

PRÍSPEVKY Z PRAXE
**ODMÍTÁNÍ ALKOHOLU A DROG A ODPOVÍDAJÍCÍ
ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ PSYCHICKÉ ZÁVISLOSTI**

K. NEŠPOR

Psychiatrická léčebna v Praze 8,
ředitel. MUDr. Z. Bašný
Národní centrum podpory zdraví,
ředitel: PhDr. Z. Kučera

Způsoby odmítání alkoholu a jim odpovídající strategii zvládnání jsme vytvořili jako pomůcku pro naše pacienty. Způsoby odmítání v kombinaci s účastí předem připravených vrstevníků (peer programy) také používáme v prevenci u dětí a mládeže.

Je pochopitelné, že způsoby odmítání jsou zaměřeny navenek, tedy proti vnějšímu nebezpečí. Naproti tomu způsoby zvládnutí psychické závislosti jsou zaměřeny dovnitř, tedy k překonávání krize a upevňování dobré kondice.

Vzhledem k tomu, že se nám uvedený materiál osvědčil, dovoluji si ho nabídnout kolegům.

Tabulka. Způsoby odmítání chrání před vnějším nebezpečím, způsoby zvládnání psychické závislosti pomáhají udržovat dobrou abstinentnskou kondici a chrání před ohrožením zevnitř.

Způsob odmítnutí.	Způsob zvládnutí psychické závislosti
1. Rozpoznání nebezpečných situací (návštěva restaurace, účast na „oslavě“, vynechání Antabusu)	1. Rozpoznání psychické závislosti v jejích „převlecích“ (např. „pro jednou se nic nestane“)
2. Vyhnout se nebezpečné situaci, suchý dům, aktivity neslučitelné s alkoholem nebo drogou, vyhnout se nevhodné společnosti	2. Nepřipomínat si příjemné prožitky pod vlivem návykové látky
3. Nevidím, neslyším	3. Pasivně pozorovat myšlenky a pocity a nereagovat na ně.
4. Odmítnutí gestem	4. Signál, talisman, deník, symbol abstinence
5. Prostě říci NE!	5. Prostě vydržet

K. NEŠPOR / ODMÍTÁNÍ ALKOHOLU A DROG A ODPOVÍDAJÍCÍ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ PSYCHICKÉ ZÁVISLOSTI

6. Odmítnutí s vysvětlením	6. Připomínat si výhody abstinence nebo v ohrožení nevýhody alkoholu či drog
7. Nabídnutí lepší možnosti	7. Přeladění: nealkoholický nápoj, udělat si radost, přeladit se relaxací, cvičením, jógou, koupelí, saunou, v přírodě, spánkem, za pomoci léčivých rostlin a mnoha jinými způsoby
8. Převedení řeči jinam	8. Rozptýlení: jako práce kutilství, hudba, četba, jídlo, kultura atd.
9. Porouchaná gramofonová deska (dokola opakovat jednu odmítací větu)	9. Opakování formulí autogenního tréninku nebo sankalpy v józe (žiji zdravě, střízlivost je výhodná a pod.)
10. Odmítnutí protiútokem	10. Princip opaku (vyvolat bezpečné myšlenky opačného zaměření)
11. Odmítnutí odložením	11. Zásada Anonymních Alkoholiků abstinovat právě dnes, zítra zase dnes atd.
12. Odmítnutí jednou provždy	12. Přijetí abstinence jako samozřejmosti a trvalého stavu
13. Odmítnutí jako pomoc (tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího)	13. Hovořit s někým, kdo pochopí a pomůže (skupina, AA, terapeut, patron) anebo sám pomáhat při léčbě

S o u h r n

Autor předkládá 13 způsobů, jak odmítat alkohol nebo drogy, a jím odpovídajících 13 způsobů jak zvládat psychickou závislost. Materiál je určen jako pomůcka pacientům léčeným pro závislost na alkoholu nebo jiné návykové látce. Způsoby odmítání nacházejí uplatnění i v preventivním programu za účasti předem připravených vrstevníků (peer programy).

Do redakce přišlo dne. 13. 5. 1994

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