a mimoškolních činnostech a v rodině působit nepříznivě.

Zdravá pravidla v rodině
Je omyl se domnívat, že děti očekávají od rodičů neomezenou svobodu. Děti z rodin, kde neexistují žádná pravidla, která by se dodržovala, a kde vládne chaos, nebývají šťastné.
Prevenci problémů s alkoholem a dogami pomáhají následující pravidla:
1. Pravidlo „žádný alkohol nebo drogy u nezletilých“. Toto pravidlo má dobré lékařské zdůvodnění. Nedospělý organismus je po tělesné i duševní stránce ohrožen alkoholem a drogou mnohem víc. Toto pravidlo je třeba dítěti nebo dospívajícímu vysvětlit, aby pochopili, že je pro ně a ne proti nim.
2. Pravidlo předem daných a logicky souvisejících důsledků porušení pravidla. Dítě by mělo vědět, co bude následovat, pokud se napije nebo bude fetovat: snížení nebo pozastavení kapesného, domácí vězení, zákaz návštěvy riskantních večírků nebo koncertů. Je správné dítěti vysvětlit souvislost mezi jeho porušením pravidla a

zákazem, který ho má chránit. Samozřejmě by bylo nerealistické čekat jeho nadšený souhlas.
3. Pravidlo neústupnosti vůči vydírání. Pláč, výčitky typu „Ty mi nevěříš!“ nebo sliby by neměly rodiče zviklat. Je třeba dítěti vysvětlit, že rodiče jsou za ně zodpovědní a tedy nemohou svoji rodičovskou zodpovědnost jen tak odložit.
4. Pravidlo práva na kontrolu. Neostýchejte se zkontrolovat, kde dítě skutečně je, jestli u někoho z kvalitních kamarádů, v zájmovém kroužku, nebo někde úplně jinde.
5. Pravidlo informovanosti. Buďte připraveni o alkoholu a drogách diskutovat, opatřete si potřebné informace, abyste věděli více nežli dítě. V diskusích ovšem musíte trvat na základním pravidle „žádný alkohol a drogy nezletilým“. Dítě se může v rozumné míře na vytváření pravidel podílet -stanou se pro ně přijatelnější. O pravidlech by se nemělo vyjednávat, když byla porušena.

Rodič jako nositel hodnot a vzor pro dítě

Děti jsou ovlivňovány hodnotami, které ctí jejich rodiče, a jejich příkladem. Není to samozřejmě vliv jediný, ale je důležitý. Hodnoty v rodině, které pomáhají dítěti odmítat alkohol nebo jiné drogy:
1. Pravdivé, třeba různě zdůvodněné (morálně, nábožensky, zdravotně, společensky i jinak) přesvědčení o nevhodnosti alkoholu a jiných drog.
2. Důraz na svobodu, nezávislé rozhodování a originalitu tam, kde je pití nebo zneužívání drog rozšířeno.
3. Respekt vůči tělesnému a duševnímu zdraví a jeho ochrana a posilování.
4. Schopnost se ovládat a být odpovědný za své jednání za všech okolností jsou důležité hodnoty. Pomáhají odmítat látky, které tyto schopnosti oslabují.
Děti se od rodičů samozřejmě neučí jen ze slov, ale i z jiných činů. Ve výhodě jsou pochopitelně rodiče, kteří:

- Nepijí alkoholické nápoje nebezpečným způsobem, neopíjejí se, nekonzumují bez lékařského doporučení kvanta léků. Pokud jsou i nekuřáci, tím lépe.
- Odmítají důsledně u sebe i u druhých vysoce rizikové chování jako řízení pod vlivem alkoholu.
- Umožňují dítěti setkání s jinými dospělými, kde alkohol není tím podstatným. Nenabízejí a zejména nevnucují alkohol hostům, ukazují, že je možné se dobře na úrovni bavit bez alkoholu a drog.
- Slouží dítěti jako vzor hledání východiska ve složitých situacích, při rozhodování a plánování střízlivým způsobem.

I v případě jste rodič a měl jste s alkoholem problém, měl byste si udržet autoritu. Můžete dítěti vysvětlit, že alkohol nebo drogy jsou v jeho věku mnohem nebezpečnější než u dospělých. To, že jste měl s alkoholem problém a překonal jste ho, nebo že se o to poctivě snažíte, je cenná zkušenost. Vy sám jste na vlastní kůži poznal, že pití se nevyplácí, a jistě dokážete vhodným způsobem předat tuto zkušenost dítěti.

Pomoci dítěti bránit se nevhodné společnosti

V dospívání přirozeně roste vliv vrstevníků, ale to neznamená, že rodiče svůj vliv ztrácejí. Obavy z nevhodné společnosti jsou ale na místě.
1) Nejlepší pomoc představuje jiná, kvalitnější mladá společnost. V tom můžete přispět tím, že se sami budete zajímat o možnosti zájmových sdružení, sportovních klubů a podobně. Je dobré s tím začít už v dětském věku, kdy se dítě samo neorientuje v organizovaném světě, ale i později využijte svého rozhledu.
2) Učte dítě, aby si vážilo vlastní osobnosti. Nemusí se vrstevníkům přizpůsobovat za každou cenu, pokud bude mít dost sebedůvěry. Ptejte se dítěte, v čem se cítí

jedinečné. Sami mu ukažte jeho přednosti, o nichž možná neví.
3) Pomozte mu rozlišovat mezi skutečným přátelstvím, jehož součástí je úcta k příteli a jeho zdraví, a bezohlednými vztahy, které chtějí druhého spíš využít.
4) Děti se obvykle učí být poslušné a zdvořilé. Mnohdy je pro ně těžké postavit se na odpor, když je to třeba. To se samozřejmě týká i nabídky alkoholu nebo drog. Naučte ho za správných okolností odmítnout a stát si na svém. To je dovednost, kterou lze trénovat i s vaší pomocí.
Nácvik odmítání může být zábavný. Máte-li smysl pro humor, nebojte se ani humorné nadsázky. Odmítání se hodí i při jiných příležitostech a rozvíjí sociální dovednosti dítěte. Zejména dospívajícím je dobré zdůrazňovat, že záleží na něm, jestli dovednost odmítnout použije nebo ne. Kdo neumí odmítat, není svobodný, protože si nemůže vybrat. Kdo to umí, je ve výhodě. Dovednosti odmítání jsme si už podrobně popsali v kapitole „Sebeobrana abstinenta aneb 13 způsobů jak odmítat alkohol“.

Posilovat zdravé sebevědomí dítěte
Zdravé sebevědomí pomůže dítěti odmítat alkohol a drogy a bude mu v životě užitečné i jinak. Lidé, kteří mají s alkoholem a drogami problémy, mívají často problémy se svým sebevědomím. Odborníci pro rozvoj zdravého sebevědomí dětí rodičům doporučují:
1. Chvalte dítě. Chvalte ho i tehdy, když nedosáhne úspěchu, ale vyvinulo poctivou a upřímnou snahu. Všímejte si i malých úspěchů a oceňujte je. To je zvlášť důležité pro děti selhávající, ty, které mají problémy a nestačí.
2. Pomáhejte dítěti dávat si rozumné cíle. Uvědomte si, nač vaše dítě má a nač ne. Zklamání z neuskutečnitelného cíle by pro sebevědomí dítěte bylo bolestivou ranou. To, že ví, že ho máte rádi a že vám na něm záleží, ať uspěje, nebo ne, mu může dát potřebný klid a sebevědomí. Může to i zlepšit jeho výsledky.
3. Když dítě udělá něco špatně, kritizujte konkrétní chování, ne samotné dítě.
Dobrý příklad: „Nelíbí se mi, žes přišla pozdě domů.“
Špatný příklad: „Jsi hrozná, nespolehlivá a bezohledná - chodit někde po nocích jako děvka!“
4. Neslibujte mu vzdušné zámky, nevychovávejte z něj absolutní jedničku a hvězdu, nebo mu okolní svět nešetrně vezme iluze. Pomozte mu laskavě a věcně poznat i jeho slabiny a chyby. Bez ostychu přiznejte i vlastní slabé stránky: vždyť na světě není dokonalý člověk a ani vaše dítě není povinno vynikat.
5. Dejte dítěti pocítit přiměřenou odpovědnost za různé úkoly v domácnosti. Dítě se tak naučí vnímat se jako někdo, kdo má druhým co nabídnout.
6. Dávejte dítěti najevo, že ho máte rádi. Vztah rodičů k dítěti utváří jeho vztah k sobě samému. Své city vůči dítěti můžete dát najevo nejen slovy, ale i dotekem, pohlazením, úsměvem. je důležité pro kojence i dospívajícího.

Užitečná spojenectví
Osamělá matka nebo otec tváří v tvář dospívajícímu dítěti, které zneužívá drogy a nedá se nijak ovlivnit, cítí často bezmoc. Je pravda, že někdy ani dobře míněná snaha nepřináší očekávaný výsledek. Větší naděje na úspěch je však rozhodně tam, kde získáte kvalitního spojence.
1. Tím nejdůležitějším bývá druhý rodič dítěte. I když jste rozvedení, v této záležitosti byste měli spolupracovat, dohodnout společný postup nebo se přinejmenším vzájemně informovat. Kdyby se vám to nepodařilo, mohlo by dítě vašich rozporů a neinformovanosti zneužít, a to by neprospělo nikomu.

2. Cenná je spolupráce v širší rodině. Dědečkové, babičky, strýčkové nebo i důvěryhodní rodinní přátelé, které dítě přijímá, vám mohou velmi pomoci. Třeba bude jejich argumentům a radám naslouchat dítě ochotněji, možná pomohou vyjasnit nedorozumění mezi vámi a dítětem. Někdo z širší rodiny může také nahradit chybějícího otce v rozvodovém manželství a fungovat jako autoritativní mužská postava.
3. Spolupráce se školou je důležitá ve více směrech. Jednak tam dítě tráví velkou část svého času a měli byste vědět, co se ve škole děje. Prudké zhoršení prospěchu bývá nezřídka první varovnou známkou počínajících problémů s alkoholem nebo drogami. A konečně druzí rodiče a učitelé jsou vašimi přirozenými spojenci, kteří musí mít zájem na tom, aby se těmto problémům předcházelo.
4. Vašimi spojenci se mohou stát i dospělí z nějaké zájmové nebo náboženské organizace, sportovního oddílu, klubu jógy apod. To, že alkohol a jiné drogy odmítají, posiluje i vaši pozici v tomto směru.
5. Velmi užitečná je spolupráce rodičů navzájem. Druzí rodiče se mohou dozvědět o problémech v okolí, o kterých vám dítě neřeklo nebo o nich neví. Mohou společně také snáz dohlížet na mimoškolní aktivity dětí. Rodiče, kteří spojí své síly, dokáží účinněji vyjednávat se školou nebo místními úřady. Mohou např. podat stížnost na hernu v blízkosti školy, prosazovat zákaz prodeje alkoholu nezletilým v blízkém hostinci, nebo přemýšlet o vhodném způsobu trávení volného času pro své děti.
V zahraničí pracuje řada organizací rodičů, jejichž cílem je prevence problémů s alkoholem a drogami. Pro zajímavost uvádím názvy některých z těchto zahraničních organizací: DADDY - Otcové proti zneužívání nebezpečných drog u mládeže, Safe Homes - Bezpečné domovy, Tough Love - tvrdá láska, Families Anonymous - Anonymní rodiny, MADD - Matky proti řízení v opilosti (vlivná organizace založená 1980 paní C. Lightnerovou poté, co její dcera byla zabita opilým řidičem), EURORAD - Mezinárodní evropská organizace rodičů.
6. Neobyčejně důležitým spojencem může být zkušený lékař nebo psycholog, který umí pracovat s rodinami, kde se vyskytují návykové problémy.

Časté otázky týkající se právních záležitostí

(mlčenlivost, placení léčby, nedobrovolné léčby a spor o dítě při rozvodu)

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

Je vázán lékař nebo jiný zdravotnický pracovník lékařským tajemstvím, i když se jedná o závislost na alkoholu?

Ano. Za porušení povinné mlčenlivosti by se zdravotnický pracovník mohl ocitnout ve vězení, a to až na dva roky. Informaci o léčbě je možné poskytnout pouze tehdy, jestliže s tím pacient výslovně souhlasí. To se někdy děje např. když chce někdo přesvědčit svého zaměstnavatele, že chce problém s alkoholem vážně překonat, nebo pokud došlo ke spáchání nějakého deliktu pod vlivem alkoholu a pacient chce opět doložit svoji upřímnou snahu se léčit.

Musí si pacient závislý na alkoholu léčbu platit?

V současnosti (rok 2002) probíhá ambulantní i ústavní léčba za stejných podmínek, jako kdyby se jednalo o jakoukoliv jinou nemoc (např. cukrovku).

Je možné léčit někoho, kdo se léčit nechce?

Ano, ale pouze za přesně vymezených okolností.

1. Osoba jeví známky duševní choroby nebo intoxikace a ohrožuje sebe nebo své okolí. Typickým příkladem je pacient s alkoholickou psychózou, který např. halucinuje Marťany nebo slyší hlasy neexistujících lidí a pod vlivem těchto halucinací jedná. Podobná situace může nastat u člověka po sebevražedném pokusu nebo po život ohrožující otravě alkoholem. Poněkud sporné je, když se člověk závislý na alkoholu „rozpil“, není schopný pití zastavit sám, riskuje vážné následky, ale léčbu odmítá. Někdy lze uvažovat o krátkodobé nucené léčbě i v tomto případě. Je to však velmi sporné a je samozřejmě lepší, když se člověk závislý na alkoholu k léčbě rozhodne dobrovolně (třeba i pod tlakem okolností a okolí). Doporučení k nucené léčbě tohoto typu může vystavit kterýkoliv lékař a o přijetí do příslušeného zařízení rozhoduje lékař tohoto zařízení.
2. Někdo se dopustil trestného činu a léčbu (ambulantní nebo ústavní) mu nařídil soud. V praxi jsou s realizací ústavních léčeb nařizovaných soudy velké a léta neřešené problémy.
3. Dříve mohl protialkoholní ústavní léčení nařídit i odbor zdravotnictví okresního úřadu. Tuto možnost ovšem ústavní soud v roce 1997 zrušil.
4. Podle zákona ČNR č. 37/1989 Sb. je možné nedobrovolné umístění na protialkoholní záchytné stanici. Zákon v tomto případě říká: „Osoba, která se požitím alkoholického nápoje uvedla do stavu vzbuzujícího veřejné pohoršení nebo do stavu, v němž bezprostředně ohrožuje sebe, svou rodinu nebo jiné osoby, veřejný pořádek nebo majetek, je povinna podrobit se lékařskému vyšetření podle jeho závěru i ošetření v protialkoholní záchytné stanici na dobu nezbytnou k vymizení alkoholického opojení. Tato osoba je též povinna podrobit se podle závěrů lékařského vyšetření odběru krve, zúčastnit se výchovy k ochraně před alkoholismem a uhradit náklady na dopravu, vyšetření a ošetření v protialkoholní záchytné stanici.“ Pobyt na záchytné stanici si tedy na rozdíl od protialkoholního léčení člověk plně platí.

Může získat žena závislá na alkoholu při rozvodovém řízení dítě do své péče?
I v tomto případě není důležitá závislost na alkoholu sama o sobě, ale další okolnosti. Podstatné je zejména, jestli se závislá žena je ochotná léčit a jestli abstinuje. Většina pacientek, které se u nás léčily a abstinovaly, děti dříve nebo později získávaly do své péče.

Evropská charta o alkoholu

(byla přijata 14.12.1995 v Paříži zástupci vlád evropských zemí a připojila se k ní i Česká republika)

Etické zásady a cíle

Pařížská konference v souladu s Evropským akčním plánem o alkoholu žádá všechny členské země, aby připravily všestranné politické kroky a uskutečňovaly programy, které budou s ohledem na jejich rozdílná kulturní, sociální, právní a ekonomická prostředí naplňovat následující etické principy a cíle. Rozumí se, že tento dokument si nečiní právní nároky.

1. Všichni lidé mají právo na život v rodině, společnosti a v pracovním prostředí, kde budou chráněni před úrazy, násilím a dalšími negativními důsledky konzumu alkoholu.
2. Všichni lidé mají od časného věku právo na nestranné informace a vzdělávání týkající se následků konzumu alkoholu na zdraví, pro rodinu i pro společnost.
3. Všechny děti a všichni dospívající mají právo vyrůstat v prostředí, které je chráněno před negativními důsledky konzumu alkoholu a v pokud možno i před propagováním alkoholických nápojů.
4. Všichni lidé, kteří rizikově nebo škodlivě požívají alkoholické nápoje, a členové jejich rodin mají právo na dostupnou léčbu a péči.
5. Všichni lidé, kteří si nepřejí požívat alkoholické nápoje, nebo kteří je požívat nemohou ze zdravotních nebo jiných důvodů, mají právo být chráněni před tlakem alkoholické nápoje pít. Při odmítání alkoholu by se jim mělo dostávat podpory.

Deset strategií týkajících se alkoholu

Výzkum i úspěšné příklady z různých zemí ukazují, že v evropském regionu lze dosáhnout velkého zdravotního a ekonomického prospěchu, jestliže se podaří realizovat následujících deset strategií podporujících zdraví. Tyto strategie naplňují výše zmíněné etické principy a cíle v souladu s rozdílnými kulturními a sociálními, právními a ekonomickými prostředími v každém členském státě.

1. Informovat lidi o důsledcích konzumu alkoholu pro zdraví, rodinu a společnost a o účinných opatřeních, jež předejdou škodám nebo je sníží na minimum. Vytvářet vzdělávací programy počínající už v časném dětství.
2. Podporovat vznik veřejných, soukromých a pracovních prostředí chráněných před úrazy, násilnostmi a dalšími negativními důsledky konzumu alkoholu.
3. Vytvářet a prosazovat zákony, které budou účinně odrazovat od řízení motorových vozidel pod vlivem alkoholu.
4. Podporovat zdraví regulací dostupnosti např. u mladých lidí a ovlivňovat cenu např. zdaněním.
5. Berouce na vědomí existující omezení nebo zákazy v některých zemích, prosazovat striktní regulaci přímé i nepřímé reklamy alkoholických nápojů. Zajišťovat, aby žádná forma reklamy alkoholických nápojů nebyla speciálně zaměřena na mládež např. spojováním alkoholu a sportu.
6. Zajišťovat dostupné a účinné léčebné a rehabilitační služby s dobře připravenými pracovníky pro lidi, kteří pijí rizikovým nebo škodlivým způsobem a pro členy jejich rodin.
7. Zvyšovat vědomí etické i právní zodpovědnosti u lidí, kteří se zabývají prodejem alkoholických nápojů nebo obsluhou. Zajišťovat striktní kontrolu bezpečnosti produktu a uskutečňovat přiměřená opatření proti ilegální výrobě a ilegálnímu prodeji

alkoholu.
8. Zvyšovat schopnost společnosti zvládat záležitosti kolem alkoholu prostřednictvím přípravy profesionálních pracovníků v různých oblastech jako je zdravotnictví, sociální služby, vzdělávání a soudnictví spolu s posilováním rozvoje společnosti i jejího vedení.
9. Podporovat nevládní organizace a svépomocná hnutí, které podporují zdravý způsob života, zvláště ty, jež mají za cíl předcházet škodám působeným alkoholem nebo tyto škody snižovat.
10. Formulovat široce založené programy v členským zemích berouce v úvahu existující Evropskou chartu o alkoholu, specifikovat jasné cíle a indikátory výsledků, monitorovat pokrok a zajišťovat periodickou aktualizaci programů založenou na vyhodnocování.

Další informace

Další informace týkající se prevence a léčby problémů působených návykovými látkami najdete na Internetu na adresách:
www.plbohnice.cz/nespor
www.mujweb.cz/veda/nespor
www.geocities.com/dr_nespor

Vaše telefonní čísla první pomoci

(doplňte)

Telefonní číslo odborného zařízení pro léčbu závislostí:
Telefonní číslo a adresa vašeho praktického lékaře:
Záchranná služba má číslo 155
Telefonní číslo nejbližší linky důvěry:
(Centrum krizové intervence má pražské číslo 284 016 666)
Další užitečné telefony na příbuzné, kvalitní přátele a další osoby nebo zařízení, kde je možné hledat pomoc:
1.
2.
3.