

KAREL NEŠPOR

Sebeovládání

Stres, rizikové emoce
a bažení lze zvládat!



portál

Karel Nešpor

Sebeovládání

Stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!

České vydání:

© Karel Nešpor, 2013

© Portál, s. r. o., Praha 2013

ISBN 978-80-262-0843-3

Úvod	Komu je kniha určena a komu ne.	9
	Trapas	10
	Granát	11
	Jaké jsou příčiny.	11
	Dobrá zpráva	12
	Návod k použití této knihy	12
Kapitola 1.	Co mají společného stres, silné emoce a bažení? . . .	13
	1. Poplachová fáze stresu	14
	2. Stadium rezistence.	14
	3. Stadium vyčerpání	14
	Jak předcházet stresu a jak ho zvládat	16
Kapitola 2.	Co je vlastně bažení	17
Kapitola 3.	Stres, bažení a terapie	19
	Allostická zátěž	19
	Souvislosti mezi stresem a bažením	20
	Prevence a léčba: praktické a dostupné možnosti . . .	21
Kapitola 4.	Zevní spouštěče: vyhnout se jim nebo je omezit. . . .	24
	Co to znamená?	24
	Příklady z praxe.	25
	Další tipy a inspirace	27
	Praktická cvičení	28
	Stres moderní doby: přetížení informacemi	29
Kapitola 5.	Dovednosti odmítání	34
	Jak odmítat	34
	Kritéria výběru	36
	Slavíme střídavě a tvořivě.	37

Kapitola 6.	Vnitřní spouštěče a všeobecná psychická odolnost . . .	39
	Co to znamená?	39
	Příklady z praxe	39
	Praktická cvičení	40
Kapitola 7.	Motivace jako problém i jako řešení	42
	Motivace jako problém	42
	Jak oslabit motivační vliv bažení a emocí	43
	Motivační pomůcky	45
Kapitola 8.	Uvolnit se pomáhá – proč a jak?	47
	Proč se uvolnit	47
	Jak se uvolnit? Existuje mnoho možností	48
	Lišácký úsměv	50
	Částečná relaxace	51
	Meditace vnitřního ticha	55
Kapitola 9.	Tělesná aktivita je skoro všelék, ale...	57
	Souvislost s relaxací	57
	Výhody a přednosti rozumné tělesné aktivity	57
	Jenže ouha	58
Kapitola 10.	Může být rozum silnější než emoce?	62
	Rozum může nad emocemi zvítězit, ale snadné to nemá	62
	Příklady toho, jak k sebeovládání využívat rozum	63
	Jednoduché rozhodování	65
Kapitola 11.	Jednoduché a účinné: semafor a třístupňová obrana	67
	Semafor pro lepší sebeovládání	67
	Třístupňová obrana	70
	Kombinace semaforu a třístupňové obrany	72
Kapitola 12.	Jaké spouštěče jsou nejnebezpečnější, jaká obrana neúčinnější?	74
	Ty nejrizikovější spouštěče	74
	Mistrovská škola sebeovládání: kombinovat!	74
	Bezděčné kombinování	77

Kapitola 13. Emoce mohou být nebezpečné i prospěšné	79
Emoční nákaza	79
Hněv	80
Úzkost	82
Strach	83
Smutek a deprese	83
Radost idiota	85
Jak zvládat bažení, stres a rizikové emoce – přehled	85
Pozitivní emoce	87
Emoce, které prospívají a léčí	88
Na pozitivní emoce nemusíte čekat, dají se navodit	88
Pozitivní emoce: některé možnosti	89
Smích	91
Meditace milující laskavosti (mettá)	91
Kapitola 14. Spiritualita (duchovnost)	94
Kapitola 15. Životní styl zlepšuje sebeovládání a prospívá zdraví	96
Poruchy životního stylu a jak životní styl uzdravit	96
Prvky životního stylu: jídlo a příjem tekutin	98
Prvky životního stylu: suchý dům nebo byt	103
Prvky životního stylu: spánek	103
Další prvky životního stylu	105
Kapitola 16. Recidiva je tvrdá zkušenost	107
Co je recidiva	108
Recidiva, její spouštěče a průběh	108
Recidiva jako drsný učitel	108
Zvládání recidiv krok za krokem	109
Havarijní plán slouží i jako prevence	110
Kapitola 17. Širší souvislosti a vztahy	113
Systémová teorie není teorie, ale fakt	113
Jednoduchá metoda SUPR zlepší vztahy okamžitě	114
Chyby myšlení, které se týkají vztahů	116

Kapitola 18.	Jak je to s mozkem?	118
	Některé poznatky týkající se neurogeneze v dospělosti	118
	Neurogeneze v dospělosti a léčba návykových nemocí	119
	Jak rychle a snadno zvýšit inteligenci	121
Kapitola 19.	Svérázná návyková nemoc: nezdrženlivé nakupování	124
	Některé typické rysy nezdrženlivého nakupování . .	125
	Souběh nezdrženlivého nakupování a jiných poruch .	126
	Příčiny nezdrženlivého nakupování	126
	Léčba	127
	Závěrem	130
Kapitola 20.	Úskočná reklama	131
	Třicet reklamních triků: Jak si uchovat zdravý úsudek?	132
	Neviditelní a neslyšitelní záškodníci.	134
Kapitola 21.	Prevence u dětí v rodině	139
	Co rodiče mohou udělat	139
Závěr	Váš hlavní způsob, jak zlepšit sebeovládání	142
	I částečný úspěch má velkou cenu	142
	Nabídka na závěr	143
Literatura		144

Komu je kniha určena a komu ne

Rozumné sebeovládání je klíčem ke svobodě, lepšímu zdraví, dobrým vztahům a úspěchu.

Tato kniha je jistě zbytečná pro ty, kdo se dobře ovládají vždy a za všech okolností. Znáte někoho takového?

Já tedy ne. Dokonce i obdivuhodné osobnosti, s nimiž jsem se setkal, měly v sebeovládání nějaké to slabé místo. Což teprve my obyčejní!

Jak vyplyne z dalšího textu, kromě bažení zhoršuje sebeovládání i stres a silné emoce. Sebeovládání není tedy pouze problém lidí s návykovými nemocemi. Tato kniha je čtivá a srozumitelná. Inspiraci zde najdou i odborníci v oblasti duševního zdraví, protože by podobnou publikaci v češtině těžko hledali. Právě pro odborníky a studenty připojuji odkazy na použitou literaturu.

První příklad, a to velmi dramatický

Pan ing. X. je vážně nemocen. Kromě cukrovky má vysoký krevní tlak a značnou nadváhu. Poté co odešel do důchodu, vede šílený způsob života. Často až do ranních hodin sedí u počítače. Zcela vyčerpaný se pak nacpe a upadne do stavu, který má blíže k bezvědomí než ke spánku. Lékaři si za této situace nevědí s jeho cukrovkou rady. Pocho-pitelně. Panu inženýrovi jde vysloveně o život.

Druhý příklad – kdo by to do ní řekl?

Paní Y. je inteligentní a vzdělaná žena. Její slabostí je ale nakupování. V jejím bytě se hromadí zbytečnosti, kterých se jen obtížně nebo s velkou ztrátou zbavuje. To, že nemá zrovna naspořeno, asi překvapí málokoho. Ale zadlužovat se u lichvářských firem? Riskovat exekuci na plat, ostudu v práci a další problémy? Má to zapotřebí?

Třetí příklad – jak jsem bažil po rybičce

Spolužák měl nožík, kterému se říkalo „rybička“. Jako malý žáček základní školy jsem po nožíku zatoužil. Dnes bych řekl, že se objevilo pořádné bažení. I začali jsme vyjednávat o ceně. Objevil se u toho jiný spolužák, který se kriticky vyjádřil o přehnaných finančních požadavcích majitele rybičky.

Jedna část mé osobnosti věděla, že je to pravda.

Druhá část osobnosti bažila a bažila.

Nepamatuji si, jestli jsem rybičku koupil, nebo ne.

Zato si zřetelně vzpomínám na pocit trapnosti.

Možná proto mám pro lidi s návykovou nemocí pochopení.

Sebeovládání po česku

Ovládají se Češi hůře, nebo lépe než lidé jiných národů? Posuzováno podle spotřeby návykových látek to se sebeovládáním krajanů J. A. Komenského nevypadá právě dobře. Podle našeho odhadu (Nešpor a Csémy, 2012) časté užívání marihuany může zhoršovat studijní úspěšnost u 23–28 tisíc dospívajících ve středoškolském věku. Ve vztahu k marihuaně, alkoholu, jiným návykovým látkám i hazardu patří čeští dospívající k nejohroženějším v Evropě. Situace v dospělé populaci není o mnoho lepší, celková spotřeba alkoholu, drog a rozšířenost hazardu jsou v Česku enormní.

Problémem je zde také přejídání. Nadváha a obezita jsou u Čechů nejrozšířenější v Evropě.

Jak dobře zvládá česká populace v porovnání s jinými zeměmi negativní emoce, není snadné odhadnout. Podle scén, k nimž někdy dochází na poštách a v supermarketech, to také asi nebude velká sláva.

Trapas

Nikoho nepřekvapí, že nemoudří lidé dělají pošetilosti. Proč se jich ale dopouštějí i chytrí a vzdělání?

V některých duchovních tradicích, jako je zen, si na dobrém sebeuvědomování a sebeovládání zakládají. V japonském klášteře daleko v horách zažili silné zemětřesení. Poté co se zem uklidnila, se mniši sešli k rozpravě.

Opat kláštera sebekriticky přiznal: „Ani já jsem nebyl tak úplně klidný. Uklidnil jsem se, až když jsem vypil misku s vodou.“

Jeden z mnichů mu na to řekl: „Mistře, v té misce, co jste vypil, nebyla voda, ale sójová omáčka.“

Voda a sójová omáčka se liší v mnoho ohledech. Jak je možné, že si je spletl i duchovními cvičeními zocelený mistr?

Granát

Kdysi u nás vojenská služba byla povinná. Jeden poplašený vysokoškolsky vzdělaný voják základní služby vyhodil při cvičeném vrhu odjištěný granát téměř kolmo nahoru. Okolí oněmělo hrůzou, ti pohotovější sebou praštili na zem. Granát vybuchl asi metr před zákopem. Všechno dobře dopadlo, ale nemuselo.

Jaké jsou příčiny

Roli v obou případech sehrálo rozrušení, strach a stres.

Lidé dělají hlouposti i proto, že po něčem iracionálně touží. Takové tužbě, ať se týká jídla, sexu, návykových látek, nebo hazardu, se anglicky říká *craving*. Tento výraz jsme přeložili právě slovem „bažení“. Toto nezvyklé slovo jsme zvolili proto, abychom odlišili bažení od běžné chuti nebo zájmu. Je hodně velký rozdíl mezi tím, jestli někdo má zájem o historii rodného města, a jestli někdo časně ráno silně baží po nikotinu.

Dobrá zpráva

Tou dobrou zprávou je následující skutečnost. Stejně nebo podobné postupy se dají úspěšně používat ke zvládnání stresu, bažení i silných emocí. Jedná se tedy o jakési víceúčelové nástroje. To je prakticky důležité. Častým používáním např. klidného dýchání do břicha proti stresu si ho osvojíme a snadno ho dokážeme uplatnit i při překonávání bažení nebo hněvu. Podobně lze uvažovat i o většině dalších postupů, o nichž se zmiňujeme v této knize.

Návod k použití této knihy

V této knize najdete řadu příběhů a praktických příkladů. Ty jsou vytištěny odlišným typem písma. Jestliže potřebujete především věcné informace, můžete tyto příběhy, příklady a úvahy přeskočit. Možná se ale najdou čtenáři, kteří budou právě těmito zajímavostem věnovat větší pozornost.

Knihu si nejdříve rychle přečtete nebo alespoň prolistujete, abyste se orientovali v jejím obsahu. Pak nacvičujte jednotlivé postupy – o samotě i v situacích každodenního života. Při třetím čtení si získané znalosti a dovednosti utvrdíte. Pak knihu používejte jako dobrého přítele. Podle potřeby se k ní vracíte a nacházíte v ní radu a inspiraci.

Máša

Máša je opička z rodu makak.

Občas jí ošetřovatel dává z legrace rohlík.

Opička po pečivu chňapne a začne ho loupat jako banán.

Z rohlíku pak ovšem nezbude dočista nic.

Co z toho vyplývá?

Třeba to, že se starými návyky nevystačí ani makak.

Co mají společného stres, silné emoce a bažení?

Možná se, vážený čtenáři, nyní ptáte, jak je možné, že stres, bažení a silné emoce se dají zvládat stejnými postupy. Odpověď je jednoduchá. Silné emoce a bažení bývají provázeny silným stresem. Jestliže od emoce nebo bažení stres odečtete, zůstane pouze hloupá a slabá myšlenka. Tu člověk snadno zažene. Možná by se nyní slušelo uvést, co se to při stresu v těle vlastně děje.

Změny, k nimž dochází při relaxaci a při stresu

Stres		Relaxace
↑	Svalové napětí	↓
↑	Tepová frekvence a krevní tlak	↓
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Látková výměna	↓
↑	Nadledviny	↓
↑	Galvanická vodivost kůže	↓
↑	Frekvence vln na EEG	↓
↓	Hojení, imunita, spánek, trávení, sex	↑

Slovo „stres“ použil jako odborný termín poprvé Hans Selye. Tento nositel Nobelovy ceny vystudoval před válkou Karlovu univerzitu. Později, když už byl v Kanadě, popsal Selye hormonální reakce na nadměrnou zátěž. Jak na nadměrnou zátěž reagují lidé i zvířata?

1. Poplachová fáze stresu

Při ní se člověk nebo zvíře připravuje na útěk nebo boj. Napínají se svaly, mění se způsob dýchání, dochází k hormonálním změnám, zhoršuje se nebo zastavuje trávení, oslabuje se imunita, často se sníží soustředění a paměť. Je to mobilizace celého těla. Poplachová reakce probíhá ve dvou stupních:

A. Stres je zatím pouze v mozku. Stresová reakce se nyní dá poměrně snadno zastavit např. tím, že se člověk na stresovou situaci podívá z jiného úhlu, s někým se poradí, zasměje se nebo se uvolní.

B. Došlo už k aktivaci nadledvin. I takový stres se dá zvládnout, ale je to obtížnější a zabere to delší dobu. Aby se látky uvolněné do krve odstranily, bývá nutná nějaká forma tělesné aktivity, třeba procházka v klidném prostředí.

2. Stadium rezistence

Problém, který stres vyvolal, se podařilo vyřešit a dochází k zotavení těla i psychiky. Zklidňuje se dýchání i další tělesné funkce a snižují se hladiny stresových hormonů. Bezprostředně po odeznění stresu se ovšem často nedostává energie. To je třeba brát v úvahu a dopřát si čas na obnovu sil.

3. Stadium vyčerpání

Někdy ale příčina stresu trvá příliš dlouho nebo se krátce po sobě objevilo víc stresujících podnětů. V režimu vysoké aktivace je možné vydržet jen omezenou dobu. Je to život na dluh. Při dlouhém stresu se snižuje tělesná i duševní odolnost. Právě u tohoto stadia se hovoří o vyčerpání nebo o syndromu vyhoření. Je to nezdravé a riskantní. Objevují se samozřejmě i psychické změny, nejčastěji stavy smutku nebo úzkosti. Zhoršuje se také imunita, duševní i tělesná výkonnost, schopnost komunikovat a pracovní výkonnost.

Stadium vyčerpání – některé projevy

Duševní rovina: Neklid, úzkost, roztěkanost, horší soustředění i paměť, poruchy spánku, někdy únik do snění. Kolísání nálad, podrážděnost, deprese, horší kontakt s realitou, egocentrismus, nerozhodnost, apatie, únavnost a bolestícnost. Vyšší riziko zneužívání tabáku, alkoholu a léků.

Tělesná rovina: Svalové bolesti a bolesti zad, problémy s trávením, nechutenství nebo přejídání, bolesti břicha, plynatost, časté nucení na močení, sexuální problémy, menstruační poruchy, bolesti hlavy, bušení srdce, bolesti bez tělesné příčiny, oslabení imunitního systému a vyšší riziko nemocí a úrazů.

Mezilidské vztahy: Skrytá nebo i zjevná napětí v rodině, nedostatek času na druhé, neschopnost projevoval jim účast, nedostatečná komunikace, zanedbávání dětí a neřešené problémy s nimi, odcizení, roste riziko rozvodu.

Pracovní výkonnost: Postupná ztráta výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, apatie, zanedbávání povinností, problémy při týmové práci.

Hubertus

Většina žen a vlastně i mužů chce působit přitažlivě.

Na jednom semináři, kde byly samé dámy, jsem řekl:

„Jestliže budete mít dost energie, budete přitažlivá i v hubertusu a gumácích.“ Jak si tedy opatřit energii?

Možností je řada:

- *Energie bývá v dobrém prostředí a v dobré společnosti.*
- *Pomáhá lehké tělesné cvičení nebo procházka.*
- *Dostatečně spát.*
- *Dobře a inteligentně se stravovat, jíst pokud možno čerstvé potraviny.*
- *Klidně dýchat do břicha.*

- *Nejvíc energie lidé ztrácejí divokými emocemi, zbytečným přemýšlením, stresem a přetěžováním se. Tomu se dá předejít.*

Jak předcházet stresu a jak ho zvládat

Cílem této knihy není rozplakat co nejvíc čtenářů. Není k tomu důvod, protože existují dobré a praktické způsoby, jak zvládat stres.

K nim patří také **relaxace**. O relaxaci budeme hovořit ještě podrobněji, zde jen poznámka. Relaxace je komplexní reakce. To znamená, že výše uvedené změny přicházejí společně, tj. současně nebo v rychlém sledu za sebou. Stačí tedy změnit a uklidnit některou ze zmiňovaných funkcí (např. svalové napětí, způsob dýchání nebo obsah vědomí). To vede automaticky k celkové relaxaci. Toto je společný princip prakticky všech relaxačních technik. Některé z nich kladou větší důraz na uvolnění svalů, jiné na dýchání a jiné na představivost. Výsledný stav navozený různými postupy bývá často stejný nebo podobný.

Vyučování

Vyučovací předměty:

Trpělivost

Vlídnost

Moudrost

Rozhodnost

Nadhled

Dobrá vůle

Učební obor:

Anděl.

Co je vlastně bažení

Pro bažení jsou charakteristické zejména následující znaky:

- Bažení bývá vyvoláno poměrně snadno rozpoznatelnými podněty čili spouštěči. Pro zjednodušení rozdělíme spouštěče na zevní (např. rizikové prostředí, problematičtí známí, neúspěch, konflikt) a vnitřní (např. únava, nedostatek spánku, nuda nebo bolest). Vnitřními spouštěči je také naprostá většina silných emocí včetně přílišného nadšení nebo radosti.
- Bažení často slouží jako forma úniku z vnitřní nebo vnější reality. To je nebezpečné, protože se tak bažení posiluje. Navíc se tím znesnadní zvládání problémů.
- Bažení je typicky provázeno příznaky stresu, napětím a neklidem.
- Bažení má měřitelné tělesné projevy, obvykle jsou to změny charakteristické pro stres. U závislých na alkoholu se objevuje navíc slinění. Moderními způsoby vyšetření mozku se během bažení prokázala zvýšená aktivita právě těch částí mozku, které jsou úzce spojeny s emocemi a stresem.
- Bažení má motivační efekt, to znamená, že člověka k něčemu silně přitahuje.
- V průběhu bažení dochází k oslabení soudného uvažování. Tento bod je klíčový pro správné posouzení situace a rozhodování. Proto se u něj zastavíme podrobněji.

Bažení a rozhodování

Dochází k přednostnímu vnímání podnětů souvisejících s návykovým chováním na úkor jiných podnětů. Hovoří se také o „odchylu po-

zornosti”*. To vede ke zhoršené schopnosti se efektivně rozhodovat a využívat vlastní zkušenosti nebo důležité informace z okolí.

Dalším možným mechanismem, který znesnadňuje správné rozhodování, jsou rušivé fantazie především zrakové povahy. Ty mohou být příjemné, a proto dochází k jejich posilování. Fantazie týkající se návykového chování se tak někdy při bažení v bludném kruhu zvyšují. Konflikty, které vyvolávají, a následky návykového chování, jestliže k němu dojde, působí naopak utrpění.

Kapacita lidského vědomí je omezená, proto za této situace správné vnímání a posuzování situace trpí. Naštěstí existuje řada možností, jak uvedený mechanismus oslabit nebo eliminovat. Bažení nevede vždy k recidivě. Zejména u osob, které prodělaly nějakou formu léčby, může být bažení naopak důvodem k tomu, aby byly opatrné a vyhýbaly se riziku (Rohsenow a spol., 1999).

Bezdomovci na Palmovce

Někteří naši přátelé abstinenti zaznamenali po léčbě strmý společenský vzestup.

Tak jeden z nich k nám přišel jako bezdomovec a nyní bydlí ve vile. Pravda, jako domovník, ale ve vile.

Tomu dobrému muži se stala následující příhoda:

Jel tramvají přes Palmovku. To bylo svého času shromaždiště bezdomovců a místo jejich hromadných intoxikací, jichž se onen člověk účastnil také. Okénkem tramvaje spatřil nyní již abstinent bývalé kumpány. Objevil se strašné bažení a nutková touha z tramvaje vystoupit a připojit se k této neveselé družině.

Řekl si ale: „Pojeďu ještě dvě zastávky, rozhodnu se až pak.“

Tramvaj se přerachotila Palmovkou a pokračovala po obvyklé trase dál.

Bažení bylo pryč a střízlivost i střecha nad hlavou byly zachráněny.

* Tento český překlad anglického *attention bias* navrhl Říčan (2011).

Stres, bažení a terapie

Závislost na tabáku, alkoholu a jiných látkách působí řadu zdravotních poruch a komplikuje léčbu mnoha dalších. Bažení představuje klíčový znak všech návykových nemocí včetně patologického hráčství, oniománie (nezdrženlivého nakupování), nezdrženlivého chování k počítačům i některých poruch příjmu potravy. V posledních letech se objevily nové poznatky, které se týkají vztahu bažení a stresu. Existují možnosti, jak bažení i stres efektivně mírnit, a tak usnadňovat sebeovládání.

Allostatická zátěž

Stres vyvolává u lidí závislých na psychoaktivních látkách často bažení. Kromě závažných zátěžových životních událostí, jako je rozvod, ovdovění apod., se uplatňuje i tzv. allostatická zátěž. Jedná se o poměrně slabou, ale dlouhodobou nebo opakovanou zátěž, která vede ke zvýšeným adaptačním nárokům a chronickému stresu. Tento koncept je v případě návykových nemocí velmi užitečný. Řekněme, že se jedinec závislý na alkoholu opakovaně vystavuje televizní reklamě na alkoholické výrobky. Tento podnět je sice relativně slabý, ale jeho časté opakování zvyšuje míru stresu a také riziko recidivy závislosti. Takové negativní faktory lze kompenzovat ochrannými vlivy, jako je např. efekt relaxačních technik (přehled viz Nešpor, 1998) či setkání svépomocné organizace.

Souvislosti mezi stresem a bažením

- Návykové látky často přímo vyvolávají příznaky stresu. Například alkohol zvyšuje sekreci CRF (faktor uvolňující kortikotropin) a tak aktivuje osu hypotalamus–hypofýza–nadledviny. CRF navíc působí kromě hypofýzy i na další mozkové receptory (Anthenelli, 2012). To zvyšuje příznaky stresu přímo v mozku i na úrovni nadledvin. Zjevné příznaky stresu vyvolává i nikotin nebo budivé látky, jak o tom svědčí např. zvýšení tepové frekvence a krevního tlaku. Stres prokazatelně provází také hazard, a to i u lidí, kteří nejsou patologickými hráči.
- Bažení je spojeno s příznaky stresu. Navíc u jedinců, kteří prožívají bažení, nastává vnitřní konflikt mezi negativními zkušenostmi s návykovým chováním v minulosti a jeho přitažlivostí. To stres ještě zvyšuje.
- Příznaky stresu a negativní emoce vznikají i při odvykacích stavech, např. u dlouhotrvajících odvykacích stavů po benzodiazepinech bývá přítomna masivní úzkost a s ní související stres.
- V životě závislých jedinců obvykle dochází k selhávání v životních rolích. To znamená, že často nedělají to, co by měli – ať v rodině, nebo v zaměstnání. Dalším zdrojem stresu jsou sociální, zdravotní, vztahové a jiné problémy způsobené návykovým chováním.
- Zejména u žen je významným zdrojem stresu pocit stigmatizace. Jinak řečeno, ženy se více stydí a trápí, když se chovají nevhodně.
- Stres vyvolaný zátěžovými životními událostmi je u návykových nemocí spouštěčem bažení a zhoršuje sebeovládání. Zvyšuje se tak riziko relapsů (např. Sinha, 2012).
- Mnohdy dochází k bludnému kruhu, kdy návykové chování zvyšuje míru stresu a stres zvyšuje riziko návykového chování.
- Stres i bažení oslabují kognitivní funkce i schopnost vybavit si a použít obranné postupy (výjimku tvoří techniky, které má jedinec dobře naučené častým opakováním). Navíc se zhoršuje adaptace jedince v okolním prostředí.

- Dlouhodobý stres i bažení představují také riziko pro tělesné zdraví a zvyšují např. riziko úrazů.

Prevence a léčba: praktické a dostupné možnosti

Existuje řada účinných psychoterapeutických technik, které pomáhají zvládat bažení. Problémem je ale to, že člověk pod vlivem bažení nebo ve stresu si je obtížně vybaví. Je proto výhodné se nejprve zklidnit a pak např. pracovat s motivací, použít semafor, třístupňovou obranu nebo přemýšlet o příčinách bažení (Nešpor, 2011b). Zde uvedené možnosti jsou účinné samy o sobě a zároveň zvyšují efektivitu jiných postupů.

Vyhýbání se vnitřním i vnějším spouštěčům

Tento bod je kriticky důležitý už s ohledem na výše zmíněnou allostatickou zátěž. Pro potřeby praxe používáme následující přirovnání.

Řekněme, že jednotkou bažení je „1 B“, což je nejslabší možné bažení, které by mohlo oslabit pozornost.

Představte si následující situaci: Závislý jedinec se ubírá rychlým krokem do zaměstnání. Musí minout brloh (tj. hospodu či kasino). I když půjde po druhé straně, po dobu 10 sekund na něj bude působit bažení o síle 1 B, což činí 10 Bsekund. (Když existuje kilowatthodina, proč by nemohla existovat Bsekunda, že?) To se dá snadno zvládnout.

Nyní jiná situace. Někdo velmi naivní se domnívá, že závislost přemůže silou vůle. I půjde do brlohu. Tam setrvá 100 minut. Vyvolá si tím bažení o síle 1000 B po dobu 6000 sekund čili 6 milionů Bsekund. To je velmi nevýhodné. Jedná se o 600 000krát horší bažení než v případě člověka, který brloh rychle minul.

Relaxační techniky

Účinek relaxačních technik přesahuje dobu, po kterou jsou praktikovány. Jestliže např. někdo účinně praktikuje relaxační techniku vpoledvečer, zvýší to jeho odolnost vůči stresu a bažení během celého večera a noci. I tak je ale vhodné nabízet postupy, které lze podle potřeby nenápadně používat v každodenních situacích. Taková technika by měla být jednoduchá, aby se i při stresu snadno vybavila. Dobré zkušenosti máme s následujícím postupem. Je převzat z čínské tradice, ale jedná se zároveň o techniku velmi racionální. Pro stres je typické napětí břišní stěny a znehybnění dolních žebber. To vede k neefektivnímu a namáhavému dýchání do horních partií hrudníku. O tom se ještě podrobněji zmíníme v další části knihy. Při relaxaci naopak dochází k břišnímu dýchání, dolní žebra jsou volná, dech je klidnější a hlubší a výdech je prodloužený.

Pěstování koule: *V jakékoliv poloze se vzpřímenou páteří (tj. stoj, vzpřímený sed nebo leh na zádech) položíme dlaně vedle pupku. Lze je ale mít i v kapsách nebo v jiné pohodlné poloze. Představíme si, že mezi pupkem a páteří je něco jako koule nebo míč. Při nádechu se zvětšuje, a i v duchu opakujeme slovo „větší“, při výdechu se zmenšuje, a v duchu si opakujeme „menší“. Tento postup lze praktikovat libovolně dlouho i v mnoha situacích každodenního života. Neměl by se ovšem používat při řízení auta nebo jiných činnostech vyžadujících naprostou pozornost.*

Smích a humor

Smích má mnoho společného s relaxací. Například podobně jako při relaxaci se při smíchu snižuje svalové napětí nebo se prodlužuje výdech. Smíchem jedinec svému organismu i okolí sděluje, že situace je bezpečná a že je možné se uvolnit. Různé způsoby smíchu (Nešpor, 2010) patří k oblíbeným prvkům léčebného programu. Na argument, že smát se bez důvodu je nepřirozené, lze odpovědět následovně: Nejčastěji se lidé usmívají a smějí při běžném společenském styku.