

Vítězové nad závislostmi – devět typů

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

Souhrn

Popisujeme devět typů „vítězů“ nad návykovou nemocí. K nim jsme přiřadili i určitá cvičení. V našem souboru 161 osob byla preference uvedených typů následující: 1. vytrvalci“ (100). 2. střízliví realisté, 3. soběstační abstinenti, 4. ohleduplní abstinenti, 5. chytří optimisté, 6. nadšenci, 7. hrdinové, 8. mystici, 9. prostí abstinenti. Typologii používáme při psychoterapii návykových nemocí ke zvýšení motivace a povzbuzení.

Klíčová slova: Návykové nemoci – léčba – motivace – typologie – tělesné cvičení

Úvod

Tato typologie popisuje převažující konstruktivní motivace k překonání závislosti. Typologii používáme při psychoterapii návykových nemocí ke zvýšení motivace, povzbuzení a posílení naděje. Např. při skupinové terapii je možné rozebírat přitažlivost dále uvedených typů pro jednotlivé účastníky. Jednotlivé typy jsme také spojili s určitými cvičeními převzatými z čínské tradice. To jednak kompenzuje sezení při psychoterapii a jednak zvyšuje efektivitu a usnadňuje zapamatování.

Video s cvičením viz www.youtube.com/watch?v=kRkUE3waBJo

Uvedený přehled není striktně vědeckou analýzou, k tomu by bylo třeba použít dotazníkové metody týkající se motivace a osobnosti a další postupy. Je to spíše terapeutická nástroj, jak zvýšit motivaci a povzbudit naději.

Typy vítězů

1. **Prostí abstinenti:** Někdo jim poradil, aby abstinovali, tak abstinují. Po čase zjistí, že se jim to vyplácí a mění se v prozíravé optimisty (viz dále).
2. **Nadšenci:** Jsou nadšenými účastníky terapeutických programů a svépomocných skupin. Jejich nadšení někdy s přibývajícím lety dokonce sílí a mohou se z nich stávat dále uvedení „zachráníci“.
3. **Střízliví realisté:** Uvědomují si negativní následky závislosti, jako jsou tělesné i duševní nemoci, uvěznění, nezaměstnanost, nouze a osamělost. Dospěli k závěru, že už trpěli dost.
4. **Chytří optimisté:** Chápou výhody abstinence ve zdravotní, vztahové, pracovní i ekonomické oblasti. Jako abstinenti jsou na tom lépe a jsou tvořivější i produktivnější. Sem patří i **moudří požitkáři**. Ti zjistili, že abstinence je příjemná a přináší jim dříve nedostupné radosti. To se může týkat, jídla, sexu, zdravého spánku, zajímavějšího života a mnoha dalších věcí. Zlepšení životní situace může vyžadovat určitý čas, proto se s tímto typem abstinentů těžko potkáme např. na detoxifikační jednotce.
5. **Soběstační abstinenti:** Zjistili, že jedině jako střízliví dokážou uspokojovat své tělesné, citové, duševní a duchovní potřeby.
6. **Hrdinové:** Vnímají překonání závislosti jako výzvu. Jejich motivací je svoboda, nezávislost, dobrá pověst, prestiž a úspěch. Jsou mezi nimi i abstinenti individualisté, kteří jsou hrdí na svoji odlišnost od konzumní kultury.
7. **Mystici:** Jejich motivace se týká duchovní oblasti. Lze se s nimi setkat mezi křesťany, buddhisty, jógíny i členy Anonymních alkoholiků. Význam pro ně má např. Vyšší Moc, karma, intuitivní poznání a duchovní cíle.
8. **Ohleduplní abstinenti:** Uvědomují si, že jejich návykové chování působilo problémy mnoha lidem. Abstíní kvůli nim i kvůli sobě. Jejich motivace se týká vztahů a někdy i širších sociálních souvislostí. Mohou např. abstinenti považovat zároveň za spotřebitelský bojkot škodlivých produktů. Podskupinou ohleduplných abstinentů jsou tzv. zachránčí. Ti se stali terapeuty nebo aktivními členy svépomocných skupin. Pomáhají druhým a zároveň i sobě.
9. **Vytrvalci:** ať už je jejich motivace k abstinenci jakákoliv, dlouhodobě si ji udržují a chrání, např. soustavným doléčováním. Zdravé abstinentské návyky se zautomatizovaly. Podskupinou vytrvalců jsou tzv. **zachránčí**. Ti se stali terapeuty nebo aktivními členy svépomocných skupin. pomáhají druhým a zároveň i sobě.

Smíšené typy jsou možné, často se lze setkat s následujícími kombinacemi, např.:

- Nadšenci a prozíraví optimisté.
- Nadšenci a mystici.
- Nadšenci a ohleduplní abstinenti.
- Střízliví realisté a hrdinové.
- Střízliví realisté a ohleduplní abstinenti.
- Mystici a hrdinové.
- Vytrvalci v kombinaci se všemi ostatními typy.

Přitažlivost jednotlivých typů „vítězů“ pro lidi léčené pro návykovou nemoc

Odpovědi na otázku, jaké typy „vítězů“ naše pacienty přitahují, shrnuje tabulka 1. Jednalo se o osoby v současnosti nebo v minulosti léčené na odděleních pro léčbu návykových nemocí Psychiatrické léčebny Bohnice. Respondenti si mohli zvolit více než jeden typ „vítěze“, proto je součet všech voleb podstatně vyšší než počet respondentů.

Přitažlivost typů abstinentů pro muže a ženy léčené pro návykovou nemoc (celkem 161 osob, z toho 119 mužů a 49 žen).

	Muži	Ženy	Součet
Prostí abstinenti	1	1	2
Naděšenci	23	17	40
Střízliví realisté	81	18	99
Chytří optimisté	50	12	62
Soběstační abstinenti	66	17	83
Hrdinové	32	8	40
Mystici	23	15	38
Ohleduplní abstinenti	64	16	80
Vytrvalci	77	23	100

Jako první se umístili „vytrvalci“ (100). Z toho je patrné, že perspektiva dlouhodobé abstinence má v tomto souboru značnou přitažlivost. Mnoho našich respondentů bylo na počátku léčby a nepřekvapuje proto, že se na dalším místě objevují „střízliví realisté“ (99). Za nimi pak následují „soběstační abstinenti“ (83), „ohleduplní abstinenti“ (80), „chytří optimisté“ (62), „naděšenci“ (40) a „hrdinové“ (40), „mystici“ (38) a „prostí abstinenti“ (2).

Diskuse a závěr

Popisujeme různé typy lidí překonávajících závislost podle jejich převažujících motivací. Motivace se obvykle po čase mění. Z tohoto důvodu lidé většinou začínají jako „střízliví realisté“, a pak se stávají např. „prozíravými optimisty“ nebo „hrdiny“.

Bylo by zajímavé provést korelaci mezi jednotlivými typy abstinentů a výsledky našeho dříve publikovaného dotazníku, který se týká motivace nebo osobnostních charakteristik respondentů a toho, jaký typ abstinence je pro ně nejpřitažlivější.

Informace o prevenci a léčbě návykových nemocí včetně svépomocných příruček viz www.drnespor.eu.