

BAŽENÍ (CRAVING): BIOLOGICKÝ VÝZNAM, DŮSLEDKY PRO PRAXI

Biologický význam bažení

Bažení se v mnohém podobá silným emocím. Je provázeno stresem, má motivační efekt, zhoršuje sebeovládání a dočasně oslabuje rozumové schopnosti. Silné emoce připravují organismus na zvládnutí určité typické situace. Hněv připravuje především na boj. S tím souvisí napětí v rukou a větší prokrvení horní části těla. Strach připravuje zejména na útěk a objevuje se při něm zvýšené napětí dolních končetin (Ritz a kol., 2005).

K čemu však slouží bažení? Domníváme se, že připravuje organismus na uchvácení něčeho. Změny, které při tom nastávají, se do značné míry podobají těm, které lze pozorovat při hněvu včetně zvýšeného prokrvení rukou a horní části trupu a hlavy.

Důsledky pro terapii

Vzhledem k výše uvedenému lze doporučit zejména postupy, které stáhnou nadbytečnou energii a krev dolů do břicha nebo až do nohou. Sem patří klidné abdominální dýchání s prodlouženým výdechem a chůze, zejména do schodů, nebo pomalý běh. K výhodám jógových cviků vstoje nebo čchi-kungu patří navíc to, že se při nich uplatňuje relaxace za pohybu, tj. uvolnění těch svalových skupin, které nejsou potřebné k provedení určitého pohybu nebo udržení pozice.

Způsoby, jak zvládat bažení (volně podle Nešpor a kol., 2011)

– Oslabit zevní podněty, které vyvolávají bažení, např. opustit rizikové prostředí.

– Oslabit vnitřní podněty, které vyvolávají bažení, např. při nadměrné únavě si odpočinout a upravit životní styl.

– Postupy oslabující motivační vliv bažení, např. připomenout si minulé negativní zkušenosti s návykovým chováním a uvědomit si výhody abstinence.

– Postupy mírnící stres. Sem patří mimo jiné cvičení, chůze nebo tělesná práce, relaxační techniky, klidné břišní dýchání s prodlouženým výdechem, svalové uvolnění, smích a úsměv.

– Způsoby zlepšující rozhodování. Sem lze zařadit např. sebeuvědomování. Často stačí si bažení uvědomit a pojmout ho jako příznak návykové nemoci, a ne jako důsledek svobodného rozhodnutí.

Zkušenost z praxe

S jedním bývalým abstinujícím pacientem se rozešla přítelkyně. Měl na ni vztek a cítil bažení po alkoholu. Dosti dlouho bušil do boxovacího pytle. Byl pak unavený, bolely ho ruce, ale neuklidnilo ho to. Při hněvu i bažení stoupá energie nahoru do hlavy a rukou a při boxování do pytle také.

Jinému abstinujícímu muži se přihodilo něco podobného, ale šel běhat. Jeho nálada se projasnila a uklidnil se. Při běhu se stáhly nadbytečná energie a krev z hlavy a rukou dolů a prokrvily se hlavně nohy.

L i t e r a t u r a

Nešpor, K. – Matanelli, O. – Pekárková, G. – Gregor, P.: Jak rozdělit postupy, které mírní bažení (craving). Prakt Léč, 91, 2011, 12, 703 – 706

Ritz, T. – Wilhelm, F. H. – Gerlach, A. L. – Kullowatz, A. – Roth, W. T.: End-tidal pCO₂ in blood phobics during viewing of emotion- and disease- related films. Psychosom Med, 67, 2005, 4, s. 661 – 668

MUDr. Karel Nešpor, CSc.