

# Bažení a jak ho zvládat stručně, jasně přehledně

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

## Část 1. Úvod

Byl jsem v tehdejší Československu první, kdo se bažením jako příznakem závislosti soustavně zabýval. Také jsem jako první použil výraz „bažení“ pro překlad anglického „craving“. Bažení se týká nejen alkoholu, drog a hazardu, ale také např. nakupování, sociálních sítí a počítačových her. V čem se bažení liší od obvyklé myšlenky? Bažení se podobá silným emocím. Podobně jako hněv připravuje tělo na boj a zmocňování se. Bažení dočasně oslabuje rozumové schopnosti, je provázeno stresem a zhoršuje sebeovládání. Postupy, jak zvládat bažení, se podobají zvládání silných emocí. Ten, kdo se naučí dobře zvládat bažení, bude dobře zvládat například hněv a naopak. Nejzákladnějším způsobem, jak zvládnout bažení, je uvědomit si ho. Jedinec, který ví, že baží, to bude považovat za příznak nemoci a bude tento problém léčit. Ten, kdo o existenci bažení neví, se může domnívat, že je to projev jeho svobodné vůle.

## Část 2. Vyhnout se zevním spouštěčům nebo přerušit jejich působení

Spouštěče jsou podněty, které vyvolávají bažení nebo znesnadňují sebeovládání. Doporučuje se:

- Vyhnout se rizikové společnosti a nestřízlivým prostředím. Když už by se tam člověk dostal, tak zmizet. Můžete tomu říkat útěk nebo rychlý strategický ústup.
- Zvláště je třeba se vyhnout tzv. „úhlavním“ spouštěčům, které má člověk spojené s návykovým chováním. To může být určitá hospoda, klub, toxický byt nebo sázková kancelář. Nejlépe je kolem nich ani nechodit. Jestliže někdo pěstoval svoji závislost doma, může si přestavět nábytek, změnit výzdobu atd.
- Mít „suchý domov“, kde nejsou alkohol, drogy, hazard a nic, co by je připomínalo.
- V kom vyvolával bažení internet, ať si pořídí jednoduchý telefon, kde internet není.
- Vyhnout se reklamě alkoholu, drog a hazardu.
- Změnit telefonní číslo a nové dát jen bezpečným lidem. Slovy básníka: „Nové číslo tajné, škůdce nedostane.“ Dříve jsem doporučoval přesměrovat rizikové kontakty na vězeňskou službu, to už ale neradím. Nebylo by to vůči pracovníkům ve vězeňství ohleduplné.

## Část 3. Vyhnout se vnitřním spouštěčům nebo přerušit jejich působení

Docent Skála napsal: „Dobře žiju, abstinuju.“ Abstinence opravdu usnadňuje dobrý život, ale funguje to i opačně. Jestliže někdo žije dobře a zdravě, usnadní to střízlivost.

- Pijte dost vody a vodu mějte stále při sobě. Je to osvědčený způsob prevence, a dá se tak zvládnout bažení po alkoholu.
- Pravidelně jíst, zejména pamatovat na snídani.
- Přiměřeně spát, lepší to sebeovládání, a člověku to pak lépe myslí.
- K základním potřebám patří pohyb. To může být jóga, čchi-kung, ale i třeba chůze nebo tělesná práce.
- Aktivní odpočinek znamená zaměstnat jiné části mozku a těla než při práci.
- Dobrá organizace času chrání před nudou i přepracovaností. Nepřiměřené nároky je správně zdvořile, ale jasně odmítat.
- Vyhnout se silným, rizikovým emocím a tomu, co je vyvolává.
- Práci vsedě je vhodné přerušovat krátkými přestávkami a při nich chodit nebo cvičit.
- Pomáhá vést jasnou hranici mezi pracovními povinnostmi a soukromím.

## Část 4. Pracovat s motivací

– Závislost se podobá lichváři. Nejprve člověku něco málo dá a pak mu o hodně více vezme. Proto je užitečné pracovat s negativní motivací. Pomáhá připomínat si problémy a utrpení, které působilo návykové chování. Lze při tom vycházet z vlastních zkušeností, ze zkušeností druhých lidí a vnímat rizika v budoucnosti.

- Příjemnější je připomínat si výhody střízlivosti. K nim patří lepší zdraví, vztahy, práce, finance,

zájmy nebo prestiž.

- Důvody ke střízlivosti lze nacházet kdekoli. Motivací mohou být problémy, protože za střízlivá se lépe zvládnou. Motivují také dobré vzory a úspěchy, kterých člověk dosáhl díky střízlivosti.
- Důležitým zdrojem motivace bývají ohledy vůči okolí. Návykové chování škodí ostatním lidem a podporuje ve společnosti to špatné. Střízlivost přináší výhody dotyčnému, jeho rodině, spolupracovníkům atd.

### **Část 5. Zvládat stres a uklidnit se**

Jestliže podaří zvládnout stres, který provází bažení, to obvykle zmizí nebo zeslábne. Dobré zvládnutí stresu je navíc důležité v prevenci návykových nemocí a mnoha zdravotních problémů a zvyšuje kvalitu života.

- Aplikovaná relaxace znamená používání vhodné relaxační techniky při objevení se známek stresu v situacích každodenního života. Lze použít např. klidné břišní dýchání, uvědomování si dechu, uvolnění ruky nebo jiné části těla a úsměv s přimhouřenýma očima (lišácký neboli Duchennův úsměv).
- Tělesné cvičení, chůze nebo tělesná práce mírní stres. Navíc se obvykle po jejich skončení dostává relaxace.
- Pomáhá blízkost sympatizujícího člověka.
- Jestliže je to možné, lze vyhledat klidné a relaxaci navozující prostředí nebo si ho představit.
- K vrozeným způsobům, jak zvládat stres, patří úsměv a smích.
- Vhodné je klidné břišní dýchání s prodlouženým výdechem.
- Částečná relaxace znamená uvolnění některých svalových skupin, zatímco jiné jsou aktivní. Tato možnost je snadno použitelná i v situacích každodenního života.
- Lze použít techniky k celkové relaxaci, jejich nahrávky jsou volně na webu [drnespor.eu](http://drnespor.eu).
- Obvykle zklidňuje volná a melodická hudba.
- Mnoha lidem dává větší klid nějaká forma duchovního života.

### **Část 6. Postupy založené na uvědomování a práci s myšlenkami**

Jak uvedeno výše, klíčové je uvědomit si, že určitý pocit je známkou bažení. To často pomáhá i samo o sobě a usnadňuje to využívání dalších postupů.

- Bažení lze uvolněně a neosobně pozorovat a počkat, až zmizí.
- Princip opaku znamená udělat opak toho, k čemu člověka nutí bažení.
- Lze se poradit s někým vhodným, kdo problému rozumí.
- Je možné si představit, jak by se zachoval můj vzor, co by poradila skupina, terapeut apod.
- Chyby myšlení vzniklé při bažení lze opravovat.
- Další možnost je přemýšlet o příčinách bažení a jeho souvislostech.
- Změna vztahového rámce znamená např. pojímat neúspěch jako důvod ke střízlivosti, protože tak se sním člověk lépe vyrovná a poučí se z něj.
- Patří sem i humor a nadhled.
- K nejčastěji používaným postupům patří odvedení pozornosti. To lze provázet slovním komentářem např. „teď uklízím.“ Nejsnazší bývá odvést pozornost k něčemu, co dotyčného zajímá, např. chovu zvířat, kutilství nebo tvořivé činnosti.