

Stres a bažení – souvislosti a praktické důsledky

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. a Andrea Scheansová, Ph.D.

Souhrn

Bažení (craving) u návykových nemocí může být vyvoláno stresem, samo je zdrojem stresu a stres patří k jeho projevům. Je proto pochopitelné, že podobné nebo stejné postupy místní stres i bažení. Časté opakování stejných nebo podobných postupů usnadňuje jejich využití při stresu nebo při bažení, i když bývají dočasně oslabeny kognitivní funkce.

Klíčová slova: Bažení – craving – stres – léčba – prevence – návykové nemoci

Bažení jako zdroj stresu

Bažení (craving) vyvolané určitými zevními podněty se v mnoha směrech podobá některým emocím. Podobně jako emoce má i bažení silný motivační efekt, může zhoršit kognitivní funkce a je provázáno stresem nebo jinými tělesnými změnami. Navíc u závislých, kteří prožívají bažení, často nastává vnitřní konflikt mezi negativními zkušenostmi s návykovým chováním a tím, k čemu bažení motivuje. To stres ještě zvyšuje. Souvislost mezi bažením a stresem ukazuje i jiná skutečnost. Zvýšení tepové frekvence a snížení kožního galvanického odporu, jako typické příznaky stresu, se doporučují i jako způsob, jak objektivizovat intenzitu bažení (např. Grey a spol., 2008).

Stres jako jeden ze spouštěčů (podnětů aktivujících bažení nebo zhoršujících sebeovládání)

Na souvislosti mezi závislostí a stresem jsme poukazovali už před lety (Nešpor, 1983). Tuto souvislost dokládají i novější studie a to pro různé návykové nemoci (Childs, 2010, Jasová a spol., 2007 a další).

Důsledky pro klinickou praxi

Z výše uvedeného lze vyvodit, že způsoby, jak zvládat stres, by mohly být zároveň účinné i jako intervence mírnící bažení. Uvedená teze může mít dalekosáhlé klinické důsledky. Využívání stejných nebo podobných postupů usnadňuje jejich spolehlivé osvojení. To je důležité vzhledem k tomu, že bažení a také nadměrný stres dočasně oslabují kognitivní funkce. Za této situace si jedinec vybaví zpravidla pouze to, co má hluboce vštípeno do paměti častým opakováním.

Nadměrný stres je komplikujícím nebo příčinným faktorem u řady problémů, které zvyšují riziko návykového onemocnění. To se týká např. úzkostných stavů, poruch spánku nebo chronické bolesti. V podobných případech je mírnění stresu užitečné jako léčba základního onemocnění i jako prevence návykových nemocí.

Strategie mírnící stres a jejich použitelnost při zvládání bažení

V jedné z našich předchozích prací jsem zjišťovali, jaké způsoby používají jedinci léčení pro návykovou nemoc k zvládání bažení, (Nešpor a Csémy, 1999). Tyto způsoby zde jsou uvedeny v pořadí, které odpovídá tomu, jak často byly používány: 1. Vyhýbat se situacím, které bažení vyvolávaly. 2. Uvědomit si negativní důsledky recidivy. 3. Odvedení pozornosti (vhodná četba, hudba, psát dopis, vaření, sprcha, koupel atd.). 4. Uvědomit si minulé nepříjemné zážitky související alkoholem, drogami či hazardní hrou. 5. Uvědomit si výhody abstinence. 6. Tělesné cvičení nebo tělesná práce, jít do přírody. 7. Prostě vydržet a na bažení aktivně nereagovat. 8. Spánek nebo odpočinek. 9. Včas bažení rozpoznat, uvědomit si bažení na samém počátku, kdy je slabé. 10. Hovořit o pocitech při bažení - s odborníkem či s někým blízkým, telefonicky nebo i přímo. 11. Sex. 12. Relaxační techniky (úplná nebo částečná relaxace). 13. Jít někam, kde nejsou návyková rizika. 14. Napít se nealkoholického nápoje. 15. Požádat o pomoc. 16. S rizikovými myšlenkami diskutovat anebo vyvolat opačné myšlenky. 17. Uvažovat o příčinách bažení. 18. Využívat pomůcek, talismanů, symbolů připomínajících abstinenci. 19. Použití léku předepsaného lékařem. 20. V duchu nebo nahlas si popisovat pocity při bažení. 21. Někomu odevzdat peníze. 22. Cvičit plný jógový dech nebo dech pozorovat. 23. Pocity při bažení uvolněně a neosobně pozorovat. 24. Sám někomu nabídnout pomoc. 25. Sebemonitorování (zapisovat si, kdy bažení vzniká, a co ho pomáhá překonat).

Uvedený výčet není úplný. I tak zde najdeme řadu postupů, které mírní nejen bažení ale i somatické a psychologické projevy stresu. K nim patří tělesná cvičení (např. Scerbo a spol., 2010), dechová a relaxační cvičení, opustit stresující prostředí, svěřit se blízkému člověku, využívat profesionální psychoterapii nebo uvolněně pozorovat myšlenky. Z toho zdanlivě vybočuje používání negativní motivace. I ta je ovšem použitelná při zvládání stresu, protože chrání jedince před reakcemi, které by stres zhoršovaly.

Položka „včas bažení rozpoznat, uvědomit si bažení na samém počátku, kdy je slabé“ má zase blízko k dobrému uvědomování (mindfulness, přehled viz Nešpor, 2010), jehož užitečnost při zvládání stresu se uznává (např. Miller a spol., 1995). Podobné nebo shodné jsou i způsoby jak bažení a stresu předcházet. K nim patří např. dobrá organizace času, přiměřeně odpočinku nebo pravidelnost ve stravování.

Přehled

Postupy použitelné podobným nebo shodným způsobem při zvládnání stresu i při zvládnání bažení

Vyhýbat se podnětům a situacím, které by stres nebo bažení zhoršovaly, práce s motivací, odvedení pozornosti, fyzická aktivita, zpomalit a nereagovat, spánek nebo odpočinek, sebeuvědomování, svěřit se, psychoterapie, relaxační techniky (úplná nebo částečná relaxace), vyvolat opačné myšlenky, využívat pomůcky, symboly a signály navozující relaxaci (tzv. relaxace na signál), práce s dechem (nejčastěji klidné dýchání do břicha), sebemonitorování, mít k dispozici relevantní informace, nějaká forma duchovního života, čchi-kung a jóga (kombinují výhody relaxace a tělesné aktivity, např. Bock a spol., 2010), využívání pomoci přes internet, imaginace navozující relaxaci.

Postupy použitelné spíše při zvládnání stresu

Tyto postupy jsou patrně efektivní i při zvládnání bažení, v tomto směru ale není dostatek zkušeností. Patří sem využívání zklidňující hudby, smích a humor, otevřený oheň (např. zapálená svíčka, krb). Poznámka: Někteří závislí požívají k mírnění bažení hlasitou rytmickou hudbu. V tomto případě se ale nejedná o relaxaci, ale spíše se zde uplatňuje odvedení pozornosti. Hudba, kterou měl jedinec spojenou s návykovým chováním, bažení naopak často vyvolává.

Postupy použitelné spíše při zvládnání bažení

1. Napít se nealkoholického nápoje u závislých na alkoholu. Závislí na alkoholu často bažení a žízeň obtížně odlišují a napít se nealkoholického nápoje u nich zpravidla zmírní nebo odstraní bažení. 2. Léky mírnící bažení (např. naltrexon u závislých na alkoholu, antidepresiva ze skupiny u SSRI u patologických hráčů nebo vareniklin u závislých na tabáku).

Obr. 1. Zvládnání stresu a bažení.



Závěr

Postupy, jak mírnit bažení u návykových nemocí a zvládat stres jsou většinou stejné nebo velmi podobné. To usnadňuje jejich osvojení a vybavování i v situaci, kdy jsou dočasně oslabeny kognitivní funkce.

Literatura

- Bock BC, Morrow KM, Becker BM, Williams DM, Tremont G, Gaskins RB, Jennings E, Fava J, Marcus BH. Yoga as a complementary treatment for smoking cessation: rationale, study design and participant characteristics of the Quitting-in-Balance study. *BMC Complement Altern Med.* 2010;10:14.
- Gray KM, LaRowe SD, Upadhyaya HP. Cue reactivity in young marijuana smokers: a preliminary investigation. *Psychol Addict Behav.* 2008;22(4):582-6.
- Childs E, de Wit H. Effects of acute psychosocial stress on cigarette craving and smoking. *Nicotine Tob Res.* 2010;12(4):449-53.

- Jasová D, Bob P, Fedor-Freybergh P. Alcohol craving, limbic irritability, and stress. *Med Sci Monit.* 2007;13(12):CR543-7.
- Miller JJ, Fletcher K, Kabat-Zinn J. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen Hosp Psychiatry.* 1995;17(3):192-200.
- Nešpor K. Závislost na alkoholu a na drogách a stres. *Protialkoholický obzor* 1983; 18(2):09-112.
- Nešpor K. Uvědomování v prevenci a léčbě. *Prakt. Lék.* 2010, 90(3):177–179.
- Nešpor K, Csémy L. Bažení (craving). Společný rys mnoha závislostí a jeho zvládnání. *FIT IN a Sportpropag.* 1999; 76. Dostupné na www.drnespor.eu.
- Scerbo F, Faulkner G, Taylor A, Thomas S. Effects of exercise on cravings to smoke: the role of exercise intensity and cortisol. *J Sports Sci.* 2010;28(1):11-9.

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.
Psychiatrická léčebna Praha –Bohnice
Mužské odd. pro léčbu závislostí
181 02 Praha 8
www.drnespor.eu, www.youtube.com/drnespor