



## **SMÍCH A LÉČBA NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ**

**K. NEŠPOR**

Oddělení léčby závislostí (muži), Psychiatrická léčebna Bohnice,  
ředitel MUDr. Z. Bašný  
Státní zdravotní ústav, ředitel MUDr. M. Vít  
Subkatedra návykových nemocí IPVZ Praha,  
ředitel prof. MUDr. K. Trnavský, DrSc.

### **S o u h r n**

Smích a humor je užitečný v prevenci problémů působených návykovými látkami i při léčbě. Popisujeme některé techniky smíchu a zabýváme se následujícími tématy: Smích a práce s motivací, smích a rozbíjení stereotypů, smích a psychodrama, nadsázka, paradox, změna vztahového rámce, říkadla, vyprávění humorných příběhů a přirovnání, smích při skupinové a hromadné terapii, smích při terapii (velká skupina terapeutický klub apod.), smích při léčbě patologického hazardního hráčství, smích jako cvičení, smích pro blízké příbuzné lidí trpících závislostí, smích a humor při prevenci, smích a prevence stresu u pracovníků zabývajících se léčbou.

**Klíčová slova:** smích – návykové nemoci – léčba

**K. Nešpor: LAUGHTER AND TREATMENT OF ADDICTIVE DISEASES**

### **S u m m a r y**

Laughter and humour are useful in the prevention and treatment of addictive problems. We include some techniques of laughter and deal with the following topics: Laughter and motivation, laughter and overcoming the automatic behavioral patterns, laughter and psychodrama, overstatements, paradox, reframing, short poems, stories, metaphors, parables, laughter

## K. NEŠPOR / SMÍCH A LÉČBA NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

and group therapy and/or therapeutic club, laughter and pathological gambling, laughter as an exercise, laughter and relatives of people with addictive problems, laughter, humour and prevention, laughter and stress management in professionals.

**Key words:** Laughter – Addictive diseases – Treatment

Psychoterapií závislostí jsme se podrobněji zabývali jinde (Nešpor, 2000) a jinde také pojednáváme o léčebném využívání smíchu (Nešpor, 2001).

Smích může být užitečný v prevenci problémů působených návykovými látkami i při léčbě. Tak smích a humor mohou usnadnit lidem s návykovými problémy nadhled a pomoci jim získat odstup od nebezpečných myšlenek, pocitů i chování. Díky humoru se také mohou dopracovat větší kritičnosti vůči tomu, co dělali, aniž by se tím snižovala jejich důstojnost nebo lidská hodnota. Je také známo, že řada závislých recidivuje v souvislosti s nebezpečnými emocemi. Např. Anonymní alkoholici a podobné organizace pro závislé na drogách nebo patologické hráče varují své členy před tzv. HALTS (z anglického hungry, angry, lonely, tired, sick, t. j. hladový, rozhněvaný, osamělý, unavený, nemocný). Podle téhož pramene je velmi nebezpečná i sebelítost. Smích pomáhá se s těmito rizikovými stavy lépe vypořádat. Zdá se také, že smích posiluje imunitu, zvyšuje práh pro bolest a může spolu s relaxačním technikami být za určitých okolností vhodnou alternativou návykových léků (Brk, 1989, Berk, 1989, Cogan a spol. 1987, Weisenberg a spol., 1987, Nešpor, 1998). Smích lze využívat i jako formu katarze a prostředku k uvolnění potlačovaných emocí (Ziv, 1987). K rizikovým duševním stavům patří ovšem i radost a nuda. Člověk závislý na alkoholu nebo trpící jiným návykovým problémem by se měl naučit dosahovat příjemných pocitů bezpečným způsobem. Uvedenou myšlenku je možné ilustrovat na anekdotě.

Orel spatřil krávu, která lezla na strom. Velmi se podivil a zeptal se:

„Paní krávo, proč lezete na ten strom, vždyť je to nebezpečné?“

„Protože mám ráda hrušky,“ funíce odpověděla kráva.

„Ale paní krávo,“ ten strom je dub a na něm hrušky nerostou, namítl orel.“

„To nevadí, ale mám je s sebou,“ vysvětlila kráva.

Pojídání hrušek zde symbolizuje hledání štěstí a příjemných pocitů, lezení na strom pak nebezpečné a nepřírozené způsoby, které z dlouhodobého hlediska, nefungují.

*Smích při léčbě závislosti na alkoholu a drogách  
Práce s motivací*

Motivace se při moderní léčbě závislostí považuje za dynamicky se měnící stav, který je možné a žádoucí vhodně ovlivňovat. To se může dít pozitivně (výhody překonání návykového problému) i negativně (pomoci závislému pochopit rizika návykového chování, např. vhodnými otázkami). V tom se osvědčil i humor a smích. Následující ukázka byla adaptována podle materiálů jedné zahraniční svépomocné organizace.

## K. NEŠPOR / SMÍCH A LÉČBA NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

### *Návrhy na varovné nápisy na obalech alkoholických nápojů*

Varování: Pití alkoholu vede k přesvědčení, že člověk šeptá, když nešeptá.

Varování: Pití alkoholu vede k vyprávění téže historky tak dlouho, až člověka někdo praští.

– Varování: Pití alkoholu vede k přesvědčení, že bývalé přítelkyně touží, abyste jim zavolal ve tři v noci.

– Varování: Pití alkoholu vede k tomu, že člověk nechápe, co se stalo s kalhotami.

– Varování: Pití alkoholu vede k přesvědčení, je člověk mistrem bojového umění kung-fu.

– Varování: Pití alkoholu vede k výskytu divných zvířátek v neobvyklém počtu.

– Varování: Pití alkoholu vede k iluzi, že je člověk neviditelný.

– Varování: Pití alkoholu působí časové díry.

– Varování: Pití alkoholu vede k odřeninám na čele (tzv. silniční lišej).

Je zjevné, že se nejedná o vážně míněný návrh. Materiál je užitečný tím, že zábavným způsobem pomáhá závislému si uvědomit rizika jeho chování, i když odřené čelo ještě není to nejhorší, co se pod vlivem alkoholu může přihodit.

Práce s motivací se při léčení závislosti používá často. Např. jeden pacient, který prodělával alkoholickou psychózu, měl dojem, že se nachází v rychlíku, který směřuje do Bagdádu. Když už se jeho duševní stav upravil, neodpustil jsem si zmínit rychlík do Bagdádu, ne snad proto, abych ho zasměšnil, ale proto, aby si uvědomil, jak je pro něj důležité se léčit a abstinovat od alkoholu.

K halucinacím, které mívají lidé závislí na alkoholu, patří nejen myšky bílé i šedivé, ale také mnohá další zvířátka. Jeden pacient dokonce halucinoval malé Leniny, kteří mu vnikali ve velkém počtu oknem do pokoje. Podobně se s oblibou ptávám pacientů závislých na drogách, jestli nemají pod postelí radar, která tajná služba je pronásleduje, nebo zda někde poblíž nezahlédli příslušníka protidrogové jednotky se samopalem. Většinou se smějí. Navíc ale chápou, o čem mluvím: pervitin, halucinogenní drogy i konopí mohou pocity pronásledování a halucinace poměrně snadno vyvolávat. Takové připomenutí se může zvyšovat motivaci ke změně.

### *Rozbíjení stereotypů*

Prekonání závislosti vyžaduje více tvořivosti a vynalézavosti, než si mnozí uvědomují. Napsal jsem na kousky papíru kolem 50 různých situací včetně těch nejběžnějších jako vstávání, svačina, domácí práce. Pacienti si z krabice vytahovali jednotlivé papírky a měli za úkol uvažovat a hovořit o tom, v čem budou bez alkoholu a drog to či ono dělat jinak. Jiným příkladem, který nepostrádá humornou složku, je rozbíjení kuřáckých stereotypů. Silný kuřák, který chce zatím jen kouření omezit, aby pak dokázal snáze přestat, si může schovávat své rakovinové tyčinky na nezvyklá místa (např. poštovní schránka, sklep, půda, mezi různé domácí harampádi atd.). Čas, který by dříve nezdravě prokouřil, bude nyní věnovat zdravému pohybu, jehož si při hledání nikotinového býlí dostatečně užije. Jiným příkladem rozbíjení kuřáckých stereotypů je kouřit tu nejohavnější značku, jaká se dá sehnat, nekouřit

## K. NEŠPOR / SMÍCH A LÉČBA NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

v dobu, kdy to měl člověk ve zvyku, nebo si omotal krabičku lepicí páskou (čím lepivější, tím lepší, alespoň se člověk, když bude rozmotávat, stihne dostatečně nasmát).

### *Rozpoznat závislost v převlecích a vysmát se jí*

Pro větší názornost hrají někdy paní Závislost. Nejdříve, coby Závislost, požádám pacienty, zda mi nedali kousnout svých jater. I když vznáším tento požadavek zdvořile, ještě se mi nestalo, že by někdo souhlasil (asi si nejsou jisti, jestli to náhodou nemyslím vážně). Pak si dám si přes hlavu šálu, plášť nebo sako a jako převlečená a zamaskovaná Závislost to zkouším nepřímo. Mohu např. navrhnout:

– „Co takhle zajít mezi kamarády?“ (Myslí se zde „mokří“ kamarádi).

– „Pro jednou se nic nestane.“

– „Nikdo nic nepozná.“

Úlisný primář s šálou na hlavě zpravidla postačuje k tomu, aby nastalo všeobecné veselí. Na to lze navázat např. debatou k tom, jaké převleky používala ta která závislost přítomných a jak se účinně bránit.

Pokud chce terapeut navázat posilováním motivace může si následně nasadit nějakou hrozivou masku apod. a ptát se přítomných, co se stalo, když jim Závislost ukázala svoji pravou tvář. Humorný kontext může přítomným usnadnit akceptování jinak těžkého a bolestného tématu.

### *Nadsázka, paradox, změna vztahového rámce*

Dále uvedené postupy se často používají v tzv. strategické terapii a u závislých mohou být velmi užitečné.

*Příklad nadsázky:* „Syn by určitě nekradl, ani neprodával drogy. Nejspíš si na heroin vydělával sběrem starého papíru.“

*Využití paradoxu:* „Vy, že máte slabou vůli! Nesmysl! Vůle a odhodlání, které jste prokázal při shánění drog, předčily letce Meresjeva, který dokázal i bez nohou vlézt do stíhačky. Vynaložíte-li stejnou energii a vůli na své léčení, úspěch je jistý.“

### *Změny vztahového rámce:*

1. příklad „Co byste, jako člověk s dlouhou zkušeností se závislostí, který mnoho trpěl, poradil člověku, který uvažuje o předčasném odchodu z léčby?“ (Situace, kdy pacient uvažuje o ukončení léčby. Uvedený postup je vhodnější, než poukazovat např. na pacientovu naivitu nebo špatné úmysly.)

2. příklad: „V čem jste díky recidivě nyní moudřejší, co vás recidiva naučila.“ (To je vhodnější než slovně nebo mimoslovně dávat pacientovi najevo, že „zklamal“ důvěru terapeuta nebo že recidiva jeho léčbu znesnadnila či dokonce zmařila.)

3. příklad: Pacient: „Po tolika letech mě u jednoho podniku a oni mě vyhodili!“ Terapeut: „S vaší praxí a zkušenostmi jistě snadno najdete nové místo, až překonáte návykový problém.“

Techniku změny vztahového rámce lze stručně shrnout takto: „Když vám život posílá citróny, začněte z nich dělat citronády.“

## K. NEŠPOR / SMÍCH A LÉČBA NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

### *Řikadla*

Lze je použít jako mnemotechnické pomůcky k lepšímu zapamatování relevantních informací i k oživení semináře či psychoterapie. Příklad následuje:

#### *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.

Zmíněná třístupňová obrana znamená:

1. analýza řetězců myšlenek, pocitů a chování vedoucích k setkání se spouštěčem (spouštěčem mohou být např. riziková známí). Prerušení těchto řetězců.

2. analýza řetězců myšlenek, pocitů a chování vedoucích od spouštěče k recidivě. Prerušení těchto řetězců.

3. analýza řetězců myšlenek, pocitů a chování vedoucích od recidivy k debaklu. Prerušení těchto řetězců.

#### *Vyprávění humorných příběhů a přirovnání jako forma sugesce či návod*

Příkladem budiž následující historka:

Mladí mniši velmi obdivovali starého mistra, který dokázal zachovávat klid a moudrou vyrovnanost vždy a za všech okolností. Ale puberta mnichům nedala a rozhodli se mistra vyzkoušet. Počkali, až si temným koutem ponese čaj, a sborově a velmi hlasitě na něj vybaflí. Mistr klidně došel ke vzdálenému stolku, postavil na něj čaj, opřel se o zeď a v šoku vykřikl: „Jééééé“.

K uvedenému příběhu je možné dodat, že v nebezpečné situaci je důležité nejdříve dbát o svoji bezpečnost a bezpečnost druhých. Pak, když je situace zvládnuta, je dobré dát průchod pocitům a prožitek emočně a psychicky zpracovat.

Podobně někdy přirovnáváme léčbu závislosti k jízdě na kole. Dokud člověk šlape do pedálů (tedy se soustavně doléčuje, chodí na setkání abstinujících atd.) je poměrně snadné udržet rovnováhu. Pokud ovšem šlapat přestane, může ještě nějaký čas vystačit se setrvačností, ale udržet rovnováhu (tedy dobrý stav) se obvykle stává obtížnější.

#### *Smích při skupinové terapii*

Při skupinové terapii je možné použít výše uvedené postupy. Rámec skupiny bývá pro léčebné využívání smíchu zvláště vhodný, protože se zde jeho efekt posiluje. Členové skupiny navzájem pomáhají se uvolnit a oslabují se obrany a psychické bloky. Smích skupiny může osvobozující, uvolňující, může zvýšit hladinu pozornosti,

## K. NEŠPOR / SMÍCH A LÉČBA NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

může souviset s vhladem (tzv. „aha“ okamžiky), posilovat motivaci i sebedůvěru a dávat naději. Smích, který by člen skupiny chápal jako výsměch vlastní osobě, což není totéž jako výsměch určitému způsobu chování, může ovšem zraňovat. Toho by si ten, kdo skupinu vede, měl být vědom a slabší členy skupiny a „černé ovce“ ve skupině chránit. Tak i z největšího nesmyslu, který ve skupině někdo pronese, lze při troše fantazie vyvodit něco rozumného.

Příklad: Na výzvu, aby účastníci semináře vymysleli vhodný příklad na druhý stupeň trojstupňové obrany (viz výše, tj. zvládání spouštěčů), navrhl pacient závislý na alkoholu naprosto vážně vstoupit do hostince, otočit se a odejít. Tento návrh sklidil vzhledem ke své absurditě bouři veselí. Pokud by chtěl terapeut pacienta v této situaci chránit, mohl by např. reagovat následovně: „Děkuji, že jste tento příklad uvedl. Je na něm vidět, že je lépe použít první stupeň trojstupňové obrany (vyhnouti se spouštěči) všude, kde je to možné. Druhý stupeň používáme tehdy, když nešlo se spouštěči vyhnout.“

Při skupinové terapii lze použít i některé způsoby smíchu, např. jako „rozehřátí“, přeladění i jako optimistický závěr setkání.

### *Postupný smích*

Lze cvičit ve skupině i individuálně. Ve skupině se cvičí v kruhu a účastníci se na sebe dívají. Nejdrív se zatváře vážně. Pak nechte výrazem tváře probleskovat veselí. Náznaky smíchu se stávají zřetelnější, postupně výraz přechází v jasný úsměv, úsměv se zesiluje, můžete se úplně rozzářit nebo i rozchechtat. Emoce mají někdy tendenci přecházet v pravý opak, proto ten vážný výraz na počátku.

### *Smích při hromadné terapii (velká skupina terapeutický klub apod.)*

Terapeutický klub a velké skupiny mají při léčbě závislostí značný význam, ať už jako doplněk léčby akutních pacientů nebo forma dlouhodobého doléčování abstinujících. Velký počet účastníků není na závalu, ale může účinky smíchu zesilovat. Pacienti spontánně zařazují do podobných aktivit žertovné rýmovacky, písne nebo četbu a s chutí se jim smějí. Následující příběh vyprávěl na setkání našeho socioterapeutického klubu jeden z jeho účastníků. Tento příběh vyvolal bouři veselí, zároveň ale posílil motivaci a vzbuzoval naději.

Na výletě uviděl jakéhosi opilého člověka, jak se topí v rybníku. Se značnými obtížemi vytáhl nešťastníka v bahnitém terénu na břeh. Přivolaná lékařka viděla, jak se zachráněný třese a pravila, že je podchlazený. Na to ji bývalý pacient řekl, že se nejedná o podchlazení, ale delirium.

„Vy jste lékař?“ podivila se lékařka.

„Ne abstinující alkoholik,“ zněla odpověď.

### *Smích při léčbě patologického hazardního hráčství*

Patologičtí hráči se někdy popisují jako spíše rigidní, narcisističtí a depresivní. Smích a humor jim, s ohledem na tyto charakteristiky, zvláště prospívá. Budeme to ilustrovat na následujících příkladech.

## K. NEŠPOR / SMÍCH A LÉČBA NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

*Blud České spořitelny.* Takto jsem pojmenoval mylné přesvědčení, že hráč jednoho dne dostane z automatu peníze, které tam naházel. Uvedený blud léčíme tím, že vyzveme přítomné, aby svým penězům smutně zamávali se slovy „Sbohem mé peníze, už vás nikdy neuvidím...“ Mávání bývá většinou provázeno smíchem, i když ne právě hurónským.

*Komornické fantazie.* Znamenají fantazie o tom, že člověk za pomoci hazardní hry zbohatne a bude mít komorníka, který mu bude ráno oblékat ponožky. Konfrontace komornických fantasií a reality nepostrádá humor, byť poněkud trpký.

*Pažitková metoda.* Znamená nenosit u sebe větší množství peněz, ale místo toho chléb s pažitkovou pomazánkou. Tím se sníží craving (bažení) po hazardní hře a lze tak obejít návštěvu rizikových hospod s automaty. „Pažitková pomazánka“ je zde zástupný pojem za stravování v bezpečném prostředí a obezřetnost ve vztahu k penězům.

To, že se pacient propracuje ve vztahu ke svému chování a uvažování humorného nadhledu, lze považovat za pokrok. Tak jistý patologický hráč vyprávěl při hromadné terapii, jak místo pracovat na zahradu chodil do herny. Vždy před příchodem domů si zamazal ruce, aby ošálil manželku. Krátce po léčbě byl s dcerou v kině. Když se blížil k domovu, otřel si ze zvyku ruce o zem. Manželka se pak divila, kde se v kině tak umazal.

### *Smích jako cvičení*

Některé druhy smíchu lze použít i jako fyzické nebo relaxační cvičení. Při tom je třeba brát ohled na zdravotní stav pacientů.

*Vnitřní úsměv:* Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovně záda. Uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování zpřímené polohy. Oči nechte 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.

*Buddhův úsměv:* Sedněte si do jakékoli polohy, v níž budete mít rovně záda. Zavřete oči a uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování zpřímené 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.

*Smích dechem:* I tento druh smích pochází z buddhistické tradice. V jakékoliv poloze a třeba i za chůze si uvědomujte dotek vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. S nádechem v duchu opakujte „vdechuji klid“, s výdechem „vydechuji a usmívám se“.

*Smích břichem:* Při zavřených ústech vydávejte kuckavý smích připomínající tlumený řehot žactva při vyučování.

Pokročilí mohou cvičit i při nádechu.

*Smích rukama:* Ve stoji přitáhněte ruce k ramenním kloubům. Při výdechu prudce předpažte a opakujte: „Jsem radostný“ nebo „jsem radostná“. S dalším nádechem znovu přitáhněte ruce k ramenům. Při výdechu upažte a opakujte: „Jsem ve-

## K. NEŠPOR / SMÍCH A LÉČBA NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

selý“ 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.

*Smích nohama podle paní Ossius:* Paní Ossius byla jóginka českého původu, která prožila většinu života ve Spojených státech. 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...“ Cvičení se hodí spíše pro relativně zdravé, nebudou ho cvičit lidé krátce po operaci v břišní dutině, s vážnou srdeční nemocí apod.

*Ranní úsměv:* Po ránu se odeberte do koupelny nebo k umývadlu a ještě rozezpali se na sebe do zrcadla zasmějte. Pokud vám bude připadat nesmyslné, řehtat se na sebe, když by se vám chtělo ještě spát, tím lépe. Možná se rozesmějete o to víc a dobrá nálada vám vydrží celý den.

*Sebevědomý smích:* Postavte se rozkročmo, pevně a zpříma. Vybavte si situaci, kdy jste překonali nějaký problém nebo zvládli obtížnou situaci. Opakujte nahlas nebo v duchu „ha-ha-ha ...“ a lehce se bijte pěstmi do horní část hrudní kosti.

### *Smích pro blízké příbuzné lidí trpících závislostí*

Soužití s člověkem závislým na alkoholu, jiné návykové látce nebo patologickým hráčem nepochybně představuje značnou zátěž. K realistickým cílům práce s příbuznými patří posilovat schopnost odpoutat se od návykového problému blízkého člověka alespoň do té míry, aby člověk dokázal věnovat pozornost péči o vlastní tělesné i duševní zdraví. Péči je třeba věnovat i dalším členům rodiny a nesusoustřeďovat se pouze na závislého. Příbuzní by také neměli návykové chování posilovat ani usnadňovat.

Smích a humor pomáhají vytvoření si potřebného nadhledu. Prvky humoru nepostrádá ani znesnadňování návykového chování.

### *Příklady toho, jak neusnadňovat návykové chování*

- „Zapomínat“ vyřídit podezřelý vzkaz.
- „Ztratit“ nebo „omylem“ rozbít při úklidu láhev či pomůcky k výrobě drog.
- Na telefonický dotaz rizikovým přátelům, kde je syn, je možné odpovědět, že možná na policii.
- Pozdě večer je možné nechat klíč v zámku a ráno se omlouvat: „Když jsi tak dlouho nešel, myslela jsem že tě zase přepadli a ukradli ti doklady a klíče. Tak jsem raději nechala klíč v zámku, aby se sem někdo nevloupal.“
- Na temné výhrůžky sebevraždou, i když se jedná o zjevné vydírání, odpovědět promptním zavoláním záchranné služby.
- Věřitelům, kteří vymáhají peníze, manžela nebo syna nezapírat. Naopak říci jim, že žádné peníze nemá a proto jim je ani nemůže zaplatit, leda by se šel léčit a návykový problém překonal.

## K. NEŠPOR / SMÍCH A LÉČBA NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

### *Smích a humor při prevenci*

Vhodnou oblastí je pro humor je tzv. mediální gramotnost, k níž patří i schopnost bránit se reklamám na alkohol, tabák a jiné škodliviny. Např. v současnosti (rok 2001) nese česká fotbalová liga ve svém názvu značku piva. Při živém rozhlasovém vysílání jsem navrhl, že Český fotbalový svaz nezašel dost daleko a že měl dojednat i přejmenování klubů. Nabízí se názvy jako „Delirium Praha“, „Kocovina Plzeň“, „Cirhóza Blšany“, „Bohemka Pozvracený Chodník“ apod. Klasickými příklady antireklam v případě cigaret jsou chciplý velbloud s nápisem „Kouření škodí i velbloudům nebo kovboj, který drží laso a vážně říká kolegovi stejné profese: „Bo-be, mám rakovinu.“

Neuvěřitelně zní následující příhoda, která se prý skutečně stala. Ozbrojený lupič přepadl krám ze smíšeným zbožím. Když nasypal do tašky peníze nařídil prodavači, aby mu ještě přidal láhev whisky. Prodavač odmítl s tím, že lupiči ještě není 21 let (věk, od se v USA smí kupovat alkohol). Lupič tedy prokázal řidičským průkazem, což pak vedlo jeho rychlému dopadení. Výše uvedenou anekdotu je možné vyprávět čistě jako vtip k oživení pozornosti, dá se na ní ale ilustrovat i to, co se v odborné terminologii nazývá craving (bažení, silná touha po alkoholu, droze nebo hazardní hře). Bažení oslabuje schopnost člověka předvídat následky svého jednání.

### *Smích a prevence stresu u pracovníků zabývajících se léčbou*

Léčba návykových nemocí je psychicky náročná a spojená se stresem. Uspokojení z práce může přijít až po letech. V pracovních týmech těchto zařízení vzniká poměrně často napětí. Smích, možná ještě více než v jiných oblastech, působí příznivě na atmosféru v kolektivu i psychiku zúčastněných.

Příklad. Staniční sestra vypráví na sesterně kolegům, jak jí pacient s alkoholickou demencí, který byl ne zcela dobrovolně vykoupán, hněvivě řekl: „Mě v životě žádná ženská neporoučela.“ To bylo následováno smíchem spolupracovníků a poznámkami typu, že je nejvyšší čas sbírat životní zkušenosti.

### L i t e r a t u r a

- Berk, L.: Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. American Journal of Medical Sciences, 298, 1989, s. 390 – 396
- Brk, L.: Stress of mirthful laughter modifies natural killer cell activity. Clinical Research, 37, 1989, s.115
- Cogan, R. – Cogan, D. – Waltz, W. – McCue, M.: Effects of laughter and relaxation on discomfort thresholds. J Behav Med, 10, 1987, 2, s. 139 – 144
- Nešpor, K.: Léčivá moc smíchu, v tisku, 2001.
- Nešpor, K.: Návykové chování a závislost. Portál, Praha 2000, s. 152
- Nešpor, K.: Uvolnění a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Grada, Praha, 1998, s. 96
- Weisenberg, M. – Raz, T. – Hener T.: The influence of film-induced mood on pain perception. Pain, 76, 1998, 3, s. 365 – 375
- Ziv, A.: The effect of humor on aggression catharsis in the classroom. J. Psychol., 121, 1987, 4, s. 359 – 364

Do redakce přišlo dňa: 10. 11. 2001

Adresa autora: MUDr. K. Nešpor, CSc., PL Bohnice, Ústavní 91, 181 02 Praha 8, ČR