

NEŠPOR K.: NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ A ZÁVISLOST – SOUČASNÉ POZNATKY A PERSPEKTIVY LÉČBY

Známy český psychiater z oblasti adiktologie, MUDr. Karel Nešpor (1952), sa liečbou a prevenciou návykových porúch a závislostí zaoberá od roku 1979. Počas svojej bohatej praxe psychiatra, psychoterapeuta a primára mužského oddelenia závislostí Psychiatrickej liečebne v Bohniciach sa stretol so stovkami ľudských osudov s návykovými problémami a závislostnými poruchami. Overené odborné znalosti, súčasné poznatky z oblasti adiktologie a praktické terapeutické postupy spracoval vo svojej najnovšej monografii *Návykové chováni a závislost – súčasné poznatky a perspektivy léčby* (Portál, 2018). Kniha je piatym rozšíreným vydaním. Upravená je do podoby, aby oslovila aj laického čitateľa. Už na prvý pohľad zaujme dizajnom obálky – koncentrovaným pohľadom autora na kameň ametyst, tradičný symbol abstinencie. Symbolicky poňatý vizuál naznačuje, že publikácia bude mať hlavne praktickú využiteľnosť. Jej nosnú časť tvorí najmä psychoterapia postavená na koncentrácii a vnímavosti, a to nielen myšlienkovej, ale aj citovej.

Kniha je rozdelená do šiestich kapitol. Úvodné kapitoly zrozumiteľne objasňujú formy návykového správania, ktoré spĺňajú kvalifikačné kritériá závislosti a tie, ktoré majú so závislosťou iba spoločné rysy. Autor do knihy vybral množstvo ukážok zo svojej praxe, v úvode každej podkapitoly nimi prakticky ilustruje teoretickú tému. Na záver podkapitoly ponúka výstup v podobe podnetu pre prax. Týmto postupom umožňuje preniknúť do „zákulisia“ návykového správania a postupne odhalí psychologický portrét človeka, ktorý sa stáva pacientom. Osobitne sú zaujímavé konkrétne terapeutické postupy, pre potreby praxe prehľadne zoradené v abecednom poradí. Autor totiž nezabúda na fenomén uponáhlaného terapeuta, ktorý sa náhli z jednej liečebnej aktivity na druhú. Čitateľovi tak umožňuje cieleňú a rýchlu orientáciu v spleti terapeutických techník. Obsahuje množstvo živých príkladov a unikátnych praktických postupov pre individuálnu či skupinovú prácu počas liečby, prácu s rodinou pacienta v doliečovaní, stručné návody k prevencii závislosti. Prihovára sa aj ku konkrétnym skupinám, poskytuje rady ženám závislých mužov, mužom závislých žien a dospelým deťom rodičov s návykovou poruchou.

Karel Nešpor sa v knihe neprezentuje len ako psychiater-odborník. Ako autor je odborne dôsledný, didaktický, pôsobí ako skúsený a sugestívny terapeut, sympatie vzbudzuje aj jeho unikátny zmysel pre humor. Kniha je plná jedinečných postrehov, má svojský štýl a praktickú využiteľnosť. Spĺňa kritériá kvalitne vypracovanej odbornej príručky. Záver knihy ponúka stručné tipy ako sa zbaviť hazardu, prestať fajčiť, ako zvíťaziť nad internetovou pornografiou či zvládnuť nezdržanlivé nakupovanie. Knihu privítajú odborníci, ktorí sa diagnosticky a liečebne venujú pacientom s návykovými poruchami. Užitočnú radu nájdú aj tí, ktorí sami zvädzajú boj s nejakým návykovým problémom.

Nešpor K.: Návykové chovanie a závislosť – súčasné poznatky a perspektivy léčby.
Praha: Portál, 2018; 256 s.

Mgr. Ivana Květenská

