



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK
A VFN V PRAZE

PREVENCE RELAPSU

Informace pro (abstinující)
uživatelé návykových látek

Jako relaps popisujeme návrat k dřívější úrovni aktivity (užívání drog, pití, kouření, sázení atd.) po pokusu tuto aktivitu ukončit nebo redukovat. Laps je „uklouznutí“, jednorázové porušení pravidel pro omezení nebo ukončení, které si jedinec sám stanovil. Laps funguje jako spínač, který může a nemusí spustit relaps.

ABSTINENCE

LAPS

RELAPS

RECIDIVA

Když dojde k lapsu, nebo tušíte, že se k němu blížíte, pomáhá například:

- ◆ Napít se vody, džusu nebo minerálky
 - ◆ Sprcha, koupel, vyčištění zubů
 - ◆ Procházka nebo jiná fyzická aktivita
- A protože nejlepší způsob je prevence, vyhýbejte se „depkám“ (negativní emocionální stav), hádkám a jiným mezilidským konfliktům a tlaku ostatních lidí.

V grafu jsou vidět skrytí předchůdci relapsu. Nerovnováha životního stylu je základním faktorem spojená s nevyvážeností mezi aktivitami, které musím (spojeny s vnějším tlakem) a které chci. Skryté plánování relapsu je pak pomocí série zdánlivě irelevantních rozhodnutí ve spojení s chutí vysoce rizikové.

Termín **prevence relapsu** zahrnuje širokou škálu strategií předcházení relapsu na poli závislého chování. Můžeme ho souhrnně popsat jako program sebekontroly s nácvikem dovedností a postupy vedoucími ke změně životního stylu.

Chutě, bažení, craving. Tak bývá označována touha prožít účinky určité činnosti (užívání, kouření atd.). Přináší stres, někdy i paniku. Důležité je, že tyto pocity nejsou škodlivé a že chuť přijde, a zase odejde. Pro odeznění chutí je nejdůležitější je rozpoznat. Udělejte si rychlou relaxační techniku. Tak se zklidníte. Řekněte o sobě něco pozitivního, co vám pomůže. Potom se rozptylte poutavou a příjemnou aktivitou, výborně fungují fyzické aktivity.

Nerovnováha
životního stylu
(měl bys > chci)

Touha dopřát si
Problém
okamžitého
uspokojení

Racionalizace
Popření
Zdánlivě irelevantní
rozhodnutí

Vysoce
riziková
situace

Nutkání a chutě

NĚKTERÉ STRATEGIE, KTERÉ POMÁHAJÍ PŘEKONAT ZÁVISLÉ CHOVÁNÍ A CHUŤĚ:

Sebemonitoring – sledování sám sebe, všímání si pocitů, nálady, situací, spouštěčů, chutí a jejich okolností a způsobů jejich zvládnutí

- ◆ Skvěle funguje psaní záznamů o určité aktivitě, např. 30denní test abstinence, deník.
- ◆ Pomůže rozpoznat rizikové situace, a zároveň nalézt zdroje zvládnutí.
- ◆ Naučí přepnout z „autopilota“ do vědomého rozhodování.

Asertivita – naučte se říkat NE, buďte sebejistí a zároveň uctiví k ostatním

Seznam pro a proti – pomáhá racionálnímu rozhodování změnit závislé chování

- ◆ Tabulka pozitivních a negativních důsledků změny
- ◆ Oba sloupce – pro a proti – vyplnit, jak z hlediska co mi přinese teď hned a co v dlouhodobém horizontu (měsíc, rok)

	PRO změnu (přestanu)	PROTI změně (budu dál závislý)
Co mi to přinese teď?	◆	◆
Co mi to přinese do budoucna?	◆	◆

Relaxace – hlavním faktorem při udržování závislého chování je úzkost

- ◆ Pro zvládnutí úzkosti existují různé relaxační metody.
- ◆ Postačí se soustředit na vlastní dech, vnímat, jak vzduch proudí tělem.
- ◆ Představte si, že vaše tělo je plné jemného písku a že máte v konečcích prstů na rukou i nohou dírky a písek zvolna opouští vaše tělo skrze tyto dírky a s ním odchází i napětí

Rovnováha životního stylu – je třeba mít dostatek prostředků pro vyhýbání se stresu nebo jeho zvládnutí

- ◆ Pozor, stres přináší důležitá rozhodnutí, špatné i radostné životní události!

- ◆ Vyvažujte aktivity, které musíte dělat (měl bych) a které děláte rádi (chci).
- ◆ Odpočívajte a vyhovujte svým fyziologickým potřebám!

Náhradní činnosti – zajistí okamžité potěšení a funguje jako odklon od dopřání si závislého chování

- ◆ Procházka, sport.
- ◆ Jídlo, vaření.
- ◆ Tvoření, úklid.
- ◆ Sex.
- ◆ Zavolat blízkému člověku. Toho je dobré si dopředu vytipovat a domluvit se s ním, jestli by mohl být vašim „partákem po telefonu“ při překonávání chuti a závislého chování.

