



BAŽENÍ (CRAVING): KOMBINOVANÁ OBRANA JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ

K. NEŠPOR

Psychiatrická léčebna Bohnice, Praha
Ředitel: MUDr. M. Hollý

S o u h r n

Způsoby, jak zvládnout bažení, jsme rozdělili do následujících skupin: 1. Oslabit vliv zevních spouštěčů bažení. 2. Oslabit vliv vnitřních spouštěčů bažení. 3. Oslabení motivačního vlivu bažení (sem patří také léky mírnící bažení). 4. Mírnění stresu. 5. Kognitivní postupy. 6. Nezařazené a individuálně účinné postupy. Většinu zmíněných postupů lze navzájem kombinovat, a tak zvyšovat jejich účinnost. To ilustrováme na četných příkladech.

Klíčová slova: bažení – craving – závislost – psychoterapie – sebeovládání

**K. Nešpor: CRAVING: COMBINED DEFENCE
IS THE MOST EFFECTIVE**

S u m m a r y

Strategies how to cope with craving can be divided into the following categories: 1. Stimulus control and avoiding or dealing with the external triggers of craving. 2. Avoiding or dealing with the internal triggers of craving. 3. Motivation based strate-

K. NEŠPOR / BAŽENÍ (CRAVING): KOMBINOVANÁ OBRANA JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ

gies including anticraving medications. 4. Coping with stress. 5. Cognitive techniques. 6. Uncategorized and individually effective techniques. Most of these approaches can be mutually combined to increase their efficiency. The examples of typical combinations are presented.

Key words: craving – addiction – psychotherapy – self-control – coping

Úvod

Bažení (craving) a s ním úzce související zhoršené sebeovládání jsou klíčové znaky všech návykových nemocí. Bažení se objevuje během odvykacích stavů, ale trvá i dlouho po jejich odeznění, často i roky nebo desítky let. Bažení po odeznění odvykacího stavu se někdy nazývá psychické bažení.

Některé znaky bažení

- Bažení motivuje k návykovému chování, tj. zhoršuje sebeovládání.
- Bažení bývá provázáno tělesnými i duševními příznaky stresu. Ty lze verifikovat např. polygrafickým vyšetřením. Jedinec při tom obvykle prožívá napětí, vzrušení nebo neklid.
- Bažení bývá obvykle vyvoláno specifickými vnějšími nebo vnitřními podněty a situacemi, tzv. spouštěči. Ty lze přibližně rozdělit na zevní (např. hospoda, dealer, kasino) a vnitřní. Mezi vnitřní spouštěče patří většina silných emocí, ale i například únava, spánková deprivace nebo bolest. Hranice mezi vnitřním a vnějším spouštěčem jsou často neostré a snadno mohou přecházet jeden v druhý. Např. neúspěch je zevní spouštěč, ale s ním související negativní emoce jsou vnitřní spouštěč. Rozpoznávat spouštěče vyžaduje jistou míru sebeuvědomování i schopnost dobře vnímat okolí a orientovat se v něm. V zahraniční literatuře se v této souvislosti používá pojem „mindfulness“, což se někdy překládá jako bdělá pozornost (Nešpor, 2010). Ta představuje klíčovou dovednost, která pomáhá zvládat bažení a zlepšovat sebeovládání.
- Zobrazovací vyšetření prokázala při bažení zvýšenou aktivitu některých částí mozku (prefrontální kůra, nucleus caudatus, nucleus accumbens, limbický systém včetně amygdaly a mozeček, např. Maas a spol., 1998, Kilts a spol., 2004 nebo Filbey a spol., 2009).
- V průběhu bažení dochází k oslabení kognitivních funkcí, jako jsou

K. NEŠPOR / BAŽENÍ (CRAVING): KOMBINOVANÁ OBRANA JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ

paměť, soustředění, schopnost se učit a schopnost předvídat následky určitého jednání. Tím lze vysvětlovat nevýhodné nebo nesmyslné chování jinak velmi inteligentních lidí, kteří jsou vystaveni bažení. Abychom laikům tuto skutečnost názorně vysvětlili, někdy se ptáme, jaký je rozdíl mezi inženýrem, který baží, a debilem, který baží. Správná odpověď zní, že záleží na síle bažení. Slabě bažící debil by se dokonce mohl rozhodovat lépe, než silně bažící inženýr. Také používáme slangový výraz „myšlenkové zmetky“. Ty vznikají při bažení. Jestliže se člověk nachází v bezpečném prostředí, bažení většinou rychle zmizí. Často k tomu stačí pár minut. Jenže i když bažení zmizí, může po něm zůstat myšlenkový zmetek, např. „pro jednou se nic nestane.“ Jestliže si jedinec myšlenkové zmetky uvědomí a nereaguje na ně, většinou také zmizí. Další možnost je tyto zmetky korigovat či „opravovat“, např. výše zmíněné „pro jednou se nic nestane“ znamená recidivu. Tu bývá nesnadné zastavit.“

Které spouštěče jsou nejrizikovější

Nejrizikovější spouštěče jsou ty, které vyvolají nejsilnější bažení nebo nejvíce zhorší sebeovládání. V případě spouštěčů je třeba brát v úvahu následující faktory:

1. Intenzita spouštěče, např. patologický hráč, který cestou do práce musí minout několik kasin je vystaven spouštěčům mnohem menší intenzity, nežli jsou spouštěče, které jsou uvnitř těchto podniků (v našem slangu „brloh“).

2. Trvání: Čím déle spouštěč působí, tím je rizikovější.

3. Kumulace spouštěčů, např. jedinec, který přijde do rizikového prostředí, může být zároveň vystaven nevhodné společnosti, blízkosti návykových látek a ještě hudbě, kterou měl spojenou s návykovým chováním (např. Lee a spol., 2008).

Rozdělení způsobů, jak zvládat bažení nebo mu předcházet

Bažení lze mírnit mnoha postupy (přehled např. Nešpor a spol., 2011). Způsoby, jak zvládat bažení, jsme rozdělili, podle toho, na který z uvedených znaků bažení působí především.

Klasifikace způsobů, jak mírnit bažení a zlepšovat sebeovládání (částečně podle Nešpor a spol., 2011)

Oslabí vliv zevních spouštěčů: Spouštěči se míní zevní podněty nebo duševní stavy, které vyvolávají bažení nebo zhoršují sebeovládání.

Do této skupiny patří: 1. Vyhýbat se rizikovým prostředím a situacím. 2. Vyhledávat bezpečná prostředí, kde nejsou spouštěče. 3. Při bažení rych-

K. NEŠPOR / BAŽENÍ (CRAVING): KOMBINOVANÁ OBRANA JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ

le opustit i jen mírně nebo středně rizikové prostředí. 4. Použit některý způsob odmítání. 5. Předem si nacvičit zvládnutí rizikové situace. 6. Mediální gramotnost.

Oslabí vliv vnitřních spouštěčů: Často se jedná o postupy zvyšující všeobecnou odolnost nejen proti bažení, ale i proti rizikovým emocím a stavům.

Do této skupiny patří: 1. Pravidelnost v jídle, dostatečný příjem tekutin (zvláště důležité u závislých na alkoholu). 2. Přiměřeně spánku. 3. Napítí se vody lze použít ke zvládnutí bažení u závislých na alkoholu. 4. Odvedení pozornosti, soustředění na aktuální záležitosti. Tento postup považujeme za středně účinný a patří k nejčastěji používaným. 5. Odpočinek a spánek, jestliže je spouštěčem únava. 6. Dobrá organizace času. 7. Zvládání rizikových emocí a duševních stavů (tělesné cvičení, relaxace, svěřit se, psychoterapie atd.).

Oslabení motivačního vlivu bažení: 1. Připomenout si minulé negativní zkušenosti s návykovým chováním a uvědomit si zdravotní, vztahová, pracovní a jiná rizika návykového chování. 2. Využívat negativních a pozitivních zkušeností druhých. 3. Uvědomit si výhody abstinence. 5. Používat motivační symboly a pomůcky (Nešpor, 2011). 5. Odložit rozhodnutí na dobu, až bažení zmizí. 6. Využití autosuggestivní formule – nejčastěji při relaxaci, před usnutím a po probuzení, např. „klidný, moudrý, střízlivý!“ 7. Léky mírnící bažení, jako naltrexon u závislých na alkoholu nebo některá antidepresiva u patologických hráčů. 8. Přípravky zhoršující snášenlivost alkoholu, kam patří disulfiram. Ten je účinný u závislosti na alkoholu ale pouze, jestliže se podává z rukou zdravotníka. 9. Desenzibilizace ve fantazii u patologických hráčů.

Mírnění stresu: Stres zhoršuje bažení (Field a spol., 2007) a znesnadňuje zvládání bažení (Grusser a spol., 2007). Účinnost těchto postupů je zvláště vysoká tam, kde se stres, únava nebo vyčerpání uplatňovaly jako relevantní spouštěče. Jak uvedeno výše, bažení vyvolává měřitelné projevy stresu. Relaxaci lze tedy používat i podle potřeby ke zvládnutí bažení, nejen jako prevenci. Aplikovaná relaxace znamená používání vhodné a obvykle nenápadné relaxační techniky při objevení symptomů a to i v situacích každodenního života (např. zmíněné klidné břišní dýchání, uvědomování si dechu, uvolnění pravé ruky nebo jiné části těla atd.). Relaxační techniky ovšem vyžadují určitý nácvik, to ale platí i pro většinu dalších postupů.

Do této skupiny patří: 1. Tělesné cvičení, chůze nebo tělesná práce. Relaxace se obvykle dostaví po jejich skončení. 2. Blízkost sympatizujícího člověka, dotek atd. 3. Vyhledat klidné a relaxaci navozující prostředí. 4. Úsměv a smích. 5. Klidné břišní dýchání s prodlouženým výdechem. 6. Svalové uvolnění (částečné nebo úplné). Částečná relaxace (relaxace některých svalových skupin zatímco jiné jsou aktivní) je použitelná i v situacích každodenního života. 7. Další relaxační techniky (viz Nešpor, 1998). 8. Imaginace

K. NEŠPOR / BAŽENÍ (CRAVING): KOMBINOVANÁ OBRANA JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ

k navození relaxace, ta navíc působí kompetitivně proti fantaziím, které souvisejí s bažením. 8. Klidná a melodická hudba.

Kognitivní strategie: 1. Uvědomit si, že určitý pocit je známkou bažení. Tuto strategii považujeme za klíčovou, je obvykle tím prvním, co se použije. Navíc rozpoznání bažení je nutnou podmínkou toho, aby bylo možné se proti bažení bránit. 2. Poradit se s někým vhodným, kdo problému rozumí. 3. Představit si, jak by se zachoval můj vzor, co by poradila skupina, terapeut apod. 4. Semafor a třístupňová obrana (Nešpor, 2011). 5. Udělat opak toho, k čemu člověka nutí bažení. 6. Pozorovat myšlenky a nereagovat na ně. 7. Zastavit rizikové myšlenky („stop technika“). 8. Korigovat výše zmíněné „myšlenkové zmetky“ čili myšlenky deformované bažením. 9. Přemýšlet o příčinách bažení a jeho souvislostech. 10. Změna vztahového rámce. 11. Humor (na rozdíl od smíchu vychází z intelektu).

Nezařazené a individuálně účinné postupy: Efektivita těchto postupů se u různých jedinců liší, proto je nelze doporučovat vždy a každému. 1. Duchovnost (modlitba, mantra, meditace, rituál atd.). 2. Sprcha nebo koupel. 3. Masáž a automasáž. 4. Sauna. 5. Sex. 6. Psaní veršů, kreslení nebo jiná tvorba. 7. Vhodná četba. 8. Zvířata (psi, kočky, rybičky atd.). 9. Kutilství. 10. Další postupy.

Kombinování způsobů, jak zvládat bažení obecně

Jak uvedeno výše, rizikovost spouštěčů roste, jestliže se navzájem kombinují. Stejný princip lze ovšem využít i naopak. Kombinací strategií, jak zvládat bažení, lze obvykle dosáhnout silnější efekt, než v případě použití jediné strategie. Kombinování těchto strategií se může dít souběžně, např. rychlým krokem opustit rizikovou situaci (tj. fyzická aktivita plus opustit rizikové prostředí). Častější je ale kombinování následné, např. uvědomit si negativní důsledky, uvolnit se břišním dýcháním a někomu vhodnému zatelefonovat.

Lze využívat kombinací postupů z jedné skupiny (např. negativní a pak pozitivní motivace a to v tomto pořadí, protože negativní motivace je ke zvládnutí akutní krize účinnější) nebo kombinací postupů z různých skupin.

Kombinace způsobů, jak zvládat bažení, obecně

Oslabit vliv zevních spouštěčů: Někdy se v této souvislosti hovoří o „stimulus control“, což znamená, že jedinec se dobře rozhoduje, které podněty na sebe nechat působit a které nikoliv. Je evidentní, že tyto postupy jsou velmi účinné a dobře kombinovatelné s naprostou většinou jiných postupů.

Oslabit vliv vnitřních spouštěčů: Pravidelnost v jídle, přiměřený odpočinek a spánek nebo dostatečný příjem tekutin a u závislých na alkoholu

K. NEŠPOR / BAŽENÍ (CRAVING): KOMBINOVANÁ OBRANA JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ

navíc napítí se vody při bažení jsou kompatibilní ostatními postupy a posilují je.

Oslabení motivačního vlivu bažení: Jedná se o velmi účinné postupy. Velmi časté a efektivní bývá kombinování více negativních motivací (vlastní negativní zkušenosti plus rizika do budoucna plus negativní zkušenosti jiných lidí). Výhodná je kombinace negativní motivace plus pozitivní motivace, tj. nejprve si uvědomit rizika recidivy a pak výhody strízlivosti. Práce s negativní motivací může vést k napětí a stresu, velmi vhodná je tedy kombinace negativní motivace plus pozitivní motivace plus relaxace např. za pomoci klidného dýchání do břicha.

Mírňení stresu: Zvláště výhodná je kombinace tělesné aktivity a relaxace. Fyzická aktivita totiž následnou relaxaci podstatně usnadňuje, a účinky např. cvičení nebo chůze a relaxace na psychiku se tak potencují.

Kognitivní strategie: Jedná se o účinné a elegantní postupy. Při bažení a pod vlivem silných emocí ale dochází k oslabení paměti, soustředění a dalších kognitivních funkcí. Proto je vhodné se před jejich aplikací nejdříve zklidnit (fyzickou aktivitou, relaxací, opuštěním rizikového prostředí atd.). Zvláštní pozornost z této skupiny zasluhuje sebeuvědomování. Přiměřená míra sebeuvědomování je totiž nutnou podmínkou toho, aby jedinec určitý pocit identifikoval jako bažení a použil některou techniku, jak ho zvládnout. Pomoc radu druhých lidí lze chápat jako strategii této skupiny, i když se zde jistě uplatňuje i zklidnění emocí a větší pocit bezpečí. Tento postup je klíčový při zvládnutí recidivy, protože při recidivě bývají kognitivní funkce oslabeny ještě více než při samotném bažení. Pomoc druhých by proto měla v případě recidivy předcházet všemu dalšímu.

Nezařazené a individuálně účinné postupy: Jedná se o nesourodou skupinu, kombinace s jinými postupy bývá možná a často výhodná. Např. duchovnost (spiritualita) se často kombinuje s účastí na setkání Anonymních alkoholiků, ale může také zvyšovat motivaci a kombinovat se s kognitivně-behaviorálními strategiemi (Hodge, 2011).

Konkrétní příklady kombinací

Některé vhodné dvojkombinace

- * Uvědomit si následky recidivy (negativní motivace) plus opustit rizikové prostředí.
- * Odmítnout rizikovou nabídku plus zavolat strízlivému příteli.
- * Rychlá chůze v bezpečném prostředí nebo tělesná práce a pak relaxace.
- * Uvědomit se, že se jedná o bažení, plus odvedení pozornosti.
- * Odložit rozhodnutí, jak postupovat, plus se s někým spolehlivým poradit.

K. NEŠPOR / BAŽENÍ (CRAVING): KOMBINOVANÁ OBRANA JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ

* Klidně dýchat do břicha (tj. relaxace) plus nereagovat a počkat, až bažení přejde.

Některé vhodné trojkombinace

* Uvědomit si následky recidivy plus opustit rizikové prostředí plus zavolat střízlivému příteli.

* Nereagovat a odložit rozhodnutí plus relaxace plus se s někým poradit.

* Vyhledat bezpečné prostředí plus nějaká bezpečná tělesná práce nebo cvičení plus uvědomit si následky různých možností (tj. motivace).

* Uvědomit si minulé negativní zkušenosti (negativní motivace) plus uvědomit si rizika nedostatku sebeovládání (opět negativní motivace) plus vyhledat bezpečné prostředí.

Příklady kombinací čtyř postupů

* Uvědomit si, že se jedná o bažení, plus vyhledat bezpečné prostředí plus tělesná aktivita plus telefonát střízlivému příteli.

* Uvědomit si, že se jedná o bažení, plus klidně dýchat do břicha nebo použít jinou formu relaxace plus jít na doléčování nebo setkání Anonymních alkoholiků plus si uvědomit výhody sebeovládání.

Příklad kombinace pěti postupů

Opustit rizikové prostředí plus uvědomit si rizika (negativní motivace) plus zavolat střízlivému příteli nebo příbuznému plus uvažovat o tom, co bažení vyvolalo, plus tělesná aktivita.

Poznámka k používání léků mírnících bažení (anticravingová medikace)

V České republice se nerozšířilo podávání naltrexonu jako prostředku, jak mírnit bažení u závislých na alkoholu. Podle našeho názoru se zde kromě vysoké ceny uplatňuje i následující skutečnost. Tento preparát byl původně prezentován jako samospasitelná alternativa jiné léčby. Aplikace anticravingové medikace v rámci komplexní terapie by byla účinnější a vhodnější. Za určitých okolností by anticravingová medikace mohla vést k podceňování rizika a zbytečnému vystavování se spouštěčům. To by výsledky léčby jistě nezlepšilo.

Kombinace způsobů, jak zvládat bažení, se dějí i bezděčně

To, že ke kombinování způsobů, jak zvládat bažení, dochází i neuvědomovaně, lze ilustrovat na příkladu. Jistý muž závislý na alkoholu tvrdil, že

K. NEŠPOR / BAŽENÍ (CRAVING): KOMBINOVANÁ OBRANA JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ

žádné kombinace nepoužívá. Jestliže se objeví bažení, vzpomene si na spory s bývalou manželkou. To stačí. Bažení pak hned zmizí. Při bližším zkoumání se ale ukázalo, že se jedná o trojkombinaci. Dotyčný totiž:

A. Pochopil, že se jedná o bažení.

B. Použil negativní motivaci, tou byla bývalá manželka, s níž vedl soudní spor.

C. Pak ještě použil pozitivní motivaci, když si vzpomněl na syna a na odpovědnost vůči němu.

Ke kombinování způsobů, jak zvládat bažení dochází také např. na setkáních organizace Anonymní alkoholicí nebo při skupinové terapii. Návštěvami setkání Anonymních alkoholiců se oslabují vazby na rizikové známé a posílí bezpečná síť vztahů (Kelly a spol., 2011), dojde k posílení negativní motivace (ožijí vzpomínky na minulé problémy působené alkoholem) a pozitivní motivace (jedinec si uvědomí, v čem je na tom za střízliva lépe).

Praktické aplikace

Rozdělení způsobů, jak zvládat bažení, a jejich kombinování je standardní součástí našich seminářů. Typický úkol, který pacientům zadáváme, je např. vytvořit trojkombinaci použitelnou po skončení pracovní doby. Abychom laikům tento princip vysvětlili, používáme následující přirovnání: Šikovný truhlář, se nespokojí s používáním jediného nástroje. Sáhne, jak je právě potřeba, po dlátu, hoblíku nebo brusce. Šikovný abstinent si také střízlivost udržuje kombinací různých postupů. Střídá je podle potřeby a navzájem je kombinuje. Tak dokáže překonat jakékoliv bažení. To neznamená, že by nemohl mít nějaký postup raději a nepoužíval ho častěji. Kombinování postupů, jak zvládat bažení, jsme také zpracovali pro laiky také jako video dostupné na internetu (Nešpor, 2012).

Závěr

Existuje velké množství postupů, jak mírnit nebo zvládnout bažení a zlepšit sebeovládání. Efekt těchto postupů lze ještě zesílit tím, že se jich následně nebo souběžně použije více. Prakticky všechny zmiňované postupy lze kombinovat s celou řadou dalších. Ve velké výhodě je tedy ten závislý jedinec, který ovládá více způsobů, jak zvládnout bažení. Může se totiž pro některý z nich rozhodnout podle situace a okolností a navíc může tyto postupy navzájem kombinovat.

K. NEŠPOR / BAŽENÍ (CRAVING): KOMBINOVANÁ OBRANA JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ

L i t e r a t u r a

- Filbey, F. M. – Schacht, J. P. – Myers, U. S. – Chavez, R. S. – Hutchison, K. E.:* Marijuana craving in the brain. *Proc Natl Acad Sci USA*, 106, 2009; 31, s. 13016 – 13021
- Field, M. – Powell, H.:* Stress increases attentional bias for alcohol cues in social drinkers who drink to cope. *Alcohol Alcohol*, 42, 2007, 6, s. 560 – 566
- Grusser, S. M. – Morsen, C. P. – Wolfling, K. – Flor, H.:* The relationship of stress, coping, effect expectancies and craving. *Eur Addict Res*, 13, 2007, 1, s. 31 – 38
- Hodge, D. R.:* Alcohol treatment and cognitive-behavioral therapy: enhancing effectiveness by incorporating spirituality and religion. *Soc Work*, 56, 2011, 1, s. 21 – 31
- Kelly, J. F. – Stout, R. L. – Magill, M. – Tonigan, J. S.:* The role of Alcoholics Anonymous in mobilizing adaptive social network changes: a prospective lagged mediational analysis. *Drug Alcohol Depend*, 114, 2011, 2-3, s. 119 – 126
- Kilts, C. D. – Gross, R. E. – Ely, T. D. – Drexler, K. P.:* The neural correlates of cue-induced craving in cocaine-dependent women. *Am J Psychiatry*, 161, 2004, 2, s. 233 – 241
- Lee, J. S. – Namkoong, K. – Ku, J. – Cho, S. – Park, J. Y. – Choi, Y. K. – Kim, J. J. – Kim, I. Y. – Kim, S. I. – Jung, Y. C.:* Social pressure-induced craving in patients with alcohol dependence: application of virtual reality to coping skill training. *Psychiatry Investig*, 5, 2008, 4, s. 239 – 243
- Kukes, T.J. – Renshaw, P. F.:* Functional magnetic resonance imaging of human brain activation during cue-induced cocaine craving. *Am J Psychiatry*, 155, 1998, s. 124 – 126
- Maas, L. C. – Lukas, S. E. – Kaufman, M. J. – Weiss, R. D. – Daniels, S. L. – Rogers, V. W. – Kukes, T. J. – Renshaw, P. F.:* Functional magnetic resonance imaging of human brain activation during cue-induced cocaine craving. *Am J Psychiatry*, 155, 1998, 1, s. 124 – 126
- Nešpor, K.:* Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Grada, Praha 1998, 96 s.
- Nešpor, K.:* Uvědomování v prevenci a léčbě. *Prakt Léč*, 90, 2010, 3, s. 177 – 179
- Nešpor, K.:* Návykové chování a závislost, 4. aktualizované vydání. Portál, Praha, 2011, 76 s.
- Nešpor, K.:* Kombinujte a zvítězíte. Dostupné na: http://www.youtube.com/watch?v=6jMsl_Io2dY
- Nešpor, K. – Matanelli, O. – Pekárková, G. – Gregor, P.:* Jak rozdělit postupy, které mírní bažení (craving). *Prakt Léč*, 91, 2011, 12, s. 703 – 706

Adresa autora: Prim. MUDr. K. Nešpor, CSc., Psychiatrická léčebna Bohnice, oddělení pro léčbu závislostí, Ústavní 91, 181 02 Praha
Web: www.drnespor.eu