

Léčba patologického hráčství – interaktivní semináře

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. ve spolupráci s kolegy
z Oddělení pro Mužského léčbu závislostí Psychiatrické léčebny Bohnice

Praha, 2011

Obsah

Úvod.....	3
1. Motivace, její změny a posilování	4
2. Sebeuvědomování, dobré vnímání okolí, mediální gramotnost.....	6
3. Zdravotní rizika hazardu, ochrana zdraví a péče o něj	9
4. Diagnostika poruch vyvolaných hazardem, jak znaky ovlivňovat	10
5. Zvládání bažení (craving) a zlepšování sebeovládání.....	12
6. Třináct způsobů odmítání, asertivita, komunikace	14
7. Spouštěče, poruchy životního stylu, zdravý životní styl, scénáře.....	18
8. Třístupňová obrana	20
9. Semafor a jeho kombinace s třístupňovou obranou	22
10. Síť sociálních vztahů, jak vztahy zlepšovat, hazard a vztahy	24
11. Doléčování a svépomocné organizace pracující na principu 12 kroků.....	26
12. Působení stresu, prevence stresu a jeho zvládání.....	28
13. Zvládání recidiv a jejich prevence	31
Materiál k dalšímu studiu.....	33

Úvod

Uvedený materiál slouží jako podklad pro léčebné programy patologického hráčství na Mužském oddělení pro léčbu závislosti Psychiatrické léčebny Bohnice. Je to zároveň určitý přehled znalostí a dovedností, které by si měl osvojit klient, který zde prodělává střednědobou léčbu. Tento materiál je ovšem více koncipován jako nástroj pro terapeuty než jako studijní pomůcka pro klienty. Typický rámec, ve kterém se s uvedeným materiálem pracuje, je velká skupina nebo terapeutická komunita čítající obvykle 20 až 30 i více účastníků. V této souvislosti se naskytá otázka, zda má smysl, když se klient něco mechanicky naučí, aniž by to uměl využívat. Podle našeho názoru je i taková znalost lepší než nic. V této souvislosti připomínáme zásadu Anonymních alkoholiků “fake it till you make it“ (“napodobuj, až uspěješ“). I mechanické naučení se a napodobení může být totiž předstupněm aktivního zvládnání návykového problému. Ideálem je ovšem aktivní znalost, tedy schopnost si předkládaný materiál osvojit jako dovednosti použitelné i za ztížených okolností (např. ve stresu nebo při bažení). Z tohoto důvodu je vhodné soustředit se na relativně snadno pochopitelné postupy a popsané techniky procvičovat opakovaně.

Struktura jednotek

V běžném provozu je třeba počítat s tím, že klienti budou vstupovat do léčebného programu v různém čase a budou cyklus témat začínat různými jednotkami. Kromě toho přicházejí do léčby v různých stádiích motivace. Navíc je možné, že ne všichni absolvují celý cyklus. Z tohoto důvodu tvoří každá jednotka uzavřený celek. Každý modul zahajujeme zásadně motivačním úvodem, aby bylo klientům zřejmé, že určité téma je pro ně důležité. Interaktivní prvky vyčleňujeme v textu zvlášť, ale při práci s klienty je vhodnější, jestliže interaktivnost prolíná celou jednotkou, protože aktivní účast klientů zvyšuje schopnost si materiál pamatovat a zejména ho aktivně používat. Ze stejných důvodů píší klienti na příslušné téma písemný úkol, v němž by se měli soustředit právě na využívání nově získaných poznatků a dovedností v praktickém životě. Souvislosti s jinými programy zpravidla zařazujeme na konec, to slouží jako opakování a zasazuje určité téma do širšího kontextu. Každé z uvedených témat lze v hrubých rysech probrat během hodinového programu. Materiálem uvedeným u většiny hodin lze pokrýt i delší časové plochy. Věříme, že se tento materiál stane užitečnou pomůckou pro klienty i terapeuty.

1. Motivace, její změny a posilování

Při léčbě návykových problémů bývá užitečnější se zabývat motivací, než uvažovat o "vůli". Motivace lze totiž ovlivňovat poměrně jednoduchými prostředky.

Motivační úvod

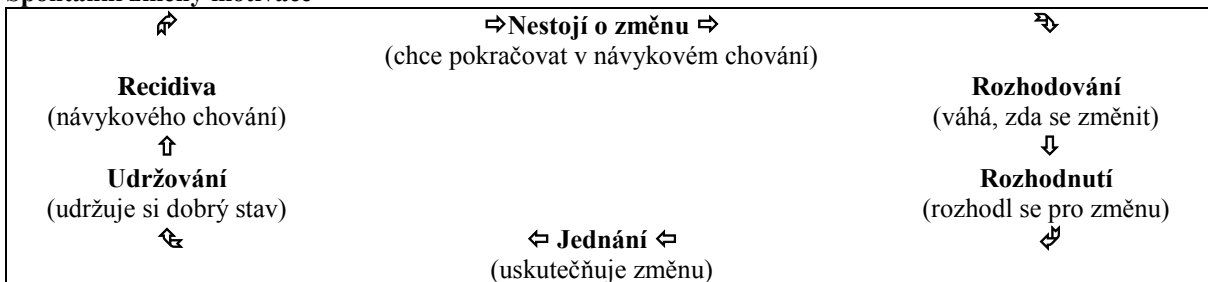
- Příklady na negativní motivaci (kdo nechce kvůli hazardu skončit ve vězení, mít zdravotní problémy, problémy v práci, rodině atd.). Lze uvažovat o minulých problémech i těch, které hrozí v případě, že by hazard pokračoval.
- Příklady na pozitivní motivaci (možnosti, která dává abstinence od hazardu, v oblasti studia, práce, volného času, mezilidských vztahů atd.).

Typické chyby myšlení

Typické chyby myšlení vznikají v důsledku bažení a je třeba je „opravit“, příklady:

- Místo na vůli spoléhat na motivaci a její udržování.
- Nepředpokládat, že jedna negativní zkušenost poskytne motivaci na celý život
- Zkoumání falešných motivací k hazardu.

Spontánní změny motivace



Techniku posilování motivace je vhodné přizpůsobit příslušnému stadiu motivace, ve kterém se klient nebo skupina nacházejí.

Tab. Co je nejdůležitější v jednotlivých stadiích motivace

Stadium motivace	Co bývá nejdůležitější
Nestojí o změnu	Nejčastěji za pomoci otázek vyvolávat pochybnosti o návykovém chování, pomoci klientovi, aby lépe vnímal rizika a problémy.
Rozhodování	Nejčastěji za pomoci otázek připomínat důvody ke změně i rizika toho, kdyby nenastala. Posilovat sebedůvěru při překonávání problému.
Rozhodnutí	Pomoci rozhodnout se pro nejvhodnější jednání, jímž se dá docílit pozitivní změny. Často je vhodné přímočaré doporučení.
Jednání	Pomoci pozitivní změnu uskutečnit.
Udržování	Chápat a užívat strategie k prevenci recidivy (doléčovat se, dlouhodobě se vyhýbat spouštěčům, vést přiměřený životní styl).
Recidiva	Pomoci recidivu rychle zastavit. Pak ji zpracovat a vyhodnotit.

Technika posilování motivace

Tento oddíl je určen zejména terapeutům, i když dovednosti, jak motivovat druhé i sebe, bývají velmi prospěšné i klientům.

Bell a Rollnick shrnuli strukturu motivačního tréninku následovně. Jedná se vlastně o pět principů: vyjadřování empatie, vyhýbání se sporu, práce s odporem (např. jeho reflexe nebo změna vztahového rámce) a posilování sebedůvěry. Tyto principy se spojují s příslušnými strategiemi: probírání typického dne nebo sezení, chtěné a nechtěné následky užívání návykových látek, poskytování relevantních informací, probírání problémů (zejména způsobených návykovou látkou). K tomu ještě přistupují "drobné dovednosti" (kladění otevřených otázek, reflektující naslouchání, potvrzení a shrnutí).

Jiné prameny popisují techniku posilování motivace následovně: projevovat respekt, naslouchat a komunikovat porozumění (reflexivní naslouchání). Terapeut klade otázky, které se týkají problémů s návykovou látkou (zdravotních, duševních, finančních, pracovních, rodinných atd.). Zajímá se také o dobré perspektivy, plány a životní cíle. Terapeut poskytuje pozitivní zpětnou vazbu a oceňuje pokroky v léčbě. Oceňuje i klientovy schopnosti a nadání. Terapeut pomáhá klientovi uvědomit si rozpor mezi tím, jak jedná a jak by chtěl jednat. Toho se dá opět dosáhnout vhodnými otázkami, terapeut může také určité skutečnosti nekonfrontačně připomenout. Terapeut se s klientem nedostává do konfliktu a respektuje okolnost, že určité obrany v určité fázi léčby není účelné konfrontovat. Tzv. "odpor" terapeut využívá. Tužby, které jsou ve vzájemném rozporu, vnímá terapeut jako pochopitelné a otevřeně o nich hovoří. Terapeut

může klientův odpor reflektovat, nadsadit, může poukázat na ambivalenci klientových úmyslů, může rezistenci prostě přijmout nebo změnit vztahový rámec. Např. jestliže někdo tvrdí, že má stresující povolání, lze poukázat na to, že při takovém povolání bude pro něj důležitá abstinence od hazardu a vytvoření rozumného životního stylu odpočinek. Odpor je také možné obejít za pomoci nepřímého vyjádření nebo metafory. Terapeut podporuje soběstačnost a důvěru ve vlastní možnosti klienta podílet se na změně k lepšímu. Do léčby včleňuje konkrétní kroky, jak dosahovat pozitivních životních cílů a zvyšovat soběstačnost. Užitečné mohou být také motivační dotazníky. Tyto dotazníky mohou mít skutečný nebo jen zdánlivý diagnostický význam. Jejich prospěšnost spočívá v tom, že klientovi připomenou problémy, které mu návyková choroba působila, i výhody toho, když ji překoná. Velmi významným motivačním činitelem bývá vliv rodiny a okolí (např. zaměstnavatel apod.).

Interaktivní prvky programu

- Pozitivní a negativní motivace (viz výše).
- Jaké jsou nejsilnější motivační zdroje klientů (svěřit se ostatním, co mě k abstinenci nejvíce motivuje).
- Ve kterém stadiu motivace nacházejí se nyní klienti? Co je pro toto stadium nejdůležitější?
- V jakém stadiu motivace se nachází skupina. Co je pro toto stadium nejdůležitější?
- Jak si budu dlouhodobě udržovat motivaci?
- Jak lepší motivace k překonání návykového problému konkrétně ovlivní mé rozhodování.

Souvislosti s jinými tématy

- Motivační úvod je zařazen u každého z následujících témat, protože vytvoření motivace podmiňuje zájem o praktické využívání všech postupů.
- Motivace a zvládání bažení (např. uvědomit si možné negativní následky a výhody abstinence).
- Jak motivace ovlivňuje rozhodovací proces (např. téma "Semafor")
- Udržování motivace a doléčování.

Závěr

1. Motivaci lze přirovnat k motoru, který udržuje odhodlání k zdravému způsobu života. Je proto pochopitelné, že je třeba ji udržovat různými způsoby, zejména soustavným doléčováním. Bez něj by motivace mohla zeslábnout - špatně člověk rychle zapomíná a dobré začíná považovat za samozřejmé. Doléčování udržuje motivaci na bezpečné úrovni.
2. Kromě toho představuje zejména negativní motivace (např. vybavit si bolestné následky návykového chování) k účinným způsobům, jak zvládat bažení.

2. Sebeuvědomování, dobré vnímání okolí, mediální gramotnost

V oblasti sebeuvědomění a dobrého vnímání vnějšího světa má řada závislých rezervy. Dobré vnímání sebe i okolí je přitom důležité a umožňuje např. rozpoznat blížící se nebezpečí, ať už přichází z vnitřního světa (např. v podobě bažení) nebo zvenčí (např. reklama na hazard nebo jiný spouštěč). Aby mohl člověk používat některé účinné postupy k překonávání závislostí, musí nejprve vnímat, že je jejich použití v dané situaci potřebné. Proto se někdy doporučuje klienty, zejména ty, kteří neumějí vnímat a popisovat své pocity, nejprve připravovat nácvikem sebeuvědomování na další formy terapie.

V této souvislosti stojí za zmínku teorie americké profesorky Fredricksonové „rozšířit a stavět“ („broaden-and-build theory“), podle které negativní emoce (k nim lze přiřadit i bažení) zužují vnímání, kdežto pozitivní (např. laskavost) ho rozšiřují. Na takto rozšířením vědomí lze stavět a nacházet více dobrých možností.

Motivační úvod

- Závislostní hluchota, slepota, necitlivost. Klienti uvažují např. o tom, co kvůli hazardu neviděli.
- Jaké podněty zvenčí usnadňují abstinenci? Jaké ji ztěžují? (Klienti se učí rozpoznávat spouštěče)?
- Kdy se mi v životě nevyplatilo, že jsem nevěnoval dostatečnou pozornost sobě?
- Kdy se mi v životě nevyplatilo, že jsem nevěnoval dostatečnou pozornost okolí?
- Co si budu v budoucnu lépe uvědomovat ve vnějším světě? (Např. vlivy prostředí.)
- Co si budu v budoucnu lépe uvědomovat ve vnitřním světě? Např. které emoce pro mě byly nebezpečné? (Typicky se jedná o hněv, smutek strach a radost.)
- Jak nebezpečné stavy zvládat? (Osvědčuje se tělesné cvičení, relaxace, někomu se svěřit, emoce vhodně projevit atd., většinou je jedná o podobné postupy, jaké se používání ke zvládnutí bažení nebo stresu, o nich viz dále).

Typické chyby myšlení

Typické chyby týkající se sebeuvědomování v souvislosti s hazardem zahrnují např. nerealistický odhad finančních možností, nespokojování základních potřeb, iracionálních chování k penězům (šetření na nesprávném místě a plýtvání jinde). Důležité jsou motivační útoky provozovatelů hazardu a reklamy a to, jak se jim vyhnout nebo je odvracet.

Výhody dobrého vnímání sebe sama

- Brzké rozpoznání rizikového tělesného stavu (včetně třeba únavy či nachlazení) nebo rizikového duševního stavu (bažení, únava, deprese apod.). To umožňuje na určitý stav dříve reagovat a předejít komplikacím jako nemoc, úraz nebo recidiva.
- Dobré sebeuvědomění také pomáhá rozpoznat, co abstinenci usnadňuje a co ji ztěžuje.
- Sebeuvědomění zvyšuje schopnost sebeovládání, např. tím, že člověk je schopen čelit vlastním racionalizacím. Nebezpečné myšlenky dokáže člověk zasadit do správného rámce, např. craving (bažení) bude vnímat jako projev závislosti a bránit se mu, ne jako obyčejnou neškodnou chuť.
- Dobré sebeuvědomění pomáhá lépe využívat možností, které nabízí psychoterapie.
- Sebeuvědomění usnadňuje sebepoznání a sebepřijetí.
- Dobré sebeuvědomění usnadňuje komunikaci. Kdo si své pocity uvědomuje, může o nich hovořit a sdělovat druhým např. to, co od nich očekává.

Výhody dobrého vnímání okolí

- Schopnost vyhýbat se spouštěčům a dalším rizikovým faktorům ve vnějším světě nebo je lépe zvládat. Lepší sebeochrana.
- Realističtější stanovování si cílů a jejich snazší dosahování.
- Lepší komunikace a lepší vztahy.
- Realističtější nároky na okolí.
- Člověk tak spíše najde své místo ve světě.
- Lepší využívání dobrých možností, které okolí nabízí.
- Větší schopnost porozumět druhým lidem, a tak nepřímě i sobě.
- Snazší abstinence od alkoholu, jiných návykových látek a jiných forem návykového chování.

Co zlepšuje a co zhoršuje sebeuvědomění i vnímání vnějšího světa

Zlepšuje	Zhoršuje
Abstinence od návykových látek.	Alkohol, jiné návykové látky, hazardní hry.
Když je člověk odpočínutý a vede vyvážený životní styl. Relaxační techniky, jóga.	Únava, vyčerpání, stres. Silné emoce včetně bažení.
Bezpečné prostředí	
Sebekázeň a potřebná ostražitost, soustavné doléčování. Psychoterapie, svěřit se. Doléčování.	Ledabylost, přeceňování se, podceňování návykového problému.
Nácvik (např. zde popsané cvičení vnitřního ticha) Práce s deníkem a dalšími pomůckami (zrcadlo, fotografie, videozáznam, audio nahrávka). Schopnost využívat zpětné vazby ze strany okolí. Nácvik vnímání neverbální komunikace a rozvoj dovedností naslouchání. Schopnost využívat různé zdroje informací, vzdělávání.	Neinformovanost, nezkušenost.
Péče o zdraví. Dobré vnímání těla může zlepšit i vhodné cvičení, sauna, masáž, koupel atd.	Tělesná nebo duševní nemoc.
Klid, pomalu, ale jistě.	Spěch.

Cvičení vnitřního ticha (antar mauna)

Podobný postup se v behaviorální psychoterapii nazývá “surfing“ (praktikující jakoby klouže po povrchu myšlenek, aniž by se “namočil“). Nezúčastněné vnímání zevních zvuků je zaměřeno spíše na podněty ze zevního prostředí (a reakce na ně), zbytek cvičení se zaměřuje spíše na vnímání těla a psychiky. Postup je vhodný i ke zvládnutí bažení. Pojem “vnitřní ticho“ zde neznamená to, že by při praktikování uvedeného cvičení nastalo ticho. Označuje skutečnost, že člověk nereaguje na zevní nebo vnitřní podněty nebo, pokud reaguje, snaží se od těchto reakcí zachovávat odstup a nezúčastněně je pozorovat.

Technika cvičení

Posaďte se zpřímá, ruce jsou na kolenou nebo na stehnech. Zavřete oči a uvolněte se. Nejprve **tělo zpevněte** a připravte se na to, že přistihíte 5, 10 nebo 20 minut setrváte bez pohybu. Pak od hlavy dolů až k nohám uvolněte ty části těla, které nebudete potřebovat k zachování vzpřímeného sedu. Pokud byste během cvičení potřebovali změnit polohu, mělo by se tak dít uvědomovaně, ne automaticky.

Pak se zaposlouchejte do **zvuků**, které přicházejí zvenčí. Nejsou sice důležité, vnímejte je však soustředěně a zároveň nezaujate. Každý zvuk vám poskytuje možnost se zdokonalovat v postoji diváka a uvolněného pozorovatele.

Pak přeneste pozornost k **tělesným pocitům**. I při tom zachovávejte postoj diváka, svědka a nezaujatého pozorovatele. Po chvíli přeneste pozornost k **duševním pocitům a k myšlenkám**. Pozorujte je s odstupem, klidně a uvolněně. Pokud by se žádná myšlenka neobjevovala, i to je v pořádku, v tom případě vnímejte prázdný prostor mezi myšlenkami.

Většinou se ale nějaké myšlenky nebo pocity objeví velmi rychle. Nerozdělujte myšlenky na užitečné a neúžitečné, dobré nebo špatné, ke všem se chovejte naprosto stejně – nezúčastněně je pozorujte. Prakticky každému se stává, že se dá na chvíli vtáhnout do svých myšlenek a zapomene na postoj nestranného pozorovatele. Když se to stane, nezlobte se, ale klidně, trpělivě a laskavě se vraťte k postoji uvolněného pozorovatele. Na **konec cvičení** se zhluboka nadechněte a protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku.

Nejlepší dobou k tomuto cvičení je časně ráno, kdy je člověk dostatečně bdělý, dá se však cvičit i v jinou dobu. Cvičí se 2, 5, 20 nebo podle okolností i více minut jednou či 2× denně.

Schopnost čelit reklamě a dalším negativním vlivům, mediální gramotnost

Mediální gramotnost zahrnuje:

- Uvědomovat si, zda podněty z médií nevyvolávají bažení (craving) nebo jiné rizikové emoce (např. úzkost, hněv nebo depresi) a takovým podnětům se vyhýbat nebo se je naučit lépe zvládat.
- Uvědomovat si, jak média působí na žebříček hodnot, životní styl a volbu zájmů. Tomu pak opět přizpůsobit výběr vhodné četby, televizního programu apod.
- Omezit nebo odstranit podprahové vnímání rádia nebo televize jako kulisy. Tím se snižuje riziko neuvědomovaného ovlivňování v nežádoucím směru.
- Nacvičovat kritické naslouchání, při kterém si člověk klade např. otázky: Proč uvádějí ve vysílání právě tuto informaci? Je to, co říkají, pro mě důležité? Z jakého důvodu zařadili do vysílání právě takový program?
- Cílený výběr programů, které jsou prospěšné, a naopak varovné označení těch, které jsou rizikové, např. zatržením v týdenním programu televize.
- Léčebný program může zpestřit i vytváření antireklam např. na cigarety. V zahraničí se objevili na billboardech otrávení velbloudi s nápisem “Kouření škodí velbloudům“ nebo plakáty s kovbojem na koni, který mužně hledí na

kolegu a říká mu: “Bobe, mám rakovinu.“ Ještě vhodnější mohou být reklamy na zdravý způsob života, které je pak možné v zařízení vystavit. Žertovnou antireklamu je možné vytvářet ve fantazii i během každodenního života, např. při cestování hromadnou dopravou nebo při jiných příležitostech.

Rozpoznávání spouštěčů

Rozpoznávání spouštěčů (tj. podnětů aktivujících závislost) vyžaduje:

1. Dobré vnímání okolního světa (aby člověk rozpoznal rizikové podněty)
2. A také dobré vnímání vnitřního světa, aby rozpoznal bažení, dokud je slabé.

Předpokládejme, že bažení je možné měřit na stupnici od 1 do 10, při čemž číslo 1 je nejslabší, 5 střední a 10 nejsilnější. Jak silné bažení jste byl schopen rozpoznávat před léčbou a jak silné nebo slabé dokážete rozpoznávat nyní?

Muzikoterapie

Učí nás vnímat zevní svět (tj. hudbu) a spojovat vnímané s vnitřním světem (tj. pocity). Lze zkusit na libovolné skladbě.

Interaktivní prvky programu

- Motivační úvod (viz výše).
- Vnímání okolí (pozorovat místnost, dívat se z okna, na druhé lidi, na vlastní ruku apod.). Co z toho posiluje abstinenci, co nikoliv?
- Tělesné uvědomění: Zavřete oči a nehybně setrvejte v poloze, ve které se právě nacházíte. Jak se v ní cítí různé části těla? Naplánujte změnu polohy za příjemnější. Změnu uskutečňte.
- Duševní uvědomění: Cvičení vnitřního ticha (viz výše).
- Jaké byly typické spouštěče závislosti a typické "abstinátoři" (okolnosti a podněty usnadňující abstinenci)?
- Co mé sebeovládání zhoršuje (např. nevyspání, stres, únava, nedostatek tekutin, spouštěče) a co ho zlepšuje?
- Co si budu lépe uvědomovat během příštích sedmi dní?
- Tibetské kolo života: Na tabuli nakreslíme kruh, který se rozdělí na šest výsečí. Dolní střední symbolizuje peklo (čiré utrpení), další dva dolní svět zvířat (slepé instinkty) a svět hladových duchů (nenaplněné touhy, zhruba odpovídá Tantalovým mukám nebo silnému cravingu). Horní pravá výseč symbolizuje svět lidí (možnost růstu a sebezdokonalování), horní střední svět nebešťanů (radost, ale i riziko stagnace) a horní levá svět bojovných polobohů (nevraživost, žárlivost, touha po moci). Toto kosmologické schéma je možné použít i jako klasifikaci prožitků a duševních stavů. Po krátkém úvodu se lze ptát, kde se účastníci nacházeli na vrcholu svých návykových obtíží a kde se nacházejí nyní. Lze také probírat jednu oblast za druhou a ptát se na to, kdy se tam člověk ocital (např. v pekle ve stavech tělesné bolesti nebo citových zklamání) a přemýšlet o tom, jak se odtamtud dostat. Tradičně se doporučuje v pekle mužně trpět a situaci ještě nezhoršovat, ve světě hladových duchů se naučit vnímat jako problém své bažení a ne to, že člověk nedosahuje jeho předmětu, ve světě zvířat se učit předvídavosti, ze světa bojovných polobohů se osvobozovat pokorou a snášenlivostí, ve světě bohů nezlenivět, ve světě lidí vnitřně růst a učit se). Koliknásobně u účastníků položky z výše uvedené tabulky zlepšovaly nebo zhoršovaly sebeuvědomění?
- U koho televize, film, hudba apod. vyvolaly bažení (nebo jiné rizikové pocity)? Jak toto negativní působení omezit?
- Popisovat myšlenky, které se objevily např. během minuty uvolněného sezení. Způsoby, jak myšlenky odstraňovat: 1. pozorovat a nechat odplynout 2. rozpustit v prázdnu, 3. vyvolat opačnou myšlenku. 4. S nádechem přijmout celým tělem energii a s výdechem myšlenku poslat do vesmíru, 5. domyslet negativní následky.

Souvislosti s jinými tématy

- Média a motivace, média a životní styl.
- Sebeuvědomování a dlouhodobé doléčování.
- Sebeuvědomování a zdraví, sebeuvědomování a prevence stresu.
- Sebeuvědomování a bažení, semafor a další techniky (člověk si musí nejprve uvědomit riziko, aby mohl techniku použít).

Pomůcky

Abstinentská kartička nebo bankovka (papír vystříhnout do formátu bankovky a napsat na něj proč abstinovat, doprovodit to příslušnými ilustracemi, jako na skutečných bankovkách. Abstinentskou bankovku lze umístit mezi jiné bankovky do peněženky. Při nákupu si tak člověk připomíná svá dobrá předsevzetí).

Závěr

- Proč je sebeuvědomování tak důležité?
- Jak ho zlepšovat?
- Čeho příznivého jsem si při abstinenci povšiml?

3. Zdravotní rizika hazardu, ochrana zdraví a péče o něj

Motivační úvod

- Kdy jsem kvůli hazardu zanedbával spánek?
- Jídlo?
- Lékařskou péči?
- Hygienu?
- Bolesti související s hazardem: páteř a záda, oči, zápěstí a ruce, hlava?
- Zhoršení cukrovky, vysokého tlaku, jiných onemocnění kvůli hazardu?
- Kdo v souvislosti s hazardem více kouřil, pil, zneužíval drogy?
- Další rizika vzhledem k duševnímu zdraví?

Chyby myšlení týkající se hazardu a zdraví

- Hazard jako odpočinek. Není to odpočinek, ale stres.
- Jediný problém jsou dluhy. Nejdůležitější není rychle zaplatit dluhy ale zvolit životní tempo, které se dá vydržet dlouhodobě.
- Peníze mají před ostatním přednost. Např. zdraví nebo vztahy nelze koupit, ale udržovat

Způsoby, jak aktivně pečovat o své zdraví: příklady

- **Být střízlivý.** Překonat návykový problém.
- **Výživa:** tekutiny, protistresové vitaminy B a C, vláknina, omega 3 kyseliny. Levné a zdravé: ovesné vločky, luštěniny, mrkev, špenát, zelenina, např. cibule,
- **Vyvážený životní styl s dostatkem aktivity i odpočinku** (viz jedno z dalších témat).
- **Přiměřeně tělesného pohybu.** Ten posiluje imunitu, mírní úzkosti i deprese, pro patologické hráče často klíčové.
- **Využívat zdravotní péči,** pravidelné kontroly včetně doléčování.
- **Pěstovat síť mezilidských vztahů** (viz jedno z dalších témat).
- **Umět komunikovat** (viz jedno z dalších témat).
- **Smích a humor:** O mechanismu působení více viz Nešpor, K.: Léčivá moc smíchu.
- **Zlepšit sebevědomování,** viz jedno z předchozích témat.
- **Realistický odhad vlastních sil a možností.**
- **Umět zvládat negativní emoce jako hněv, strach nebo úzkost.** Osvědčuje se tělesné cvičení, relaxační techniky, někomu se svěřit a některé psychoterapeutické postupy, tj. stejné postupy, jako při zvládnutí bažení.
- **Přiměřená volba zaměstnání.** Nevhodný trojsměnný provoz, nárazová a termínovaná práce, špatné, alkohol, drogy hazard, „černé“ peníze.
- **Zájmy a záliby.** Jasná hranice mezi zaměstnáním a odpočinkem. Tzv. kompenzační záliby, které nesouvisí se zaměstnáním, ale aktivují jiné části těla a mozku a umožní obnovu sil. V počátcích abstinence někdy lidé jakoby nic nebaví. Do dobrých způsobů, jak trávit volný čas, je třeba se trochu se nutit. Po čase se začnou líbit.
- **Relaxace a jóga** vyvolávají stav, který je přirozeným opakem stresu (viz jedno z dalších témat), posiluje se tak tělesná i duševní odolnost, jóga spojuje výhody pohybu a relaxace.

Interaktivní prvky programu

- Motivační úvod.
- Proč je dobré se vyhnout alkoholu a jiným návykovým látkám, v čem to usnadní abstinenci od hazardu?
- Jak usmířit psychiku, záda, oči atd.?
- Jak souvisejí zdravé sebevědomí a přiměřená péče o sebe?
- Jak předcházet únavě a vyčerpání?
- Prvky zdravého životního stylu a proč jsou důležité pro abstinenci od hazardu

Souvislosti s jinými tématy

- Posilování motivace.
- Životní styl.
- Zvládnutí stresu.

Závěr

1. Tělesné a duševní zdraví bývá častou motivací k abstinenci.
2. Tělesné a duševní zdraví spolu navzájem souvisejí.
3. Patologičtí hráči mívají tendenci přehánět i v práci, před chronickou únavou je třeba varovat, protože zhoršuje sebeovládání.

4. Diagnostika poruch vyvolaných hazardem, jak znaky ovlivňovat

Motivační úvod

- Společné odpovídání na otázky dotazníku organizace Gamblers Anonymous.
- Společné odpovídání na otázky týkající se kritérií patologického hráčství podle MKN-10.
- Kdy a jak omezoval hazard moji svobodu?“

Typické chyby myšlení

- Nehraju každý den, proto nejsem patologický hráč. Každodenní hraní není nutným příznakem.
- Výhra by mé problémy vyřešila. Nevyřešila, protože by vyvolala bažení a vedla k ještě větším prohrám.
- Moje patologické hráčství je jiné, lepší, zvláštní atd. Lidé, kteří se chovají návykově, se velmi podobají. Jejich osobnost se projeví až při abstinenci.
- Mám to pod kontrolou, umím se ovládat, mohu kdykoliv přestat.
- Druzí jsou snad patologičtí hráči, ale já jsem něco jiného a zvláštního.

Diagnostické kategorie

- Rizikové hráčství, to nepůsobí problémy, ale dotýčný je ohrožen.
- Problémové hráčství nebo hráčství a sázkařství podle Mezinárodní klasifikace nemocí už problémy působí, ale ještě se nejedná o patologické hráčství, protože je zachováno sebeovládání.

Patologické hráčství podle MKN-10

Člověk je patologickým hráčem, jestliže se u něho:

- Během období nejméně jednoho roku se vyskytnou dvě nebo více epizod hráčství.
- Tyto epizody nejsou pro jedince výnosné, ale opakují se přesto, že vyvolávají tíseň a narušují každodenní život.
- Jedinec popisuje silné puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, a hovoří o tom, že není schopen silou vůle hře odolat.
- Jedinec je zaujat myšlenkami a představami hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí.

Patologické hazardní hráčství (pathological gambling) podle amerických psychiatrů

Diagnostická kritéria Americké psychiatrické asociace (DSM IV)

A. Trvající a opakující se nepřizpůsobivé chování ve vztahu k hazardní hře, jak ukazuje pět (nebo více) z následujících znaků:

1. Zaměstnává se hazardní hrou (např. znovu prožívá minulé zážitky související s hazardní hrou, plánuje další hazardní hru, uvažuje o tom, jak si opatřovat prostředky k další hazardní hře).
2. Aby docílil žádoucího vzrušení, musí zvyšovat množství peněz vkládaných do hazardní hry.
3. Opakovaně a neúspěšně se pokoušel hazardní hru ovládat, redukovat nebo s ní přestat.
4. Když se pokouší snížit hazardní hru nebo s ní přestává, cítí neklid a podrážděnost.
5. Používá hazardní hru jako prostředek, jak uniknout problémům nebo mírnit dysforickou náladu (např. pocity bezmocnosti, viny, úzkosti, deprese).
6. Po ztrátě peněz při hazardní hře se následujícího dne k hazardní hře vrací, aby je vyhrál nazpět.
7. Lže příbuzným, terapeutovi nebo jiným lidem, aby tak zakryl rozsah svého zaujetí hazardní hrou.
8. Dopustil se ilegálních činů jako padělání, podvodů, krádeží nebo zpronevěry kvůli hazardní hře.
9. Ohrozil nebo ztratil kvůli hazardní hře signifikantní vztahy, zaměstnání, vzdělání nebo kariéru.
10. Spoléhá na druhé, aby mu poskytovali finanční prostředky a mírnili tak zoufalou finanční situaci, do které se dostal kvůli hazardní hře.

B. Hazardní hraní nelze lépe vysvětlit manickou epizodou.

Dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous

Odpovídejte prosím pouze „ano“ nebo „ne“, podle toho jestli je pravdivá odpověď bližší „ano“ nebo „ne“.

1. Ztrácel jste často kvůli hazardu čas?
2. Učinil hazard život doma nešťastný?
3. Poškodil hazard vaši pověst?
4. Cítil jste po hazardu výčitky svědomí?
5. Hrál jste někdy hazardně proto, abyste získal peníze, jimiž byste zaplatil dluhy nebo řešil finanční těžkosti?
6. Zmenšil hazard vaši ctižádost a výkonnost?
7. Když jste v hazardu prohrál, měl jste pocit, že se musíte co nejdříve vrátit a vyhrát prohrané peníze?
8. Když jste v hazardu vyhrál, objevilo se bažení po hazardu a snaha vyhrát ještě víc?
9. Hrál jste hazardně často tak dlouho, dokud jste neprohrál poslední peníze?
10. Půjčil jste si někdy proto, abyste financoval hazard?
11. Prodal jste někdy něco, abyste financoval hazard?
12. Nechtělo se vám používat peníze z hazardu pro normální účely?

13. Způsobil hazard, že se jste se nestaral o prospěch rodiny?
14. Hrál jste hazardně někdy déle, než jste měl původně v úmyslu?
15. Hrál jste hazardně někdy proto, abyste unikl trápení a starostem?
16. Spáchal jste někdy, nebo jste někdy uvažoval o spáchání nezákonného činu, abyste financoval hazard?
17. Působí vám hazard potíže se spaním?
18. Vedly hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že se objevilo bažení po hazardu?
19. Když se na vás usmálo štěstí, cítil jste touhu to oslavit pár hodinami hazardu?
20. Uvažoval jste někdy kvůli hazardu o sebezničení?

Spočítejte kladné odpovědi. Patologický hráč většinou odpoví kladně na 7 nebo více otázek.

Který znak je klíčový?

Podobně jakou u závislosti je u patologického hráčství klíčové zhoršené sebeovládání ve vztahu k hazardu. S tím souvisí bažení, které právě sebeovládání oslabuje. Logicky vše, co oslabuje bažení, zároveň zlepšuje sebeovládání. V první řadě je třeba od hazardu abstinovat, protože hazard vyvolává bažení a to zhoršuje sebeovládání. Osobnost člověka někdy přirovnáváme k autobusu plnému cestujících, mezi nimiž je i jeden "blbec". Má ho tam každý a nedá se odstranit, důležité je nepustit ho za volant.

Interaktivní prvky programu

- Motivační úvod kapitoly (viz výše).
- Jaké znaky závislosti u sebe klienti pozorovali, kolik z nich, který je nevíce obtěžoval.
- Strategie zvládnutí jednotlivých znaků, co se osvědčilo, co přidat?
- Jak budu reagovat, kdyby se objevily některé znaky závislosti, např. bažení?

Souvislosti s jinými tématy

- Posilování motivace.
- Zvládnutí závislosti.
- Třístupňová obrana (např. sebekontrolu lze posilovat na všech třech úrovních třístupňové obrany, sebekontrola se týká více chování, kdežto zvládnutí bažení více emocí a myšlenek).
- Semafor.
- Péče o zdraví.

Závěr

Podobně jakou u jiných návykových nemocí je i zde klíčovým znakem zhoršené sebeovládání a bažení. Tyto příznaky lze ovlivňovat jednat soustavně (tj. preventivně např. vyváženým způsobem života) a také v krizi (např. za pomoci negativní motivace nebo komunikace zahnat bažení).

5. Zvládání bažení (craving) a zlepšování sebeovládání

Jedná se o nejzávažnější znaky patologického hráčství. Pro náplň této jednotky lze použít materiály dále uvedený přehled.

Motivační úvod

- Jaké triky používá návykové nemoc, např. vlivu podceňování spouštěčů, přeceňování sebekontroly nebo spoléhání na štěstí, náhodu, intuici atd.
- Ať se postaví ti, které hazard ohrožoval v oblasti tělesného zdraví? Duševního zdraví? Práce a vzdělání? Rodinného života a mezilidských vztahů? Financí? Komu působil problémy se zákonem? Komu působil zbytečné utrpení?

Typické chyby myšlení (příklady)

- Hazardu se věnují ze svobodné vůle, dokáží kdykoliv přestat. To pro patologického hráče zaplaveného bažením rozhodně neplatí.
- Inteligence člověka samotná před hazardem ochrání. Při bažení ji člověk svoji inteligenci totiž nevyužívá. Proto je důležité se vyhýbat bažení a tomu, co ho vyvolává. Jestliže to není možné je třeba bažení zvládat.

Co jsou to spouštěče, jejich rozdělení

Spouštěče jsou podněty, vyvolávající bažení nebo zhoršující sebeovládání.

A. Podle místa lze rozdělit na 1. Zevní (např. rizikové prostředí nebo lidé) 2. Vnitřní (např. únava).

B. Podle odvrátitelnosti: 1. Odvrátitelné. Těm je možné a správné se úplně vyhnout (např. „brlohu“).

2. Neodvrátitelné a částečně odvrátitelné. Je např. možné se vyhýbat rizikové společnosti, ale náhodné setkání s bývalým rizikovým známým nelze vyloučit. Většinou se dá na neodvrátitelné spouštěče připravit. Můžete si dopředu vybrat postup, který bude neúčinnější a nevhodnější. Kombinováním více postupů je možné a vysoce účinné.

Tradičních pět buddhistických způsobů zvládání špatných myšlenek

1. Vyvolat opačné myšlenky.
2. Uvědomit si zhoubné následky špatných myšlenek.
3. Myšlenky pozorovat a nereagovat na ně.
4. Hledat příčiny a kořeny špatných myšlenek.
5. Zatnout zuby, přitlačit jazyk k dásním, prostě vydržet a myšlenky překonat.

Interaktivní prvky programu

- Motivační úvod (viz výše).
- Příklady na jednotlivé způsoby zvládání.
- Výčet jednotlivých strategií a bodovat, jak fungují na bažení a sebeovládání např. na stupnici málo, středně, hodně.
- Některý klient může ze způsobů, jak zlepšit sebeovládání vyrobit plakát, který se pak vyvěsí na vhodném místě, kam klienti často chodí.

Zvládání bažení a zvládání nebezpečných emocí

Způsoby, jak zvládat bažení, je možné použít i ke zvládání nebezpečných emocí, které bažení často vyvolávají (smutek, hněv, úzkost, strach, nepřiměřená radost). Naopak způsoby, jak zvládat nebezpečné emoce, se hodí i ke zvládání bažení (např. nácvik zvládnutí nebezpečné situace, uvažovat o příčinách emocí nebo bažení, smích, hudba, nechat emoce tvořivě projevit výtvarně či slovesně atd.)

Tabulka: Zvládání k neodvratitelných spouštěčů.

Tento materiál lze použít více způsoby, např. je možné se tak připravit na zvládnutí náročnější situace nebo prozkoumat minulou recidivu a „opravit“ ve fantazii chyby, k nimž došlo.

Písmena odpovídají skupinám způsobů, jak spouštěč zvládnout: A. Práce s motivací B. Pomoc druhých C. Ovlivnit působení okolí, sociální dovednosti, kontakt s realitou D. Odpočinek, relaxace E. Sebeovlivnění, smích, spiritualita F. Využívání tělesných změn G. Individuální postupy.

1. Stručně popište neodvratitelný nebo částečně odvrátitelný spouštěč:

2. Vyberte vhodné postupy k jeho zvládnutí a označte je symbolem X.

Skupina	Postup	Označte
A	Připomenout si minulé negativní zkušenosti s návykovým chováním	
	Uvědomit si zdravotní, vztahová a pracovní rizika návykového chování	
	Uvědomit si výhody abstinence v různých oblastech života	
	Použití semafor	
B	Využití symbolu, kartičky kamarád, abstinentské bankovky atd.	
	Požádat někoho v rizikové situaci o společnost	
	Někomu se svěřit osobně nebo telefonicky (příbuzný, zdravě žijící přítel, terapeut)	
	Často pomáhá i rozhovor na nějaké neutrální a nedůležité téma.	
C	Představit si, jak by se zachoval můj vzor, co by mi poradila skupina, terapeut apod.	
	Rychle opustit rizikové prostředí a vyhledat bezpečné	
	Použití některou z dovedností odmítání (např. Nešpor, 2006)	
	Odvedení pozornosti, soustředění na aktuální záležitosti	
D	Předem si nacvičit zvládnutí situace	
	Odpočinek, spánek	
	Úplná nebo částečná relaxace (např. uvolnit ruku)	
	Klidné a hluboké dýchání do břicha, případně navíc poslat s výdechem bažení pryč	
E	Rozlišovat rozdíl mezi bažením a vlastním svobodným rozhodnutím	
	Uvědomit si bažení, i když je slabé a maskované	
	Udělat opak toho, k čemu člověka nutí bažení	
	Pozorovat myšlenky a nereagovat na ně	
	Zastavit rizikové myšlenky (stop technika)	
	Odložit rozhodnutí na dobu, až bažení zmizí	
	Přemýšlet o příčinách bažení a jeho souvislostech	
	Změna vztahového rámce (co bylo dříve důvodem k recidivě, nyní posiluje abstinenci)	
	Využití autosugestivní formule (např. „žiji zdravě“)	
	Smích, humor, nadhled	
F	Duchovnost (modlitba, mantra, meditace, rituál atd.)	
	Tělesné cvičení, chůze nebo tělesná práce	
	Vypít větší množství nealkoholického nápoje (vhodné zvláště pro závislé na alkoholu)	
	Sex, dotek nebo fyzická blízkost	
G	Sprcha, koupel, masáž, sauna.	
	Dále můžete připojit své vlastní postupy, např. hudba, zpěv, vhodná četba, zvířata (psi, kočky, rybičky atd.), kutilství, příroda, kreslení,	

Souvislosti s jinými tématy

- Posilování motivace.
- Sebeuvědomování.
- Třináct způsobů odmítání, asertivita, komunikace.
- Spouštěče, poruchy životního stylu, zdravý životní styl.
- Třístupňová obrana.
- Semafor.
- Síť sociálních vztahů.
- Doléčování.
- Prevence stresu.
- Zvládání recidiv.

Závěr

Účinnost způsobů zvládání bažení roste, jestliže je kombinujeme, tj. např. opustíme rizikovou situaci, vybavíme si rizika hazardu a ještě se někomu svěříme

6. Třináct způsobů odmítání, asertivita, komunikace

Motivační úvod

- Kdy jsem nedokázal odmítnout a jaké to mělo negativní následky?
- Ve vztahu k hazardu?
- Ve vztahu rizikovému prostředí?
- Ve vztahu k reklamě a motivačním útokům médií?
- Ve vztahu k alkoholu, který představuje pro patologické hráče zvláště velké riziko?
- Ve vztahu k finanční hotovosti, ta představuje také riziko?
- Jinde?

Typické chyby myšlení

- Říkali to v televizi, proto je to pravda.
- Musím jako pokání za minulý hazard každému vyhovět. Naopak je třeba se zdržovat v dobrém stavu a odmítat nepřiměřené nároky okolí.
- Odmítat je neslušné (existují ale zdvořilé způsoby odmítnutí).

Souvislost se zvládáním bažení

Způsoby odmítání a způsoby zvládání závislosti spolu souvisejí. Rozpoznání rizikových situací a vyhnutí se jim lze chápat jako způsob odmítnutí i jako způsob zvládání závislosti. Navíc bylo prokázáno, že schopnost odmítat návyková rizika a další dovednosti do jisté míry chrání i před bažením.

Metodická poznámka: na 1., 2., 6., 7, a 12. způsob vymýšlejí klienti příklady, 3. až 5., 8., 10., 11. a 13. způsob se pouze demonstrují. Klienty zásadně nenecháváme navzájem si nabízet. Místo toho je možné, aby nabízejícího představovala prázdná židle nebo terapeut. Případně se lze zeptat: “Jak byste odmítl, kdyby...”

Jak odmítat drogy a alkohol

- Rozpoznání rizikových situací.
- Vyhnutí se rizikové situaci, nevhodné společnosti, nebezpečnému prostředí.
- Nereagovat na nabídku a jít pryč.
- Gesto odmítnutí (zavrtět hlavou apod.) a odejít.
- Prostě říci: “NE!”
- Vysvětlit odmítnutí.
- Nabídnutí lepší možnosti druhému než rizikové prostředí.
- Odmítnutí a převedení řeči jinam.
- Odložit nabídku a tak odmítnout.
- Opakovat odmítnutí (porouchaná gramofonová deska – např. opakovat: “nechci!“ ... nechci!“ ...“nechci!“)
- Protiútok jako odmítnutí (tj. kritika jednání druhého).
- Odmítnutí jednou provždy: “Já už neberu“ nebo “s tím jsem skončil“.
- Odmítnutí jako pomoc: “Nechci a ty toho nech, dokud je čas.“

Porovnání způsobů odmítání a některých způsobů zvládání závislosti

Jak odmítat drogy a alkohol	Jak zvládat závislost
1. Rozpoznání rizikových situací (peníze, stresem vyčerpání atd.).	1. Rozpoznání závislosti v převlecích (např. “pro jednu se nic nestane“).
2. Vyhnutí se rizikové situaci, nevhodné společnosti, nebezpečnému prostředí.	2. Vyhnutí se rizikovým vzpomínkám.
3. Nereagovat na nabídku a jít pryč.	3. Nereagovat na nebezpečné myšlenky. Pasivně je pozorovat, zaujmout postoj diváka, uvolněného pozorovatele.
4. Gesto odmítnutí (zavrtět hlavou apod.) a odejít.	4. Gesto nebo symbol abstinence (deník z léčby, amethyst nebo jiný symbol vlastní volby).
5. Prostě říci NE!	5. Prostě vydržet.
6. Vysvětlit odmítnutí. Např. “Nechci ze zdravotních důvodů.“	6. Vysvětlit sobě proč abstinuji. Připomenout si výhody abstinence či při ohrožení nevýhody hazardu.
7. Nabídnutí lepší možnosti druhému. “Mohli bychom zajít na výstavu.“	7. Nabídnutí lepší možnosti sobě.
8. Odmítnutí a převedení řeči jinam: “Nechci. Co je u vás nového?“	8. Převedení myšlenek jinam: práce, kutilství, hudba, četba, jídlo, kultura atd.
9. Odložit nabídku a tak odmítnout.	9. Odložit úvahy: “Jak vydržím abstinovat celý život?“ Zásada Anonymních hráčů a sesterských organizací - abstinovat právě dnes, zítra zase dnes a další dny stejně.

10. Opakovat odmítnutí (porouchaná gramofonová deska – např. opakovat „nechci!“... „nechci!“...“nechci!“)	10. Opakovat formuli autogenního tréninku nebo sankalpy v józe (např. „Žiji zdravě“, „Střízlivost je výhodná“, „moudrost zdraví, střízlivost!“).
11. Protiútok jako odmítnutí	11. Protiútok proti závislosti. Vyvolat opačné, bezpečné a zdraví pomáhající myšlenky.
12. Odmítnutí jednou provždy: „S hazardem jsem nadobro skončil!“	12. Definitivní přijetí abstinence jako samozřejmosti a trvalého stavu.
13. Odmítnutí jako pomoc: „Nechci a ty toho nech, dokud je čas.“	13. Pomoc vyhledat a přijmout (skupina, terapeut, krizová linka).

Asertivita (zdravé sebeprosazení)

“Assertiveness“ lze přeložit jako průbojnost, energičnost, rozhodnost nebo, jde-li o psychologický pojem “asertivita“. Psychologicky lze asertivitu definovat následovně: “Je to soubor slovních i mimoslovních komunikativních dovedností umožňující přímé a otevřené jednání a chování. Asertivní člověk dokáže prosadit své zájmy a požadavky, uspokojit své potřeby, vyjádřit názory i city, ale bere v úvahu i potřeby a zájmy druhých. Asertivní chování se tedy liší od pasivního a únikového jednání na jedné straně a od bezohledného a útočného chování na straně druhé.“

Podle Dr. Bergerové z Auburn University v USA je klíčovým slovem při asertivitě respekt – respekt vůči sobě i vůči druhým. Lidé, kteří nejsou asertivní, ale pasivní, mívají málo respektu k sobě samým a nepovažují vlastní názory, pocity a potřeby za dost důležité. Svým pasivním chování často nepřímo vybízejí druhé, aby je zneužívali. Někdy spoléhají na vyvolávání pocitů viny a snaží se svých cílů dosahovat jaksi oklikou a manipulací. Agresivní člověk zase nemá dost respektu k právům druhých lidí a nepřiznává jim nárok na jejich pocity, myšlenky a názory. Agresivní člověk druhé často ironizuje, kritizuje, napadá a vyhrožuje jim. Asertivní člověk si váží sebe i druhých a asertivní přístup se vyznačuje odvahou a schopností otevřeně vyjadřovat své myšlenky a pocity. K asertivitě patří také zralost a schopnost posoudit, zda je nebo není za určité situace asertivní chování vhodné. Patří sem i schopnost brát v úvahu hranice v mezilidských vztazích.

Některé asertivní postupy

Prostá asertivita: Znamená říci svůj názor, vyjádřit pocit nebo vznést požadavek. Příklad: “Doléčovat se je pro mě důležité.“

Konfrontační asertivita: Ukazuje na rozpor v chování nebo uvažování druhého. Příklad: “Chcete studovat, ale hazard drog vám v tom brání.“

Empatická asertivita: Zahrnuje vcítění a pochopení. Příklad: “Chápu, že je pro vás těžké připustit, že jste nad pitím ztratil kontrolu. Je ale lépe, abyste to pochopil, a předešel tak mnoha zbytečným problémům.“

Negativní asertivita: Spočívá v tom, že člověk vyjádří vhodným způsobem svoji nespokojenost. Příklad: “Nelíbí se mi, jak se vyjadřujete.“

Porouchaná gramofonová deska: Viz výše, lze použít i k odmítání hazardu a souvisejících rizik. Příklad:

“Pojď to zkusit.“

“Ani náhodou.“

“Jenom na chvíli.“

“Ani náhodou.“ atd.

Mlžení: Znamená reagovat na tu část sdělení, která může být pravdivá. Příklad: “Podobné problémy mají jistě i další lidé, nyní bychom se ale měli soustředit na vaše zdraví.“

Negativní dotazování: Místo obranné reakce se při negativním dotazování zjišťují veškeré výhody, které dotyčný má. Cílem je získat informace, které by mohly pomoci zlepšit situaci, nebo jestliže se jedná o manipulaci, vyčerpat možné výhody. Příklad: “Ještě něco vám vadí?“

Přijatelný kompromis: Nalezení přijatelného kompromisu je důležité zejména tehdy, jestliže dotyčný spojuje problém s vlastní sebeúctou. Důležité je ovšem, aby takový kompromis byl skutečně přijatelný pro obě strany. Příklad: “Vím, že máte náročné povolání. Alespoň o kratší ústavní léčbě byste ale uvažovat měl.“

Rozdělení problému na části: Řada komplikovaných záležitostí se tak stává snáze řešitelná. Např. Zlepšení sociální situace zahrnuje stabilizaci stavu a abstinenci, vyřízení potřebných dokladů, konzultaci ohledně právních záležitostí atd.

Kontrakt ke zvládnutí hněvu. Příklad: “Jsem ochoten o tom mluvit, ale až se uklidníte.“

Selektivní ignorování: Znamená nebrat na vědomí nevhodnou nebo nekonstruktivní část sdělení. Příklad: “Co kdybychom se raději vrátili k tomu, jak vám pomoci?“

Asertivita a neverbální komunikace: Při asertivní komunikaci se většinou používá klidný, ale pevný, sebejistý, dostatečně silný a zřetelný tón hlasu z důrazem na podstatné. Oční kontakt je přiměřený (tedy ani uhybání pohledem ani nepřátelsky upřený pohled). Držení těla je pevné vzpřímené, ale zároveň dostatečně uvolněné, gestikulace je přirozená.

Využívání asertivních práv:

- Rozhodovat o svém životě a utvářet ho.
- Mít vlastní názory, pocity a myšlenky.
- Sám posuzovat své chování a být za něj odpovědný.
- Vyvolávat v druhých i nesouhlas.

- Nevysvětlovat ostatním své jednání a pocity.
- Říci ostatním, co od nich ve vztahu k sobě očekáváme.
- Říci "ne", "nevím", "nerozumím" nebo "mě to nezajímá".
- Dát si čas na to, aby si člověk své pocity uvědomil a vhodně je vyjádřil.
- Požádat o pomoc.
- Udělat chybu.
- Nepřebírat odpovědnost za záležitosti, za které je zodpovědný někdo jiný.
- Právo zvolit pro konverzaci vhodný čas a místo.
- Právo ukončit konverzaci.
- Změnit názor.
- Podle situace se rozhodnout, zda jednat asertivně nebo ne.
- Mít se rád, i když není člověk dokonalý.

Neverbální (mimoslovní) komunikace

Neverbální (mimoslovní) komunikace znamená dorozumívat se i jinak nežli slovy. Většina lidí neverbálně komunikuje, aniž by si to uvědomovali, a na neverbální komunikaci druhých reaguje automaticky. Vědět o tom, jaké neverbální signály člověk vysílá a jaké přijímá, je velmi užitečné. Význam neverbální komunikace je mnohem větší, než si lidé uvědomují. Právě neverbální složka sdělení totiž někdy určuje skutečný význam sdělení. Např. "to je pěkné" má jiný význam, je-li výraz tváře nespokojený, a jiný, je-li to proneseno se šťastným úsměvem.

Složky neverbální komunikace

Mimika – výraz tváře, celkový dojem, dynamika (změny) výrazu, oční kontakt. V přiměřené míře zvyšují věrohodnost.

Gesta – dělíme je na posilující, které zdůrazňují vyřčené, a popisná (např. ukazující, jak je něco velké). V různých kulturách mají různý význam. Tak v Číně tleskání rukama znamená starosti a nespokojenost, a vypláznutí jazyka překvapení. Napodobením gesta druhého většinou vyjadřujeme podporu. Podobně pokyvování hlavou vybízí druhého, aby v hovoru pokračoval.

Hlas – síla, tempo, frázování, pauzy, hloubka, intonace, výslovnost. Síla by měla být přiměřená vzdálenosti, na níž hovoříme. Při delší řeči je dobré měnit tempo. Vhodné pauzy v řeči mohou zvýšit zájem posluchačů. Příznivě a uklidňujícím způsobem většinou působí hlubší hlasová poloha. Pozor na intonaci. Stoupající intonace v oznamovací větě znamená nejistotu. Vyslovujte pokud zřetelně, dáváte tak druhému najevo respekt.

Postoj a držení těla může vyjadřovat sebevědomí, únavu, napětí, uvolnění atd.

Jazyk předmětů a prostředí – sem patří oblečení (společenským oblečením někdy dává člověk najevo úctu, uniformou příslušnost k určité skupině), předměty (královské žezlo jako projev majestátu, zbraň jako varování, prsten jako symbol manželského stavu, placka vyjadřující určitý názor apod.). Komunikační význam má i prostředí, ve kterém se druhým člověkem setkáváme.

Vzdálenost

- Velmi těsná: kolem 15 cm (šept) – nanejvýš tajné a důvěrné.
- Těsná: 20 – 30 cm (slyšitelný šepot) – velmi důvěrné. Pokud se do ní dostaneme s neznámým člověkem (např. v tramvaji), většinou máme tendenci se na něj ne dívat.
- Blízká: 30–50 cm (tichý hlas) – pro důvěrné záležitosti.
- Neutrální A: 50–90 cm (tichý hlas) – pro osobní věci.
- Neutrální B: 1-1,5 m (plný hlas) – pro neosobní informace.
- Veřejná: 1,8-2,5 m (mírně hlasitý hlas), pro informace druhým.
- Vzdálenost přes celou místnost: 1,8-6 m (silný hlas), např. mluvíme ke skupině.
- Velká vzdálenost: 6–7 m v místnosti a i podstatně dále venku, používá se např. při zdravení gestem nebo loučení.

Poznámka: Při komunikaci s intoxikovanými nebo rozčilenými osobami je vhodnější vzdálenost neutrální B nebo větší.

Dotyk má velký komunikační význam (např. podání rukou).

Chůze a změny polohy souvisejí se změnou vzdálenosti.

Oční kontakt - normálně se do očí díváme 30 – 40 % času, kdy druhý hovoří. Pohled se do očí (nedoslýchaví se dívají na ústa) trvá 1–7 vteřin. Vlastně zjišťujeme, jak na nás druhý reaguje. Zachycení pohledu je často formou navázání kontaktu. Význam mohou mít i takové jemnosti jako směr pohledu (pohled vzhůru může znamenat respekt, pohled dolů převahu) nebo to, jestli se na někoho díváme přímo nebo "přes rameno".

Kongruentní komunikace je taková komunikace, při které si slovní a mimoslovní projev neodporuje a je v souladu.

Interaktivní prvky programu

- Motivační úvod.
- Pokud zbude čas je vhodné kromě nácviku způsobů odmítání a vymyšlení příkladů na ně, uvažovat např. o neverbální komunikaci při jednotlivých způsobech odmítání a nacvičovat je (např. minimální oční kontakt při rychlých odmítnutích).
- Jaké jsou souvislosti odmítání, abstinentského životního stylu a asertivních práv (např. právo odmítnout a nevysvětlovat své jednání a pocity).

Souvislosti s jinými tématy

- Třináct způsobů zvládnání závislosti.
- Spouštěče, poruchy životního stylu, zdravý životní styl, závislostní a abstinentské scénáře.
- Třístupňová obrana (odmítání na jednotlivých stupních obrany).
- Semafor, rychlý a pomalý mozek, zvládnání krizí.
- Síť sociálních vztahů.
- Doléčování.
- Prevence recidiv.

Závěr

V době, kdy patologický hráč hazardně hraje, se pronikavě zhoršuje jeho komunikace s okolím. Komunikační dovednosti a odmítání se týkají nejen rizikových prostředí a aktivit, ale i dalších stránek klientova života – např. přebírání pracovních úkolů, zvládnání rodinných problémů nebo odolávání přehnané či klamavé reklamě.

7. Spouštěče, poruchy životního stylu, zdravý životní styl, scénáře

Nesprávný životní styl vede obvykle k tomu, že se člověk často setkává se spouštěči (riziková prostředí, ale i únava, deprese apod.). Zdravý životní styl naopak řadu spouštěčů automaticky odstraní.

Motivační úvod

- Jak vypadalo např. mé vstávání v době, kdy jsem měl návykové problémy a jak bude vypadat po léčbě (druhou část otázky možno položit na konci programu).
- Kdy mně a jak mně nevhodný životní styl uškodil?
- O kolik procent se snížil při zdravém životním stylu počet spouštěčů (tj. podnětů aktivujících návykovou nemoc), s nimiž se budu setkávat?

Typické chyby myšlení

- Dluhy je třeba zaplatit co nejdříve bez ohledu na odpočinek atd.
- Zaplacením dluhů se automaticky vyléčí i patologické hráčství.
- Vyléčí mě nejlépe práce.
- Když mám takové dluhy a přesto odpočívám, měl bych mít pocit viny.

Některé důvody, proč je důležité se vyhýbat spouštěčům

- Sníží se tak riziko bezděčného automatického návykového jednání a riziko recidiv.
- Předchází se tím bažení (cravingu) nebo se alespoň bažení podstatně oslabí.
- Člověk se tak dostane do lepší a bezpečnější společnosti.
- Pomáhá se tak vytvářet zdravější životní styl.

Typické poruchy životního stylu

Téma životního stylu je pro patologické hráče, velmi důležité, mnozí z nich měli před léčbou sklon se přepínat. Související únava pak oslabovala sebeovládání.

Přešponovaný životní styl

Popis: Člověk toho chce stihnout příliš moc. Má svůj program příliš nabitý, je často v časové tísně.

Co s tím: Zbytečně nespěchejte, vyhýbejte se stavům vyčerpání, nepřibírejte si další povinnost, dokud nevyпустíte jinou nejméně tak časově i jinak náročnou, nechtějte všechno udělat sami a o práci se rozdělte, nechávejte si časovou rezervu na nepředvídané komplikace. To nejdůležitější nakonec: Odpočinek si plánujte stejně zodpovědně jako důležité pracovní úkoly. Vyšla také kniha "Nešpor, K.: Závislost na práci (Grada, 1999)", kde najdete další užitečná doporučení. Tato publikace je volně ke stažení z www.drnespor.eu. Ještě poznámka. Pokud je to možné, nedělejte víc věcí najednou, ale soustřeďte se na jednu, při jídle jezte, při telefonování telefonujte a při psaní textu pište.

Prázdný životní styl

Popis: Pro něj je typická nuda a prázdnota. Dočasně prázdný životní styl může vyvolat např. nezaměstnanost nebo nemoc.

Co s tím: V takové situaci nepodceňujte ani práce, které by vás dříve nenapadlo dělat. I když vás k tomu nikdo nenutí, vstávejte v určitou dobu, čas si rozvrhněte a svůj rozvrh dodržujte. Uvažujte o dobrých možnostech, které vám daná situace poskytuje. Můžete např. rozvíjet své zájmy, pomoci blízkému člověku, studovat atd.

Chaotický životní styl

Popis: Pro chaotický životní styl je typické nepředvídané střídání období mimořádného vypětí a naprosté nečinnosti. To může být dáno zevními okolnostmi (příprava na zkoušku, termínovaná práce) nebo sklonem nechávat věci na poslední chvíli.

Co s tím: Nedovolte, aby vás spěch připravoval o radost z práce nebo dokonce zvyšoval riziko úrazu. Rozdělte si naléhavé záležitosti na ty, které skutečně spěchají, a na ty, které mohou počkat. Těmi méně naléhavými se v situaci, kdy nemáte čas, vůbec nezabývejte. Určitě si poříďte diář a používejte ho a plánujte do něj práci i odpočinek. Dbejte na rovnoměrnější rozložení a větší rovnováhu (strategie "Jánošík", který bohatým bral a chudým dával).

Rizikový a stresující životní styl

Popis: Rizikový a stresující životní styl se týká lidí, kteří se nacházejí v těžké situaci nebo vykonávají rizikové a stresující zaměstnání (policisté, servírky, pracovníci kasin, ale i vedoucí pracovníci velkých firem a bank, zdravotníci, politici nebo novináři). Problémem není tedy pouze nadbytek práce, ale její charakter.

Co s tím: Uvažujte o tom, jestli máte na to, uvedenou práci dlouhodobě vykonávat, nebo jestli by bylo lepší si najít něco klidnějšího. Určitě byste se měli naučit nějakou relaxační techniku a hlavně ji používat pravidelně. Máte-li někoho, komu se svěřit, jste ve výhodě a stres zvládnete lépe.

Neradostný životní styl

Popis: Ten je naplněn nepřijemnými povinnostmi a schází v něm nějaké radosti a potěšení. Takový člověk často lopotně pokračuje do okamžiku, kdy jeho trpělivost přeteče, pak udělá hloupost, je zaplaven výčitkami svědomí, v neradostné lopotě zas pokračuje, dokud jeho trpělivost zase nepřeteče.

Co s tím: Neodkládejte i drobná potěšení na neurčito, až na ně "bude čas". Nevyžívejte se v mučednictví a trpělivosti a nevyvolávejte v druhých pocity viny. Uberte nepřijemných povinností a přidejte drobných radostí. Mějte potěšení

i z maličností, které si můžete obstarat sami.

Závislostní a abstinentské scénáře

Závislostní a abstinentské scénáře se týkají očekávání od návykových látek, motivace a schopnosti využívat dosavadních zkušeností.

Závislostní scénáře

- **Dočasného úniku:** Návykové chování je používáno jako prostředek k unikání před nepříznivými zevními okolnostmi (např. rodinné konflikty) nebo nepříjemnými duševními stavy (např. vyčerpání nebo úzkost).
- **Sociální:** Návykové chování se při něm úzce pojí s uspokojováním sociálních potřeb nebo je dokonce nahrazuje.
- **Partnerský:** Přízpůsobení se návykovému chování partnera (časté u žen).
- **Zkumavka:** Návykové chování je vnímáno jako prostředek poznávání a hledání nových zážitků. Časem se ale život s hazardem stává velmi stereotypní a nudný.
- **Požitkářský:** Hazard slouží k živení růžových fantazií. Konflikt snů a skutečnosti nutně vede o to většímu utrpení.
- **Depresivní:** Stejně nemá nic cenu atd. Jenže vždy může být ještě hůře a vždy se dá situace alespoň částečně zlepšit.
- **Falešného sebevědomí:** Hazard nevhodně nahrazuje lepší zdroje odkud čerpat sebevědomí.
- **Dokazování si zachované kontroly:** Patologičtí hráči se při něm opakovaně a neúspěšně zkoušejí dokazovat sobě a druhým, že mají hazard pod kontrolou.

Abstinentské scénáře

- **Prozíravý pesimistický:** Uvědomování si možných negativních následků hazardu a negativních zkušeností s ním v minulosti.
- **Prozíravý optimistický:** Uvědomování si výhod abstinence od hazardu.
- **Nekompromisní:** Od hazardu abstinuji a dost, nepřipustit vnitřní diskusi na toto téma, vyhnout se recidivě
- **Duchovní:** Obrát k duchovním hodnotám jako opaku návykového chování.
- **Zdravotní:** Zde jsou prvotní zdravotní ohledy. Abstinence, doléčování atd. je při něm pojímána jako léčebné doporučení, které je třeba respektovat.
- **Zdravé sebedůvěry:** Uvědomování si dobrých možností a vlastní ceny při abstinenci
- **Sociální:** Při něm bere abstinující ohled druhé lidi, na kterých mu záleží a kteří hazardem trpěli nebo by trpět mohli.
- **Zdravého sebeprosazení:** Abstinence je pojímána jako prostředek sociálního i profesionálního vzestupu.
- **Moudrého užívání:** Nacházení si relativně bezpečných způsobů uspokojování svých potřeb a vyhýbání se zbytečnému utrpení, které hazard působil.
- **Hrdinský:** Překonávání návykového chování je pojímáno jako hrdinská záležitost a poskytuje abstinujícímu pocit zadostiučinění a hrdosti.

Interaktivní prvky programu

- Motivační úvod.
- Ke každé poruše zařadit otázku, komu působil hazard tuto poruchu prvotně a komu druhotně (druhotně znamená např. přepracování v důsledku nutnosti kompenzovat následky hazardu zvýšeným pracovním vypětím).
- „Uzdravení životního stylu jako cvičení: Přesponovaný. klidné dýchání do břicha, prázdný: některé dynamické cvičení např. „zatloukání pilířů“, chaotický: předchodí podle okolností, rizikový: chytrá ryba nebo delfín.
- Které závislostní scénáře se vás týkaly v minulosti?
- Které abstinentské scénáře se vám líbí a chcete je praktikovat v budoucnu (je možné zvolit i více z nich).
- Monology v duchu jednotlivých scénářů, případně za pomoci terapeuta (alter ego).

Souvislosti s jinými tématy

- Motivace.
- Mediální gramotnost, duševní hygiena.
- Sebeuvědomování.
- Síť sociálních vztahů.
- Doléčování.
- Prevence stresu.

Závěr

Patologický hráč, který žije zdravě, se tak vyhýbá spouštěčům. Proto často překonává návykový problém celkem snadno.

8. Třístupňová obrana

Tento postup vychází z Marlattovy prevence recidiv, oproti původním verzi je jednodušší a snáze zapamatovatelný. Sekvence “hlava - srdce - končetiny“ není žádné dogma a neodráží vždy časovou posloupnost (např. na počátku recidivy může stát nevládnutá emoce). Nejde zde tedy o pořadí, ale o to, aby se při prevenci recidiv věnovala pozornost myšlení, emocím i jednání.

Motivační úvod

Kdy se mi nevyplatilo:

- Podceňovat spouštěče
- Reagovat na spouštěče závislostním způsobem
- Nechat recidivu plně rozvinout až k debaklu.
- Kdy jsem byl proti závislosti bezmocný?
- Co ne nejsnazší: 1. vyhnout se spouštěči? 3. zvládnout ho? 3. zastavit recidivu? Pořadí je samozřejmě 1., 2., 3.

Typické chyby myšlení

- Se silnou vůlí lze chodit do heren a nic se nestane. To není pravda, protože vliv spouštěčů se může projevit se zpožděním a kumulovat se.
- Byl jsem v herně a nehrál jsem, mám to už pod kontrolou. Podobný způsob uvažování může být projevem bažení a známkou hrozící recidivy.
- Když člověk recidivuje, je všechno ztraceno včetně doby, kdy před tím abstinoval. To není pravda, zvláště když se recidiva rychle zastaví.

Třístupňová obrana

1. stupeň: Analýza řetězců vedoucích k setkání se spouštěči přerušení těchto řetězců

☺ Hlava (rozum)

♥ Srdce (emoce)

☞ Končetiny (jednání)

☛ Spouštěč

2. stupeň: Analýza řetězců vedoucích od spouštěčů k recidivě (myšlenky, pocity, chování) a přerušení těchto řetězců.

☺ Hlava (rozum)

♥ Srdce (emoce)

☞ Končetiny (jednání)

☛ Recidiva

3. stupeň: Analýza řetězců vedoucích od prvního porušení abstinence k debaklové situaci a přerušení těchto řetězců. Rychlé zastavení recidivy.

☺ Hlava (rozum)

♥ Srdce (emoce)

☞ Končetiny (jednání)

☛ Debakl

Poznámka: Zmiňované řetězce mohou spočívat nejen v nevhodném nebo nebezpečném myšlení, cítění a jednání, ale také i v nedostatečném předvídání a v stereotypním, automatickém jednání. Řetězec lze tedy přerušit nejen vypuštěním některého prvku, ale i tím, že do něj včleníme nový pozitivní prvek.

Třístupňová obrana ve verších

Nebezpečí rozpoznám
spouštěčům se vyhýbám!
Koho spouštěč přepadne,
ten ho zvládne rozhodně!
Střízlivost mi velmi svědčí
Střízlivost ta všechno předčí!

Pozn.: Uvedené říkadlo slouží jako mnemotechnická pomůcka, lze ho např. po dvojverších předříkávat a nechat klienty opakovat. Zpravidla po trojím opakování bývají klienti schopni předříkat text sami.

Pozitivní a negativní zdánlivě nevýznamná rozhodnutí

Lze je činit na všech třech rovinách obrany. Negativní zdánlivě nevýznamné rozhodnutí (např. se jít jen podívat do kasina či jiného „brlohu“) může mít ve skutečnosti závažné negativní důsledky (recidiva, debakl). Naopak pozitivní zdánlivě nevýznamné rozhodnutí (např. jít se doléčovat) je velmi prospěšné.

1. stupeň

Nebezpečné myšlenky: Podceňování spouštěčů, přitažlivost rizikových prostředí a situací, špatná zdánlivě nevýznamná rozhodnutí (“jenom se tam podívám”), nedostatečný odhad vlastních sil a odolnosti (např. neúměrné dlouhodobé pracovní přetížení). Rizikové jsou myšlenky deformované v důsledku bažení.	Obrana: Uvědomovat si rizika spouštěčů, využívat negativní zkušenosti, oceňovat výhody vyhýbání se spouštěčům, dobrá zdánlivě nevýznamná rozhodnutí, realistický odhad vlastních sil a dobré vnímání sebe sama atd. „Opravování“ myšlenek deformovaných bažením.
Nebezpečné pocity: Např. bažení, nuda, pocity osamění, hněv, lhostejnost atd.	Obrana: Např. vyvolání opačných pocitů, tělesné cvičení, přeladění relaxace, psychoterapie, rozhovor atd.
Nebezpečné jednání: Vyhledání spouštěče (typicky rizikové prostředí, riziková známá, volné peníze).	Obrana: Např. vyhledat bezpečné prostředí, doléčovat se, hledat bezpečný způsob, jak uspokojit své potřeby atd.

2. stupeň

Nebezpečné myšlenky: Pozitivní očekávání od návykového chování, podceňování porušení abstinence, popírání závislosti atd.	Obrana: Vnímat rizika návykového chování (např. to, že vyvolá bažení a zhorší sebeovládání), vnímat výhody abstinence, přiznat si návykovou nemoc atd.
Nebezpečné pocity: Bažení, úzkost, deprese, hněv, bezhlavá radost atd.	Obrana: Např. použít způsoby zvládnání bažení, vyvolání opačných pocitů, tělesné cvičení, přeladění relaxace, psychoterapie, rozhovor atd.
Nebezpečné jednání: Porušení abstinence.	Obrana: Rizikovou situaci rychle opustit a vyhledat prostředí bezpečné, zavolat dobrým přátelům, kontaktovat linku důvěry nebo léčebné zařízení atd.

3. stupeň

Nebezpečné myšlenky: Mám to pod kontrolou, nikdo není dokonalý, teď už je to stejně jedno atd.	Obrana: Uvědomit si rizika dlouhé recidivy, chtít zachránit, co se dá, přiznat si recidivu, raději hned hasit malý požár než velký později atd.
Nebezpečné pocity: Deprese, zoufalství, poraženectví, lhostejnost, bujarost, pýcha (“hrdý a pitomý“) atd.	Obrana: vyvolat bezpečné emoce (opatrnost, hrdost a vědomí vlastní ceny pud sebezáchovy atd.)
Nebezpečné jednání: Pokračovat v recidivě	Obrana: Recidivu co nejdříve zastavit, využít pomoc léčebných zařízení, dobrých přátel, příbuzných atd.

Interaktivní prvky programu

- Analýza konkrétní recidivy a toho, jak jí předejít v budoucnu.
- Vymýšlet příklady na jednotlivé stupně obrany (viz výše).

Souvislosti s jinými tématy

Způsoby, odmítání, způsoby zvládnání závislosti a bažení a většina dalších témat.

9. Semafor a jeho kombinace s třístupňovou obranou

Motivační úvod

Kdy se mi v souvislosti s návykovým problémem nevyplatilo uvažovat o následcích. V jakých situacích si budu příště více rozmyslet, co udělám?

Typické chyby myšlení

- Nechápu, jak jsem mohl udělat takovou hloupost. I inteligentní lidé, dělají hlouposti, když nepoužívají „pomalý mozek“ (viz dále).
- Smyslem reklamy hazardu, ale i drahého zboží, je objektivně informovat. Smyslem reklamy je spíše člověka oklamat, aktivovat instinktivní „rychlý mozek“, aby zákazník něco koupil bez přemýšlení.

Úvodní informace

Mozek lze zjednodušeně rozdělit na pomalý a rychlý. Zvířata mají pouze rychlý mozek, člověk oba. Následující postupy nás učí přepnout rychlý mozek na pomalý, tzn. domýšlet následky svého jednání.

Semafor

Stadia semaforu	
<input type="radio"/>	Červená: Stop, zastavit automatické jednání, uklidnit se.
<input type="radio"/>	Oranžová: Jaké možnosti se nabízejí a jaké mají tyto možnosti i dlouhodobé následky? *) Výběr nejvýhodnější možnosti.
<input type="radio"/>	Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a výsledek vyhodnotit.

*) Jednotlivé možnosti je si možné obodovat, např. podle následujícího klíče: +3=velmi výhodná; +2=jasně výhodná; +1=spíše výhodná; 0=neutrální; -1=spíše nevýhodná; -2=jasně nevýhodná; -3=velmi nevýhodná.

Semafor jako říkadlo

Červená zastavit!

Myšlení uklidnit.

Oranžová zasvítí

výhodné vytřídí

Vesele zelená vybízí:

Střízlivě kupředu rytíři!

Zjednodušená verze

Nejdůležitější bývá rozsvítit červené světlo uklidnit se.

K rychlému zklidnění lze použít řadu postupů, např.:

- Klidné a hluboké dýchání do břicha.
- Usměv, při kterém se zúží oční štěrby.
- Příjemná představa uklidňujícího místa.
- Chůze nebo jiné tělesné cvičení, při kterém se zaměstnají nohy. To stahuje krev a energii z překrvené hlavy dolů.
- Celková nebo částečná svalová relaxace.
- Rozhovor s někým, kdo na člověka působí uklidňujícím vlivem.
- Někjaká duchovní praktika (meditace, mantra, modlitba atd.).
- Hudba.
- Napít se vody (zvláště vhodné pro závislé na alkoholu).

Čtyři otázky

Podobný postup jako semafor nabízejí McKay a Fleming. K nebezpečné situaci doporučují postupně si zodpovědět na tyto otázky (upraveno):

1. Byl jsem někdy v podobné situaci?
2. Jaké negativní následky by mělo určité rozhodnutí?
3. Stojí mi negativní následky za to?
4. Oč mi jede? Jak toho dosáhnout zdravě?

Třístupňová obrana v kombinaci se semaforem

Semafor je možné spojit s třístupňovou obranou (tj. lze ho použít na všech třech stupních třístupňové obrany). V tomto případě bude třístupňová obrana vypadat následovně:

Kombinace semaforu a třístupňové obrany

1. stupeň: Analýza řetězců vedoucích k setkání se spouštěči a přerušení těchto řetězců	1. semafor ● Spouštěč
2. stupeň: Analýza řetězců vedoucích od spouštěčů k recidivě (myšlenky, pocity, chování) a přerušení těchto řetězců.	2. semafor ● Recidiva
3. stupeň: Analýza řetězců vedoucích od prvního porušení abstinence k debaklové situaci a přerušení těchto řetězců.	Rychlé zastavení recidivy. 3. semafor ● Debakl

V třístupňové obraně se používají na každém stupni tři podstupně (hlava – rozum, srdce – emoce, končetiny – jednání). Lze tedy uvažovat o tom, čeho se týkají jednotlivá světla semaforu

- Červená: Chrání před nebezpečným myšlením, emocemi a zejména jednáním.
- Oranžová: Pracuje zejména na úrovni rozumu, ale ovlivňuje i emoce a jednání.
- Zelená: Působí hlavně na úrovni jednání, při vyhodnocování výsledku i na úrovni rozumu. Úspěšné zvládnutí krize navíc vyvolává pozitivní emoce.

Rychlý a pomalý mozek a zvládnutí krizí

Semafor jako prostředek ke zvládnutí krizí. V této oblasti je nejdůležitější, chrání před jednáním “rychlého“ (tj. impulzivního a instinktivního) mozku.

Semafor v různých oblastech života

- K řešení problémů. Takto lze uvažovat o volbě vhodného zaměstnání, volbě přátel, v partnerském životě, při změně bydliště. Při rozhodovací analýze lze přímé i nepřímé následky bodovat (kladné body jsou příznivé následky, záporné negativní následky). Numerické součty pro jednotlivá řešení lze pak porovnávat. Jedná se tedy vlastně o vylepšené žluté světlo semaforu.
- K prevenci ukvapeného jednání v manželství, na pracovišti, při výchově dětí apod.
- K prevenci násilného jednání.

Interaktivní prvky programu

- Motivační úvod (viz výše).
- Identifikace příkladů nabízených terapeutem, pak vymýšlení vlastních příkladů na jednotlivé stupně.
- Umísťování semaforu na nebezpečná místa (místní semafor), do nebezpečných situací (situační semafor – může se jednat o zevní situaci, jako hádka, nebo vnitřní stav, jako nuda) a do nebezpečných časů (časový semafor – např. nakonec pracovní doby, doba kolem výplaty apod.).
- Brainstorming u žluté s množstvím nečekaných možností. Svoboda abstinenta versus robota na plantáži závislého.
- Procvičování semaforu v různých situacích.
- Hledání příkladů na využití semaforu na různých stupních třístupňové obrany.

Kombinace s jinými postupy

- S relaxací, což bývá velmi vhodné, jestliže to umožní situace.
- Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí (ZNR). Semafor pomáhá dělat dobrá ZNR a vyhnout se špatným.
- S třístupňovou obranou.
- Ke zvládnutí bažení.
- K plánování zdravého životního stylu.

10. Síť sociálních vztahů, jak vztahy zlepšovat, hazard a vztahy

Motivační úvod

- Hazard je jako vysavač. Vtahuje finance i další hodnoty. To se týká nejen patologického hráče, ale i jeho okolí. Co tento vysavač „vcucnul vám?“
- Přehled problémů, které hazard způsobil v různých oblastech. Účastníci se přihlásí nebo postaví. 1. V blízké rodině a v partnerských vztazích. 2. V širší rodině. 3. Mezi přáteli. 4. V oblasti pracovních vztahů. 5. Mezi známými.

Typické chyby myšlení

- Peníze zaručují to, že má člověk dobré vztahy. Peníze sice určitou roli hrají, ale důležitější bývá společně strávený čas, pozornost, kterou si lidé věnují, nebo ochota si pomáhat.
- Stačí dávat rodině peníze? To rozhodně nestačí.
- Mým problémem je to, že mi nevěří. Nedůvěra je hlavně na začátku abstinence většinou oprávněná a navíc může motivovat k abstinenci.
- Na vztahy nemám čas. Fungující síť vztahů chrání člověka před stresem, a tak zvyšuje i jeho pracovní výkonnost.

Vztahy jako pomoc

Dobré vztahy zvyšují odolnost vůči stresu (dávný pocit bezpečí v “tlupě pralidí“), motivují, pomáhají vytvářet zdravý způsob života, poučené okolí může předejít recidivě nebo ji rychle zastavit, tvrdá láska ze strany okolí pomáhá překonat návykový problém, užitečné vztahy na dálku –telefon, knihy, internet, média, korespondence. Pro patologického hráče je zvláště užitečné předat někomu blízkému starost o finance.

Otázka: Kdo z mého okolí mi při překonávání návykové nemoci může pomoci?

Vztahy jako problém

Sdílená závislost: Partnerské soužití dvou závislých ohrožuje oba.

Vztah s umožňovačem: Jeden partner toleruje nebo dokonce usnadňuje druhému návykové chování.

Rizikové vztahy na dálku –v elektronických médiích častá reklama, která někdy vyvolává bažení.

Otázka: Jak se na udržování problému podílely rodinné vlivy? Přátelé? Známí? Média?

Druhy vztahů

Okruh známých: Pozdraví se, povídají si většinou spíše nezávazně. Často toho o sobě vědí jen málo.

Okruh přátel: Zde lidi spojuje něco, co spolu prožili, společná práce, koníček nebo zájem. Znají se poměrně dobře, mají často snahu si navzájem pomáhat.

Důvěrná oblast: Lidé v intimním vztahu jsou si blízcí kusem společného života, silnější náklonností, příbuzenskými vazbami, společným trávením delšího času, sdílením něčeho velmi podstatného. Většinou jsou k sobě mnohem otevřenější než u jiných typů vztahů.

Pracovní vztahy: U těchto vztahů je podstatná určitá orientace na pracovní výkon. Nahrazování přátelských a zejména intimních vztahů pracovními, jak se to v moderních společnostech často děje, není proto bez rizika a může být spojeno s komplikacemi.

Terapeutický vztah: Se vyznačuje velkou mírou otevřenosti ze strany klienta, ale má zároveň velmi jasné hranice.

Otázka: Zpracujte svoji síť sociálních vztahů způsobem, který je popsán výše. S čím jste spokojen, které vztahy chcete posílit a které oslabit nebo zrušit?

Zlepšujeme vztahy

Co pomáhá dobrým vztahům?

Jako se lidé učí psát nebo počítat, je možné se naučit vytvářet dobré vztahy. I tady je ovšem důležitý cvik a praxe. Následující přehled může zlepšování vztahů usnadnit.

Co pomáhá dobrým vztahům a co jim škodí

Dobrým vztahům pomáhá	Dobrým vztahům škodí
Když druhému pozorně nasloucháme.	Nevěnování pozornosti druhému.
Porozumění druhému.	Neporozumění druhému.
Schopnost vidět silné stránky a přednosti druhého.	Podceňování druhého a pohrdání jím.
Poskytování radosti druhému.	Působit druhému utrpení.
Přistihnout druhého při něčem, zač ho můžete pochválit.	Osobní kritika (např. “Jsi blbec“) místo věcné kritiky (“Dalo by se to udělat tak a tak.“).
Souhlas.	Nesouhlas.
Úsměv nebo výraz tváře, který souzní s výrazem druhého.	Odmítavý výraz nebo výraz, který je v rozporu s tím, jak cítí druhý (úsměv se nehodí při “upřímné soustrastí“).

Přiměřeně dlouhý společně strávený čas.	Žádný nebo krátký společný čas.
Klidný a důvěrný tón hlasu.	Ostrý, úsečný tón, příliš rychlé tempo řeči.
Klid a uvolněnost.	Napjatost, nervozita a ostražitost.
Vzájemná očekávání jsou v souladu.	Rozdílná vzájemná očekávání.
Důvěryhodnost.	Lži.
Společní přátelé.	Různí přátelé, kteří se nesnášejí.
Společné cíle a zájmy.	Rozdílné cíle a zájmy.
Spolupráce.	Soupeření.
Humor.	Posměch.
Přátelskost.	Nenávist.
Schopnost vyjednávat a dosáhnout dohody.	Neschopnost se domlouvat a dohodnout.
V určitých vztazích dotyky, pohlazení apod.	Vyhýbání se dotykům v intimních vztazích.
Schopnost projevit kladné city druhému.	Neschopnost projevit kladné city, projevování jen záporných.
Péče o zevnějšek, oblečení a hygienu.	Zanedbaný zevnějšek.
Vyvážené vztahy (člověk bere i dává).	Nevyvážené vztahy – velký rozdíl mezi tím, co člověk chce, a co dává.

Interaktivní prvky programu

- Motivační úvod (viz výše).
- Chyby myšlení u patologického hráče v oblasti vztahů (viz výše).
- Uvažovat o tom, jak se návykový problém projevoval ve vztahu k jednotlivým položkám výše uvedené tabulky.
- Co konkrétně udělám na prvním místě, abych zlepšil vztahy?
- Každý z účastníků si může oznámkovat na školní stupnici 1 až 5 to, jak umí nebo neumí jednotlivé dovednosti uvedené v tabulce. Pokud zbude čas, je možné navázat nácvikem specifických dovedností.
- Jestliže chcete své vztahy s druhými lidmi systematicky zlepšovat, vyberte si pro každý den jednu věc, která vztahům pomáhá. Tu ten den co nejvíce používejte. Tak postupně vyzkoušíte všechny body a budete se vracet k těm, které jsou pro vás zvláště důležité.

Související témata

- Vztahy a závislost. Jak se s pokračujícím návykovým problémem vztahy měnily? Jaký vývoj lze předpokládat při abstinenci?
- Způsoby odmítání – např. pro okruh přátel a intimní oblast je nejvhodnější odmítnutí jednou provždy.
- Životní styl – např. životní styl rodiny.
- Vztahy a sebevědomí.
- Zvládání bažení (komu se svěřit).
- Zastavení recidivy (kdo by mi v takové situaci pomohl).
- Vztahy a doléčování. Vztahy a zaměstnání. Jak to skloubit?
- Použití semaforu v situaci partnerského nebo manželského konfliktu.
- Převážně sociogenní rozvoj závislosti (přes rizikové vztahy) a převážně psychogenní rozvoj (přes rizikové duševní stavy). Praktické důsledky pro léčbu a doléčování.

11. Doléčování a svépomocné organizace pracující na principu 12 kroků

Motivační úvod

- Jaká rizika má zanedbávání doléčování?
- Kdo je nepřitelem abstinence od hazardu? Ti, kdo a něm vydělávají, reklama, média atd. Proto je třeba mít spojení
- Jaké výhody má soustavné ambulantní doléčování? Např. udržování abstinentské kondice, lepší zvládnání krizí, fungující doléčování formou skupiny nebo klubu může dočasně nebo i dlouhodoběji nahradit mezery v síti sociálních vztahů po bývalých špatných známých, pomoc při vytváření zdravého způsobu života, možnost konzultovat zdravotní, rodinné nebo psychologické problémy atd.

Typické chyby myšlení

- Mám silnou vůli, doléčovat se nepotřebuji. Při překonávání návykových nemocí je důležitá motivace k abstinenci. Ta bez dlouhodobého doléčování slábne.
- Nechápu, jak jsem mohl recidivovat. Nejčastější příčinou recidiv bývá právě nedostatečné doléčování.
- Já už to všechno znám. Dovednosti potřebné k tomu, aby si člověk dobrý stav udržel, je třeba znovu procvičovat a opakovat si je. Pak se vybaví i při bažení nebo silných emocích, kdy jsou paměť i schopnost uvažovat oslabené.

Úvod

Existují data svědčící o korelaci mezi intenzitou a frekvencí ambulantního léčení a dlouhodobými výsledky léčby. Z tohoto hlediska svépomocné organizace, socioterapeutické kluby atd. velmi vhodně doplňují čistě profesionální formy pomoci, zejména uvážíme-li okolnost, že řada profesionálních pracovišť je dlouhodobě přetížená. Také mnoho zahraničních odborníků doporučuje kombinovat profesionální léčbu a v organizacích typu Anonymních hráčů.

Anonymní alkoholici (AA) a Anonymní hráči (GA)

Obchodník Bill W. považovaný za nevléčitelného "alkoholika", dostal na cestě do cizího města neodolatelnou chuť se napít. V této situaci se rozhodl zatelefonovat příteli, který měl stejné problémy. Namísto toho, aby požádal přítele o pomoc (což by bylo také rozumné), mu sám pomoc nabídl. Překonat tak krizi. Společně s jiným "alkoholikem" lékařem Bobem založili v roce 1935 organizaci "Alcoholics Anonymous" (Anonymní alkoholici). Zmíněný Bill W. zemřel jako abstinent v roce 1972, tedy v době, kdy se počet členů organizace, kterou spoluzaložil, blížil jednomu miliónu. Ve Spojených státech také vznikla organizace pracující na stejných principech totiž Anonymní hazardní hráči (Gamblers Anonymous, GA). První organizace GA v bývalém Československu jsem založili při našem oddělení pro léčbu závislostí. V současnosti působí Anonymní hráči v Brně i v dalších městech v Česku i na Slovensku. Spolupráce organizace Anonymních hráčů s profesionálními zdravotnickými zařízeními je ve světě běžná.

Dvanáct kroků

1. Přiznali jsme bezmocnost vůči alkoholu hazardu— naše životy začaly být neovladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše nám vrátí duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha tak, jak ho chápeme.
Organizace se neváže k určitému náboženství a mezi jejími členy jsou i ateisté. "Síla větší než naše" se dá chápat i společenství lidí nebo síla tradice. Předání života do péče Boha lze považovat za zajímavý protimluv. Člověk tím, že přiznává bezmocnost vůči závislosti, udělal důležitý krok k tomu, aby problémy s ní překonal.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou inventuru sami sebe.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela svolní s tím, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.
9. Rozhodli jsme se provést tyto nápravy ve všech případech, kdy to okolnosti dovolí, s výjimkou situací, kdy by to jiným lidem uškodilo.
Člověk má většinou sklon uvažovat opačně, než jak je uvedeno v zásadách 4. až 10. Často raději přemýšlíme o tom, jak nám druzí lidé ubližují a křivdí, a co nám dluží. O tom, že může být užitečný takový zaběhaný způsob myšlení obrátit, svědčí i zkušenost z Japonska. Tradičně tam používají léčbu Naikan. Spočívá v tom, že člověk dlouhé hodiny medituje o tom, v čem mu druzí pomohli a v čem on jim ublížil.
10. Pokračovali jsme v provádění morální inventury, a když jsme udělali chybu, pohotově jsme ji přiznali.
Na 10. zásadě je velmi sympatické a správné to, že uzdravení se nechápe jako stav získaný jednou provždy, ale jako něco, na čem je třeba stále pracovat a co je potřeba soustavně udržovat.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme ho chápali, a modlili se pouze za to, aby se nám dostávalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.
Zde podotýkám, že slovo "meditace" může znamenat i stav hlubokého uvolnění, které mívá příznivé tělesné i duševní účinky.
12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se duchovně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním závislým a uplatňovat tyto principy ve všech svých záležitostech.

Některé užitečné slogany

Abstinovat právě dnes (One Day at a Time). Podobně jako, když jde člověk po nějaké cestě, i zde je třeba ubírat se krok za krokem.

Nejdůležitější nejdříve (First Things First). Ze všeho nejdříve je třeba zachovávat abstinenci. Tím se vytvářejí předpoklady k řešení problémů v různých oblastech života a dosahování dalších životních cílů.

I tohle přejde (This too will pass). Záležitosti, které zpočátku vypadají jako velmi nepříznivé, se často vyřeší lépe, než člověk čekal. A navíc čas vyléčí většinu bolestí.

Abstinovat se dá (It can be done).

Dívej se na věci z dobré stránky (Be positive).

Napodobuj až uspěješ (Fake It Till You Make It). I když někomu mohou připadat osvědčené postupy používané při překonávání návykového problému divné, vyplatí se je mechanicky napodobit. Vnitřně přijaty mohou být až později.

Snadno to jde (Easy Does It). Tato zásada vybízí k tomu, aby se člověk vyhýbal nadměrnému stresu a vedl rozumný životní styl. To je pro patologické hráče zvláště důležité.

Předej to (Turn It Over). Slogan doporučuje přijímat věci, které nelze změnit, a zbytečně se jimi nezabývat. Je projevem víry v to, že vše, co člověka potkává, nějakým způsobem slouží jeho prospěchu.

Sedm děleno sedmi. Tato zásada říká, že pokud je člověk v krizi, nebo začíná abstinovat, měl by navštívit setkání sedm setkání během sedmi dní v týdnu, tedy každý den. V našich podmínkách, kde frekvence setkávání organizace je obvykle jednou týdně to znamená kombinovat setkání Anonymních hráčů profesionální pomoc.

Interaktivní prvky programu

- Motivační úvod.
- Přehled o tom, jak se účastníci před léčbou (ne)lčili.
- Jak konkrétně uplatnit výše uvedené slogany ve vlastním životě.
- Sestavit si plán doléčování (2 kontrakty týdně jsou bezprostředně po skončení ústavní léčby obvykle rozumným minimem).

Souvislosti s jinými tématy

- Zvládání závislosti.
- Komunikace.
- Zdravý životní styl.
- Třístupňová obrana.
- Síť sociálních vztahů.
- Zvládání recidiv a jejich prevence.

12. Působení stresu, prevence stresu a jeho zvládnání

Motivační úvod

Nadměrný a nezvládnutý stres představuje rizikový činitel při rozvoji návykové nemoci. Patologické hráčství míru stresu ještě zvyšuje. Podle následujícího přehledu udělat mezi klienty anketu. Co z dále uvedeného se klientů týká? Co by se mělo doplnit?

Některé zdroje stresu při hazardní hře

Duševní zátěž: Úzkosti, deprese, noční můry, výčitky svědomí, další poruchy duševního zdraví. Stres působený vnitřními konflikty – rozdíly mezi tím, jak by chtěl člověk žít a jak žije.

Tělesná zátěž: Zátěž srdce, mozku, očí, stres působený bolestmi pohybového systému.

Sociální zátěž: Stres při shánění peněz na hazardní hru a dluhy. Stres působený strachem z budoucnosti. Stres související s rizikem trestního stíhání. Stres z konfliktů v rodině a nejbližším okolí. Stres z toho, že kvůli hazardu se člověk dostával do špatné a nebezpečné společnosti nebo že dělal věci, které byly v rozporu s jeho svědomím.

Typické chyby myšlení

- Při hazardu jsem si odpočinul. Hazard naopak stres zvýšil, nejvýše odvedl na krátkou dobu pozornost jinam. Místo jednoho stresujícího problému pak člověk problému dva.
- Zaplacení dluhů vyřeší mé problémy, odpočinutý si až pak. Únava znesnadňuje sebeovládání. Mnohem bezpečnější je naopak rozumný způsob života. To se vyplatí i finančně.

Co je to stres?

Anglické slovo “stress“ se dá přeložit jako zátěž. Přiměřená duševní nebo tělesná zátěž neškodí, ale prospívá. Odborníci někdy označují “hodný“ stres výrazem eustres. Většinou se ale slovem stres rozumí stres “zlý“, tedy zátěž příliš silná nebo trvajících moc dlouho. Stres je poměrně složitá reakce, k níž dojde, když je nějak ohrožena vnitřní rovnováha. Pro pračlověka žijícího v divočině byla stresová reakce nutná k přežití. V situaci ohrožení (např. setkání s divokou šelmou) bylo třeba rychle sebrat všechny síly. Jiná situace nastává v moderní společnosti. I zde se dostavuje stresová reakce (také se jí říká reakce “útěk – boj“). Některé změny, které nastávají při stresu, najdete v následující tabulce.

Změny při relaxaci a při stresu.

Stres		Relaxace
↑	Svalové napětí, prokrvení svalů	↓
↑	Tepová frekvence	↓
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Krevní tlak	↓
↑	Látková výměna	↓
↑	Hormony nadledvin a štítné žlázy	↓
↑	Elektrická aktivita mozku	↓
↓	Kožní galvanický odpor	↑
↓	Trávení	↑
↓	Usínání	↑
↓	Imunita, hojení ran apod.	↑
↓	Tvořivost	↑

Skutečný útěk anebo boj však v moderní společnosti většinou nenastává. Změny připravující člověka na boj tak zbytečně přetrvávají. Jestliže k tomu dochází příliš často, nese to s sebou zdravotní rizika i pocit nepohody. Opačným stresu je relaxace (uvolnění). K relaxaci dochází v přirozených podmínkách samovolně. Ale v moderní společnosti, kdy je náš mozek často bombardován přemírou podnětů, může být relaxace málo.

Některé možné důsledky nadměrného stresu

Duševní rovina: Neklid, úzkost, roztěkanost, horší soustředění i paměť, poruchy spánku, někdy únik do snění. Kolísání nálad, podrážděnost. Později deprese, zhoršená sebekritičnost, horší kontakt s realitou, egocentrismus, nerozhodnost, apatie, unavenost.

Tělesná rovina: Svalové napětí, problémy s trávením, nechutenství nebo naopak přejídání, bolesti břicha, plynatost, časté nucení na močení, sevřené hrdlo, sexuální problémy, menstruační poruchy, bolesti hlavy, potíže s páteří, bušení srdce, různé bolesti bez zjevné tělesné příčiny, vyšší riziko srdečních onemocnění, hypertenze, cukrovky, oslabení imunitního systému, nemoci pohybového systému a řada dalších psychosomatických onemocnění. Více vykouřených cigaret, vypitého alkoholu anebo vyšší spotřeba psychofarmak. Vyšší riziko úrazů (např. dopravních nehod).

Mezilidské vztahy: Skrytá nebo i zjevná napětí v rodině, nedostatek času na druhé, neschopnost projevit jim sympatii a účast, nedostatečná komunikace, zanedbávání dětí a neřešené problémy s nimi, odcizení, povrchní vztahy bez citové hloubky, vyšší riziko rozvodů, problémy při týmové práci.

Pracovní výkonnost: Postupná ztráta výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, apatie, zanedbávání povinností, syndrom vyhoření atd.

Jak stres zvládat

- **Analýza chyb myšlení** ve vztahu ke stresu a hazardu
- **Abstinovat od hazardu a jiných psychoaktivních látek.**
- **Pohyb** (tělesná práce i cvičení): Spalují se tak látky, které v těle při stresu vznikají. To že člověk dělá něco užitečného, zvyšuje jeho sebedůvěru a soběstačnost. K tomu, na čem se člověk aktivně podílí, mívá lepší vztah. Tělesná práce nebo tělesné cvičení zmírňují úzkosti a deprese. Mohou pomoci se odreagovat při hněvu a rozčilení. Při pravidelném provozování zvyšují kondici a zdravé sebevědomí. Pomáhají vytvářet zdravý životní styl. Usnadňují relaxaci (uvolnění). Ta se někdy dostavuje automaticky po předchozí tělesné aktivitě. Mohou vyvolat pocit libosti (euforii). Uvádí se, že libé pocity vznikají tím, že se v mozku vylučují látky zvané endorfiny. Zdravá a přiměřená námaha nebo vhodné cvičení jsou součástí prevence nebo léčení mnoha nemocí (obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak, některá onemocnění pohybového systému, duševní poruchy atd.). Člověka, který přiměřeně cvičí, neboli tolik záda. Přiměřené cvičení posiluje imunitní systém a zvyšuje celkovou odolnost.
- **Protistresová strava.** Lehce stravitelná, čerstvá, s obsahem vlákniny a vitaminu B a C.
- **Svěřit se nebo třeba i jen tom, že člověk pohromadě s lidmi, kteří to s nám myslí dobře.** Zvláště cenné bývá promluvit si s lidmi, kteří podobnou obtížnou situaci překonali nebo překonávají. Na tom je do značné míry také založena skupinová psychoterapie nebo práce v terapeutické komunitě. Zvládnutí krize může usnadnit lékař nebo psycholog, linka důvěry, ambulantní zařízení, svépomocné organizace nebo i příbuzní.
- **Přiměřená a fungující síť sociálních vztahů** zvyšuje odolnost vůči stresu.
- **Dobrá schopnost se orientovat v situaci a opatřit si potřebné informace** dodá klid a učiní situaci předvídatelnější.
- **Smích a humor.**
- **Zlepšit sebevědomování** (viz příslušné téma).
- **Dobře zvládat negativní emoce jako hněv, strach nebo úzkost.** Osvědčuje se tělesné cvičení, relaxační techniky a některé psychoterapeutické postupy.
- **Dobrá volba zaměstnání.** Nevhodný je trojsměnný provoz, nárazová a termínovaná práce, špatné vztahy na pracovišti, snadná dostupnost alkoholu a jiných návykových látek. Pro patologické hráče je zvláště nebezpečná práce s finanční hotovostí.
- **Rozvíjet kvalitní zájmy:** Záliby, které nesouvisí se stresujícím zaměstnáním, umožní lepší obnovu sil. Při nich by se měly zaměstnat jiné části těla a mozku než v práci. V počátcích abstinence se mnoho lidí, kteří překonávali závislost, dostalo do stadia, kdy je nic nebavilo. Toto období je třeba překonat a do dobrých a rozumných způsobů, jak trávit volný čas, se nutit. Potěšení začnou přinášet až po čase.
- **Odborná pomoc:** V západních zemích je běžné, že člověk, který má nějaký problém, vyhledá psychologickou nebo psychiatrickou pomoc. Psychoterapie se v těchto zemích stala normální součástí životního stylu.
- **Příroda**
- **Pravidelnost a dobrá organizace času.**
- Nějaká forma **duchovního života.**
- Uklidňující **hudba** (např. barokní).
- Na hodně lidí působí uklidňujícím způsobem **otevřený oheň** (zapálená svíčka, krb). Otevřený oheň samozřejmě vyžaduje rozumnou opatrnost.
- **Vlastní způsoby zvládnání stresu:** Některé postupy fungují na většinu lidí, jiné jen na některé. Co byste na základě vlastních zkušeností připojili vy?
- **Relaxace – přirozený opak stresu.** Změny, které relaxace v těle vyvolává, jsou opakem stresu (viz tabulka). V německy mluvících zemích a také u nás je rozšířený autogenní trénink, v anglicky mluvících zemích se praktikuje častěji Jacobsonova progresivní relaxace, ve Francii a Španělsku sofrologie a po celém světě relaxační techniky převzaté z jógy. Účinky relaxace se zvyšují při pravidelném praktikování. Relaxaci lze také vkládat do normálních denních aktivit (ne však při řízení auta nebo při jiné činnosti, která vyžaduje zvýšené soustředění). Správně prováděná jóga v sobě spojuje výhody relaxace a tělesného cvičení do jednoho celku.

Desenzibilizace - postup

Úvod

Existují přesvědčivé doklady o tom, že tento postup pomáhá překonat problém s hazardem. Úvodní relaxace působí příznivě sama o sobě. Další část připomíná, že hazard je pro patologického hráče nudná a fádňá záležitost. Máte mnoho lepších možností. Nahrávku si pouštějte třikrát nebo vícekrát týdně po dobu jednoho měsíce. Pak ji používejte dlouhodobě jednou za měsíc nebo častěji.

Poloha: Položte se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Pokud má někdo kulatá záda, ať si podloží hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou. Dá se cvičit i v pohodlném sedu. Ideální je být při cvičení uvolněný a při tom bdělý.

Předběžné uvolnění

Můžete se ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nejvhodnější pozici. Pak je lépe zůstat nehybně.

Uvědomte si, kde se tělo dotýká podložky nebo opěradla... Uvědomte si všechna tato místa současně... Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké...

Uvolnění svalů

Vyslovujte názvy částí těla, vybavte si jejich tvar a nechte je, ať se uvolní.

- Temeno hlavy, čelo, oči... Tváře, ústa, čelist, šíje i přední strana krku...
- Pravé rameno, paže, loket... Předloktí zápěstí, pravá dlaň a prsty...
- Levé rameno, paže, loket... Předloktí zápěstí, levá dlaň a prsty...
- Pravá lopatka, levá lopatka, pravá bederní oblast, levá, celá záda...
- Pravá polovina hrudníku, levá polovina, břicho...
- Pravá kyčel, stehno, koleno, lýtko, kotník, chodidlo a prsty u nohou...
- Levá kyčel, stehno, koleno, lýtko, kotník, chodidlo a prsty u nohou...
- Celá hlava a krk, obě ruce, trup, obě nohy...
- Celé tělo, celé tělo, celé tělo...

Uvolnění za pomoci dechu

Přeneste pozornost k přirozenému, spontánnímu dýchání. Uvědomujte si pohyby břicha. S nádechem se břišní stěna oddaluje od páteře, s výdechem se k ní přibližuje. S nádechem přijímejte ze všech stran sílu a energii, s výdechem se ještě více uvolňujete. S nádechem si můžete v duchu říkat „síla“, s výdechem „klid“. Pokračujte takto chvíli dále... Zůstávejte bdělí a zároveň uvolnění... Kdyby se objevovaly nesouvisející myšlenky, nechávejte je zase odcházet. Trpělivě, laskavě se vraťte k uvědomování pohybů břicha při dýchání...

Vlastní desenzibilizace

Budeme ve fantazii otužovat vůči podnětům, které souvisejí s hazardem.

1. Peníze atd.: Vybavte minci nebo bankovku. Zůstaňte při tom uvolnění... Fantazii odsuňte a vraťte se do stavu uvolnění. Uvědomujte si pohyby břicha při dýchání. S nádechem můžete v duchu opakovat „síla“ s výdechem „klid“...

2. Bankomat, kreditní karta: Nyní si vybavte bankomat nebo kreditní kartu. Zůstaňte při tom uvolnění... Fantazii odsuňte a vraťte se do stavu uvolnění. Uvědomujte si pohyby břicha při dýchání. S nádechem můžete v duchu opakovat „síla“ a s výdechem „klid“...

3. Konec pracovní doby nebo páteční odpoledne: Pracovní doba skončila a vy máte volno. Zůstaňte při tom uvolnění... Tuto fantazii odsuňte a vraťte se do stavu uvolnění. Uvědomujte si pohyby břicha při dýchání. S nádechem můžete v duchu opakovat „síla“ s výdechem „klid“...

4. Rizikové prostředí: Nyní jste se ocitli blízko herny, kasina nebo sázkové kanceláře... Fantazii odsuňte a vraťte se do stavu uvolnění. Uvědomujte si pohyby břicha při dýchání. S nádechem můžete v duchu opakovat „síla“ s výdechem „klid“...

5. Myšlenka na hazard: Vybavte si vzpomínku, která nějak souvisí s hazardem. Uvolněně, znuděně ji odmítněte. Pošlete ji pryč... Máte mnoho jiných, dobrých a zdravých možností. Pak se za odmítnutí hazardu ve fantazii odměňte. Tou odměnou může být pochvala někoho, na kom vám záleží. Může to být také představa něčeho dobrého a prospěšného, co máte rádi. Jste se sebou spokojeni. Jste na odmítání hazardu hrdí. Je to vaše velká výhoda. Vraťte se do stavu uvolnění. Uvědomujte si pohyby břicha při dýchání. S nádechem můžete v duchu opakovat „síla“ s výdechem „klid“...

Pomalý závěr

Od uvědomování si dechu přejděte k uvědomování celého těla. Vnímejte vše co souvisí s dotykem. Vnímejte, kde se dotýkáte podložky nebo židle i kde se tělo dotýká oděv. Zaposlouchejte se na chvíli do zevních zvuků. Pak pohněte prsty u nohou i u rukou. Na úplný závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při osvěžujícím probuzení. Naše cvičení končí.

Interaktivní prvky programu

- Zdroje stresu při hazardu, jak je klienti prožívali.
- Stresující faktory v životě?
- Co se při zvládání stresu osvědčilo?
- Každý účastník si připraví individuální autosugestivní formuli (stručná, jednoznačná, bez gramatického záporu).
- Zkusit vybrané relaxační techniky.

Souvislosti s jinými tématy

- Stres a životní styl.
- Sebeuvědomování jako prevence stresu a součást relaxačních technik.
- Zdravotní důsledky stresu (péče o zdraví).
- Možnost používání semaforu ve stresových situacích (“rychlý“ a “pomalý“ mozek).
- Stres a doléčování.
- Stres a prevence recidiv nebo jejich zvládání.

13. Zvládání recidiv a jejich prevence

Motivační úvod

Kolik stojí recidiva?

- Finančně?
- Co se týče vztahů?
- Zdraví?
- Duševního stavu?
- Zaměstnání?

Typické chyby myšlení

- Nejdůležitější je recidivu ututlat, abys se o ní nikdo nedozvěděl. Je to právě naopak, k zastavení recidivy je dobré využít pomoc druhých.
- Podceňování recidivy. Recidiva, i krátká je vážná věc a znamená zintenzivnit léčení. přeceňovat.
- Přeceňování recidivy. Recidiva neznamená slabou vůli. A už vůbec neznamená, že by předchozí upřímná snaha žít lépe byla málo platná. Známe řadu lidí, kteří se k dlouhodobé nebo k trvalé abstinenci dopracovali až po opakovaných recidivách. Pro mnohé se stala právě recidiva tvrdou, ale po zpracování užitečnou zkušeností.

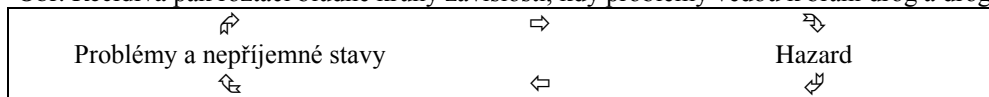
Co je to recidiva

Jestliže někdo po období abstinence hazardně hraje, mluví se o recidivě. Americká literatura dělí recidivy do dvou skupin a to na "lapsus" (krátká recidiva, kterou se podaří rychle zastavit) a "relaps" (dlouhá recidiva s nepříjemnými následky). Recidiva může být nebezpečná a může člověku v životě hodně pokazit, proto je důležité recidivám předcházet. Recidiva ale také může člověka něčemu pro něj důležitému naučit.

Recidiva, její spouštěče a průběh

Co stálo na začátku recidivy? Účastníci vyberou některou z následujících možností nebo doplní další: 1. Podceňování závislosti. 2. Nebezpečná společnost. 3. Hádky. 4. Touha po penězích. 5. Naivita. 6. Vyčerpání. 7. Nuda. 8. Samota. 9. Vztek. 10. Smutek. 11. Peníze, o kterých rodina nevěděla. 12. Rizikové prostředí. 13. Internet a jiná média. Čím tento seznam doplnit?

Obr. Recidiva pak roztáčí bludné kruhy závislosti, kdy problémy vedou k braní drog a drogy k dalším problémům.



Tento bludný kruh je potřeba rychle přerušit a změnit v pravý opak. Abstinence pomáhá zdravému způsobu života a zdravý způsob života pomáhá abstinenci.



Co může recidiva člověka naučit – příklady

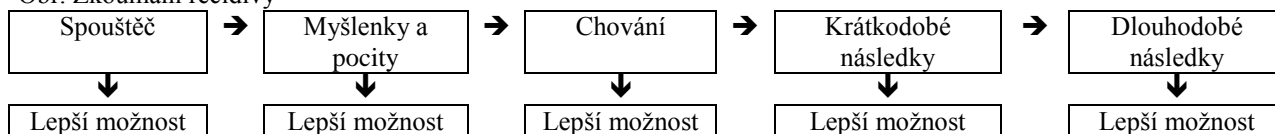
Vyhýbat se "spouštěčům" (např. peníze, „brlohy“). Vyhledat odbornou pomoc a při léčbě spolupracovat. Vyhýbat se alkoholu, už pro jeho vliv na sebeovládání vůči hazardu. Vyhýbat se "toxickým řečem", tedy povídání o hazardu. Změnit nebezpečné zaměstnání. Rozejít se s rizikovým člověkem, který. Dokončit léčbu a po ní se řádně doléčovat. Organizovat si lépe čas. Opatrnost. Zbavit se iluzí. Co z uvedeného dalšího naučila recidiva účastníky?

Jak zastavit recidivu?

- 1. Recidiva se dá rychle zastavit, nejlépe tak, že člověk někoho požádá o pomoc.** Když jsem se ptal lidí, kteří kvůli recidivě vyhledali pomoc, co jim pomohlo přestat a přijít, odpovídali: "Měl jsem strach o práci." "Bál jsem se o zdraví." "Nechtěl jsem se zbláznit." "U mě to byl pud sebezáchovy." "Ohledy na rodinu." "Problémy, kam se člověk podíval." K přerušení recidivy bývá užitečné uvědomit si nepříznivé důsledky hazardu. Recidiva má svá rizika. Máte-li spojence k tomu, abyste recidivu překonal, jste ve velké výhodě. Spojencem může být profesionální terapeut, centrum krizové intervence, linka důvěry, blízký člověk, který s vámi bude v prvním nejhrošším období, zdravotnické zařízení atd. Profesionálové jsou vázáni mlčenlivostí. Známe také lidi, kteří kvůli recidivě odevzdali někomu blízkému všechny peníze a nechali ho, aby za ně rozhodl, co dál. Spoléhat na vlastní mozek není při recidivě příliš rozumné.
- 2. Léčení.** Po zvládnutí recidivy je správné po určitou dobu pronikavě zvýšit intenzitu léčení. Při tom se obvykle kombinuje profesionální pomoc a svépomoc, pokud se nejedná přímo u léčení ústavní.
- 3. Důkladně zkoumat, v čem byla tato zkušenost užitečná.** To je snazší za pomoci psychoterapie nebo v rámci svépomocné skupiny. Někomu se přemýšlí lépe s papírem a tužkou. Může tak recidivu popsat a vyvodit z ní závěry do budoucna.

Své vyhodnocení recidivy přeneste do praxe. Prakticky každý by měl po recidivě dodržovat následující zásady: a) Více se doléčovat, b) Dostatečně odpočívat, nepřetěžovat se, c) zdržovat se v bezpečném prostředí, které usnadní abstinenci.

Obr. Zkoumání recidivy



Havarijní plán

Řekněme, že jste recidivu už překonal a věříte, že se vám něco podobného nikdy nestane. Přeji vám, aby to byla pravda. Přesto vám ale navrhuji, abyste vypracoval “havarijní plán“. **Ve velké výhodě je totiž ten, kdo je na recidivu připravený.** Samozřejmě to neznamená ji předpokládat. Ve spouště domů jsou přece také instalována hasicí zařízení, i když nikdo nepředpokládá, že by tam hořelo. Podobně vy buďte na recidivu připraven, zároveň jí ale předcházejte. Sestavení havarijního plánu je užitečné i v tom, že člověka motivuje k abstinenci.

Jak sestavit takový havarijní plán?

1. Kdo vám může pomoci recidivu zastavit? **Udělejte seznam “spojenců“ při zastavení recidivy**, tedy lidí a zařízení, kteří by vám mohli být v tomto směru užiteční (např. rodiče, další příbuzní, pracovníci nějakého ambulantního zařízení, pracovníci lůžkového zařízení atd.).
2. Uvažujte o tom, co byste chtěli, aby pro vás udělali v případě recidivy?
3. Uvažujte i o tom, jak by měli postupovat, kdybyste nebyl schopen nebo ochoten dodržet dohodnutý postup a při zastavení recidivy dobře spolupracovat.

Prevence recidiv

Prakticky všechny účinné léčebné postupy jsou zaměřeny na prevenci recidiv, proto by nemělo smysl je zde všechny vyjmenovávat.

Interaktivní prvky programu

- Co všechno může pomoci zastavit recidivu?
- Rizika recidivy – příklady.
- Recidiva jako užitečná zkušenost – příklady.
- Zpracování havarijního plánu.
- Negativní zdánlivě nevýznamné rozhodnutí na počátku recidivy a pozitivní zdánlivě nevýznamná rozhodnutí jako prevence – příklady.
- Opakování třístupňové obrany s příklady.
- Zpracovat plán doléčování – kam? jak často? jak dlouho?

Souvislosti s jinými tématy

- Zvládání závislosti a bažení.
- Způsoby odmítání.
- Zvládání negativních emocí.
- Recidiva a životní styl.
- Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí.
- Třístupňová obrana (zastavení recidivy je její 3. stupeň, úrovně hlava, srdce a končetiny).
- Svépomocné organizace typu v prevenci recidiv.

A další.

Materiál k dalšímu studiu

Viz webová stránka: www.drnespor.eu. Tam je volně ke stažení tento text i řada dalších užitečných materiálů včetně svépomocných manuálů a desenzibilizace pro patologické hráčství. V roce 2011 také vychází v nakladatelství Portál moje kniha na toto téma.

