

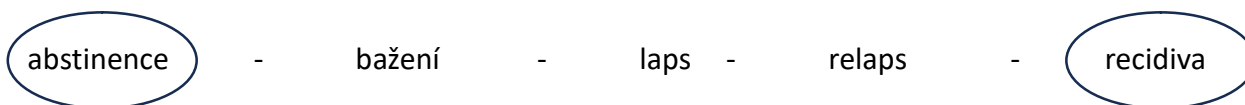
Prevence relapsu – informace na web pro pacienty Beneps s.r.o.

Téma zvládání chutí a udržení abstinence je velmi často zastoupeno na adiktologických konzultacích v naší ordinaci. Pro pacienty, které toto téma zajímá případně potřebují získat základní ucelené informace k této problematice jsme vytvořili tuto stránku. Některým lidem může sloužit jako tzv. „kotva“ v procesu udržení abstinence a zvládnutí případných chutí/bažení...

Chutě, bažení, craving. Tak bývá označována touha prožít účinky určité činnosti (pití alkoholu, užívání návykových látek, kouření cigaret atd.). Velmi často přináší stres, někdy i paniku. Může docházet k pocitům úzkosti (bušení srdce, zrychlené dýchání, tzv. sevřený žaludek apod.). Důležité je, že tyto pocity nejsou škodlivé a že když chuť přijde tak po čase zase odejde. Nezapomínejte na to, že mít bažení není nic neobvyklého a většina pacientů jej někdy zažije. Pro odeznění chutí je často zásadní rozpoznat jejich spouštěč a ten v danou chvíli odstranit/omezit. Každý člověk je jedinečná bytost. A stejně jako má rozdílné potřeby tak má i rozdílné spouštěče neboli situace/prožívání vedoucí k bažení. Jak bažení zvládnout? Zhluboka dýchejte, udělejte si rychlou relaxační techniku. Tak se zklidníte. Řekněte o sobě něco pozitivního, co vám pomůže. Potom se rozptýlte poutavou a příjemnou aktivitou, výborně fungují fyzické aktivity.

[Více viz níže uvedený rámeček s doporučeními.](#)

Pokud nad Vámi bažení převládne, tak může dojít k lapsu (užití návykové látky) a následnému opakovanému užití (relapsu + recidivě). Viz níže uvedené grafické znázornění.



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.

Co si máme představit pod pojmem „relaps“?

Jako RELAPS popisujeme návrat k dřívější úrovni aktivity (užívání drog, pití alkoholu, kouření, sázení atd.) po pokusu tuto aktivitu ukončit nebo redukovat. Předchází mu stav, který se nazývá LAPS, jedná se o tzv. „uklouznutí“, jednorázové porušení pravidel pro omezení nebo ukončení, které si jedinec sám stanovil. Laps může velmi často fungovat jako spínač, který může a nemusí spustit relaps. U relapsu se také můžeme setkat s pojem RECIDIVA, který charakterizuje tzv. návrat onemocnění (návrat k užívání/závislostnímu jednání).

Spouštěčem k relapsu může být například:

- podceňování závislosti, pozor na falešnou sebedůvěru: "Já pít nepotřebuju, nejsem proto závislý"
- nebezpečná společnost - být v přítomnosti pijících osob, dívat se, jak požívají návykovou látku
- navštěvování rizikových míst - tam, kde člověk dříve návykovou látku užíval
- negativní emoce - hádka, hněv, vyčerpání, nuda, prázdnota, úzkost
- pozitivní emoce - štěstí, radost
- užití jiné látky, která působí na mozek tlumivě či povzbudivě (léky s nebezpečím návyku, drogy, povzbuzující energetické nápoje). Při užití takové látky dochází ke snížení schopnosti sebekontroly a hrozí nebezpečí relapsu
- dlouhotrvající tělesná nepohoda - bolest
- dlouhotrvající psychické potíže
- žízeň
- situace, které člověk považuje za výjimečné a má tendence je slavit
- sledování televizních reklam s tematikou alkoholu či hazardního chování

Když tušíte, že se k lapsu blížíte a může k němu dojít, pomáhá například:

- Opustit rizikovou situaci (odejít z dané situace) a realizovat záchranný plán
- Napít se vody, džusu nebo minerálky (zahnat pocit žízně)
- Sprcha, koupel, vyčištění zubů (sebepéče s následným přesunutím pozornosti na Vaše potřeby)
- Různé relaxační techniky (zdravé uvolnění)
- Procházka nebo jiná fyzická aktivita (cvičení, sport)
- Kontaktovat osobu (např. telefonicky), která je vaší podporou v abstinenci (nebýt na to sám/a)
- Navštívit „Terapeutickou skupinu Beneps“ – vždy v pondělí a úterý ([16:15-17:45](#)) – (přijetí a podpora)
- [Telefonicky kontaktovat Beneps a domluvit si termín sezení u adiktologa \(+420 317 728 362\).](#)

Nejlepší cesta je prevence. To znamená vyhýbejte se „depkám“ a dalším negativně emocionálním stavům, hádkám a jiným mezilidským konfliktům a tlaku ostatních lidí, nadměrnému tlaku v zaměstnání apod.

Mluvte se svým okolím o svých potřebách. Uskutečňujte aktivity, které Vám dělají radost a podporují ve Vás tzv. pozitivní myšlení. Užívejte si život v abstinenci.