

Bažení (craving): klíčový znak návykových nemocí a způsoby, jak ho zvládat



MUDr. Karel Nešpor, CSc.
Psychiatrická nemocnice Bohnice

Úvod

Byli jsme první, kdo se u nás soustavněji zabýval bažením (Nešpor a Csémy, 1999). Anglické slovo „craving“ je pro většinu pacientů nejasné, hledali jsme proto vhodný překlad. Abychom odlišili craving a normální touhu, rozhodli jsme se pro výraz „bažení“. Ten je srozumitelný a zároveň archaický a v současnosti jinak málo používaný. V tomto textu se nebudeme zabývat farmakologickými možnostmi, jak bažení zmírnit. Ty bývají většinou přečeňovány (např. Nešpor, 2016).

Diagnostická hodnota bažení

V běžné klinické praxi nemá bažení takový diagnostický význam jako zhoršené sebeovládání a jeho projevy. Řada pacientů neví, co je to bažení, a považují ho za chuť nebo důsledek svého svobodného rozhodnutí. Dalším problémem je skutečnost, že závislí jedinci si nedostatečně uvědomují své duševní stavy, což se týká bažení i emocí. Alexitymie, tj. nedostatečné rozeznávání a vyjadřování emocí, je mezi závislými častější než v běžné populaci (Thorberg a spol., 2011). To, že si pacient začne během léčby uvědomovat bažení, lze proto mnohdy považovat za známku pokroku.

Bažení je objektivně zjiitelné

Projevy bažení jsou v případě různých návykových nemocí podobné, existují ale i rozdíly, např. bažení po alkoholu je spojeno zvýšeným sliněním. S jistou mírou zjednodušení lze říci, že bažení provázejí objektivně měřitelné příznaky stresu (Zhao a spol., 2012). Intenzita bažení se většinou snižuje úměrně déle abstinence (Wang a spol., 2013). Tento pokles ale není lineární a intenzivní bažení se může při setkání se silným spouštěčem objevit i po delší abstinenci. Byly také popsány změny, které bažení vyvolává při vyšetření funkční magnetickou rezonancí (např. Sinha a spol., 2005). Obrazy při vyšetření touto metodou se liší nejen s ohledem na druh látky a intenzitu bažení (Wilson a Sayette, 2015). Bažení, k němuž dochází během intoxikace, bažení při odvykacím stavu nebo vlivem negativní emocí a bažení,

kteří se nazývá „zaujetí a očekávání“, aktivuje jiné části mozku (Koob a Volkow, 2011).

Jak rozpoznat bažení

Cílem je rozpoznat bažení včas, dokud je slabé podstatně usnadňuje jeho zvládnutí. Jak v tom může terapeut pacientovi pomoci:

Poskytnout informace: Jde především o to, aby jedinec vnímal bažení jako příznak návykové nemoci, ne jako normální chuť nebo přání.

Pomocí rozpoznávat zevní podněty, které vyvolávají bažení (zevní spouštěče): Typicky to bývají rizikové prostředí, známí, kteří zneužívají alkohol nebo drogy, a větší částka peněz.

Pomocí rozpoznávat vnitřní podněty, které vyvolávají bažení (vnitřní spouštěče): Sem patří únava, stres, silné emoce, dehydratace, nuda atd.

Pomocí rozpoznávat motivační vliv bažení: Dotyčný je přitahován rizikovým prostředím a společnosti a objevují se fantazie týkající se návykových látek.

Pomocí rozpoznávat známky stresu: Ten se projevuje neklidem, vzrušením, sevřením na prsou, tlakem v břiše, třesem, bušením srdce, pocením, bolestmi hlavy atd. Břišní svaly se napínají, dýchání se zrychluje a přesouvá do horních částí hrudníku. V souvislosti se stresem se objevují i silné negativní emoce jako netrpělivost, hněv a úzkost.

Pomocí rozpoznávat kognitivní poruchy: K jejich projevům patří zhoršená paměť, nesoustředěnost, chyby v práci a špatná komunikace. Prodlužuje se reakční čas, což je nebezpečné např. v dopravě. Jistý patologický hráč, který se u nás léčil, vjel pod vlivem bažení s osobním automobilem do podchodu metra. Objevují se vzpomínky na stavy intoxikace nebo návykového chování a zhoršuje se vnímání okolí. Časté bývají racionalizace a nerealistické vnímání skutečnosti. V našem slangu hovoříme pro názornost o „myšlenkových zmetcích“.

Zlepšit sebeuvědomování: V tomto směru jsou užitečné různé formy psychoterapie, psaní deníku, arteterapie, muzikoterapie, jóga, meditační a relaxační techniky. Důležitý je i životní styl, např. jestliže jedinec přiměřeně spal a odpočíval, uvědomuje si bažení i emoce mnohem lépe, než kdyby byl vyčerpaný.

Zvládání bažení s ohledem na jeho typ

Bažení při intoxikaci: Z praxe víme, že zvládnout tento typ bažení je nejobtížnější. Kromě silného bažení se objevuje oslabení kognitivních funkcí vlivem intoxikace nebo kocoviny. K tomu přistupují rizikové emoce a stres vyvolaný zátěžovými životními událostmi v důsledku recidivy. Vzhledem k uvedenému se doporučuje, aby jedinec při recidivě nespolehal na sebe, ale požádal

o pomoc odborníky nebo svépomocnou organizaci.

Bažení při odvykacím stavu: Léčba bažení v tomto případě zahrnuje také zvládnutím odvykacího stavu. To je někdy poměrně snadné, jindy obtížné, např. při protražovaném odvykacím stavu po benzodiazepinech. U dlouho trvajících odvykacích stavů lze použít většinu postupů, které zmiňujeme dále.

Bažení typu „zaujetí a očekávání“ a bažení vlivem negativních emocí: Mezi rizikové emoce řadíme také silnou radost. Radíme proto „oslatit velký úspěch doléčováním“. U obou těchto typů bažení lze používat dále uvedené postupy.

Konkrétní způsoby, jak zvládnout bažení

Tyto způsoby jsme rozdělili podle toho, na který znak bažení působí především (Nešpor a spol., 2011).

Předejít setkání s vnějším spouštěčem nebo oslabit jeho působení: Sem patří vyhnout se rizikovému prostředí nebo ho rychle opustit, mediální gramotnost, vyhýbat se hudbě, která by mohla vyvolat bažení a kterou má jedinec spojenou se zneužíváním návykových látek, ukončit rizikový rozhovor atd. Postupy této skupiny jsou mnohem důležitější, než si laici uvědomují. Podstatně se tak usnadní střídavost, a navíc lze ušetřený čas použít k posílení rodinných vztahů, vzdělávání nebo rozvoji dobrých zálib.

Předejít setkání s vnitřním spouštěčem nebo oslabit jeho působení: Záleží na charakteru vnitřního spouštěče, např. při únavě pomůže odpočinek, při dehydrataci (ta je nebezpečná zvláště u závislých na alkoholu) se osvědčilo napít se vody. Zvládnout rizikové emoce je možné změnou vztahového rámce. Dobrá organizace času pomáhá předejít nudě i časové tísně atd. Zmíněné napít se vody je prakticky zadarmo a předčí drahé a neúčinné léky. Soustavné využívání postupů této kategorie je prevencí recidiv a příznivě ovlivňuje zdravotní stav i jinými mechanismy.

Oslabit motivační vliv bažení: Osvedčila se dvojkombinace negativní a pak pozitivní motivace, např. nechci se probouzet s kocovinou, chci přijít do zaměstnání včas a v pořádku. Při práci s motivací lze využívat vlastní zkušenosti i zkušenosti jiných, což se běžně děje ve svépomocných organizacích typu Anonymních alkoholiků.

Zvládnout stres: Pomáhají tělesná cvičení, chůze nebo tělesná práce (Giménez-Meseguer a spol., 2015, Tritter a spol., 2015), relaxační techniky, klidné dýchání do

břicha s prodlouženým výdechem, úsměv a smích, uklidňující společnost nebo prostředí, jóga (např. Shahab a spol., 2013), čchi-kung (Smelson a spol., 2013), klidné břišní dýchání s prodlouženým výdechem atd.

Zlepšit rozhodování: Kognitivní funkce jsou při bažení oslabené, proto jsou vhodné jednoduché postupy. Pomáhá, když jsou tyto postupy dobře vštípené častým opakováním. To je jeden z důvodů, proč je u návykových nemocí tak důležité dlouhodobé doléčování nebo spolupráce se svépomocnou organizací. Často postačuje si uvědomit, že určitý pocit je známkou bažení, a počkat, až bažení odezní. Lze odvést pozornost, poradit se s někým vhodným, udělat opak toho, k čemu člověka nutí bažení, pozorovat myšlenky a nereagovat na ně, korigovat chyby myšlení, uvažovat o příčinách bažení a jeho souvislostech atd.

Kombinování více postupů

V případě silného bažení lze použít současně nebo v rychlém sledu za sebou více zmíněných postupů. Některé kombinace jsou vhodnější než jiné. Obvykle to první, co doporučujeme, je uvědomit si bažení a přerušit působení spouštěče. Častá je také zmíněná dvojkombinace negativní a pozitivní motivace. Techniky zlepšující rozhodování budou účinnější, jestliže se dotýčný před tím zklidnil např. fyzickou aktivitou nebo klidným dýcháním. Kombinováním různých postupů ke zvládnutí bažení jsme se podrobněji zabývali jinde (Nešpor, 2012).

Zvládání bažení v širších souvislostech

Z výše uvedeného přehledu je zřejmé, že bažení má v mnoha směrech blízko k silným emocím a že souvisí se stresem. Stres je častým spouštěčem bažení, a navíc bažení doprovází. Bažení a zhoršené sebeovládání vedou k zátěžovým událostem, a ty působí stres. Bažení, stres i silné emoce lze zvládat stejnými nebo podobnými postupy. Pacientům doporučujeme, aby to dělali co nejčastěji, protože tím se zdravé návyky a dovednosti dobře zapamatují. Pak bývá jedinec schopen je použít, i když jsou oslabené jeho kognitivní funkce např. vlivem únavy. Dobře zvládat silné emoce a stres je užitečné i ze zdravotního hlediska a s ohledem na mezilidské vztahy (Nešpor, 2013).

Literatura k dispozici u autora