

Péče o duševní zdraví je v dnešním bláznivém světě stále důležitější. Roste počet lidí s úzkostmi a depresí. A někteří z nich se s tím vyrovnávají alkoholem nebo jinou drogou. Renesanci u nás už delší dobu zažívá kokain, vedle tradičního alkoholu jsou v kurzu i prášky na spaní. Jak se u nás léčí závislosti? S jakou úspěšností? A kde se vlastně berou? S dalšími pěti novináři jsem strávil den na soukromé klinice NEO Centrum. Kdo je jejím typickým „zákazníkem“? Jaké radosti a strasti tam na klienty čekají? Proč se hned při vstupu musí odevzdat mobil a další elektronika? A proč je zakázáno nosit na kliniku oplatku Mila?

24 hodin na „odvykačce“

Cítím zvědavost a drobnou nervozitu... Čeká mě noc v prvorepublikové vile, která se nachází na kopci, v klidné oblasti na okraji Prahy. Působí nenápadně, jen na brance je cedulka NEO. To vše kvůli anonymitě klientů, kteří se tady léčí ze závislosti. Dnes tu bude místo nich parta novinářů, kteří chtějí zjistit, jak to za zdi takové soukromé adiktologické kliniky vypadá, prožít si 24 hodin v tomto prostředí a aspoň částečně se cítit do kůže člověka, co bojuje s tímto problémem. V deset večer nám odebrali mobily a počítače. Součástí léčby je digitální detox. „Elektronická média odvádějí klienty od soustředění na sebe a na léčbu,“ píše se v *Průvodci léčbou*. S technikou jsme se loučili dost NEOchtově a někteří kolegové přiznali, že jim v noci hodně chyběla. Jeden je zvyklý usínat poslechem mluveného slova. Druhý se přý v noci probudil, a když aparát neúspěšně hledal pod polštářem, už pak z toho zklamání nezabral.

JAK NASTAVIT BUDÍK?

Největší potíže nám ale dělal obyčejný budík. Shodli jsme se s kolegy, že jsme ho naposledy nařizovali tak před dvaceti lety. A každý z nás ráno bojoval s tím, jak budící bestii vypnout. Aspoň jsme na snídání všichni dorazili včas. Dochvilnost je jednou ze zásad, které se tady striktně vyža-

dují. Klientům pomáhá, když si osvojí řád, jež pak dodržují. A to nejen na klinice, kde jsou pod dohledem, ale hlavně venku, kde na ně číhá mnohem víc nebezpečí.

Na ranní komunitě, která probíhá od devíti do desíti, se svěřujeme, jak jsme se vyspali. Kateřina Marklová, terapeutka a odborná ředitelka kliniky NEO Centrum, se ptá, co od exkurze na „odvykačce“ očekáváme a jak se právě teď cítíme. Klienty tu cíleně nutí zabývat se přítomností, od níž většinou všichni raději někam utíkají. Právě na ranní komunitě se probíra-

„Alkoholici mají obvykle problém s hygienou.“

Kateřina Marklová,
šéfka kliniky NEO Centrum

jí vztahy mezi jednotlivými členy skupiny. Občas personál musí řešit nedostatečnou hygienu některých klientů. „Závislí na kokainu mívají zničenou nosní přepážku, a tak mají oslabený čich. Ale většinou mají s hygienou mnohem větší problém alkoholici. Dlouhodobě užívané vysoké dávky alkoholu totiž dokážou naprosto zrušit veškeré návyky, tedy i hygienické,“ vysvětluje Marklová.

„Tak už si jdete pro ty své miláčky?“ přivítal nás terapeut Ondřej Dočekal na-

rážkou na film *Pán prstenů*. Výjimečně jsme mobily a další techniku dostali druhý den už v deset hodin dopoledne. Skuteční klienti kliniky si na elektroniku musejí počkat do 20. hodiny a mazlit se s ní můžou jen dvě hodiny, před večerkou ji zase odevzdají. Pouze v neděli ji mají k dispozici celý den. Jinak jsou přístroje schované v místnosti pro terapeutky, uložené v plastové krabici jeden vedle druhého jako v hromadném hrobě.

Další pravidla? Diskrétnost. Je zakázáno vynášet jména i témata klientů, s nimiž se při pobytu setkají. Dům je striktně čistý od všech návykových látek. Noví klienti musejí podstoupit test na alkohol a drogy. A po vycházkách, které jsou možné až po týdnu hospitalizace, může být klient opět podroben kontrole. Je zapovězeno vnášet sem jakékoliv výrobky obsahující alkohol – včetně kosmetiky. „Není povoleno užívat ani ústní vody či cukrovinky s alkoholem. Například oplatka Mila obsahuje alkoholovou tresť a po její konzumaci můžete vykazovat pozitivitu na alkohol. Konzumace jídel obsahujících mák zase může zapříčinit pozitivitu na opiáty v moči,“ píše se v *Průvodci léčbou*.

O dodržování časového programu už byla řeč. Pozdní příchody se můžou trestat třeba kliky nebo dřepy. Z programů se v průběhu NEOdchází, proto je dobré myslet na toaletu předtím. Dalším důležitým pravidlem je respekt ke klientům i terapeu-

Terapeutka a odborná ředitelka kliniky NEO Centrum Kateřina Marklová.



tům. „Není povoleno fyzické ani verbální násilí. Sprostá slova zakázaná nejsou, mají úlevný efekt, ale vzájemně se neurážíme a neskáče se do řeči. Říkáme pravdu. Pokud bychom měli zalhat, raději mlčíme. Klienti si mezi sebou tykají, terapeutům, odborným pracovníkům i personálu se vykává,“ pokračuje Kateřina Marklová, jež na klinice pracuje od jejího založení v roce 2017.

Zakázané jsou i takzvané toxické řeči. Na to jsme byli upozorněni, když jsme u večere nejnepě vtipkovali, že bychom si otevřeli lahev červeného, a debatovali o tom, jestli je pivo také alkohol, anebo zdravý iontový nápoj. „Takové věty jsou velmi nebezpečné, protože se klientům dostanou do hlavy, vyvolá to u nich bažení po alkoholu,“ namítá Marklová. Také intim-

ní vztahy mezi klienty jsou zapovězené. „Dělá to nepěchu a negativně se to pak odrazí v dynamice celé skupiny,“ vysvětluje. Ale asi těžko lze dospělým lidem zakázat lásku. Ostatně při této euforii se do mozku

Je zakázáno vynášet jména i témata klientů.

vyplavují podobné hormony štěstí jako při požití drogy, takže i proto klienti nucením k abstinenci mají tendenci se zamilovávat. „Vztahy tady však jsou většinou jen takové berličky, motivace k nim vzhledem k prostředí léčebny nebývá úplně čistá,“ dodává.

Obvykle se tu léčí osm až dvanáct klientů najednou. Nejčastěji mají kombinované potíže se závislostí na alkoholu, práscích na spaní či proti úzkostem a na drogách, konkrétně na kokainu, který v dnešní době opět zažívá renesanci. Frčí nejen mezi umělci, ale i manažery, doktory, právníky, politiky... Z těchto sociálních vrstev se také rekrutují nejčastější klienti kliniky. Je to logické i vzhledem k ceně – šestitýdenní péče tu přijde na 255 tisíc korun.

„Byly to dobře investované peníze. A to nejen proto, že předtím jsem utratila spoustu za alkohol a drogy... Patrně mi tady zachránili život,“ svěřuje se Tamara (34), patřící k absolventům léčby, kteří se přišli svěřit se svými zkušenostmi. „Chaos v mé hlavě byl neskutečný. A tak jsem ho zapíjela alkoholem a tlumila drogami,“ vypráví. Dnes se usmívá, žertuje, čeká miminko. Ještě před čtyřmi roky myslela jen na to, kde sežene drogu a jak zapomenout na sebe a své demony. „Roky jsem myslela, že to zvládnou bez pomoci, a skoro jsem ztratila samu sebe. Musela jsem padnout až na dno, abych přestala jen slibovat a začala to konečně řešit. Přiznat si, že jsem závislá, bylo prvním krokem k mé svobodě,“ vzpomíná.

JE TO NEMOC EGA

U závislých jde většinou ruku v ruce nějaké duševní onemocnění, nejčastěji úzkosti nebo deprese. Ale už tu během dlouhodobé terapie u některých klientů diagnostikovali i mnohem vážnější psychické nemoci, například schizofrenii. „Jsme detektivové,“ říká adiktolog a terapeut Radek Němec. „Jen nepátráme, kdo je vrah, ale co je u klientů za tou jejich závislostí. Závislost je nemoc ega. Proto se musí léčit nejen tělo, ale také psychika.“

Zdravé ego znamená, že jsme v rámci možností se sebou spokojeni, máme se rádi taková, jací jsme. Zdravé ego znamená zdravé sebevědomí, zdravou sebelásku a zdravou sobeckost, nikoliv však aroganci, pýchu a narcismus... Jen se zdravým egem dokážeme žít přítomností, neohlížíme se tolik do minulosti a nevyhlížíme tak často budoucnost. Když nejsme v pohodě, stejně z pátrání v minulosti pramení jen výčitky a deprese. A z ohledávání budoucnosti zase jen obavy a úzkosti. Člověk s nemocným egem proto hledá nějakou



Střídání příjemného a obtížného je cílené, vytváří to užitečnou dynamiku léčebného programu. Vlevo přednáška na téma Vznik závislosti vedená adiktologem Radkem Němcem. Vpravo relaxace.

ODEVZDEJTE MOBIL!

Klienti kliniky NEO Centrum nesmějí mít u sebe elektroniku. Každý den dostanou svůj mobil v osm večer a za dvě hodiny, těsně před večeří, ho zase odevzdají. Pouze v neděli ho mají k dispozici celý den. Proč tak přísné opatření? I elektronika už se dnes počítá mezi závislostní rizika. U populace starší 15 let je v Česku 380 až 445 tisíc osob, které nadměrně a nezděravě užívají internet, mobil, počítač... V kategorii střední riziko jich je 210 až 320 tisíc, vysoké riziko je u 125 až 160 tisíc. Říká to Zpráva o digitálních závislostech v roce 2023, kterou vypracovalo Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti.

berličku, díky níž se sebou vydrží. Proto se na klinice může kouřit, pochopitelně jen na vyhrazených místech, jako je například balkon. „Cigarety jsou samozřejmě také droga, ale klientům říkáme, že nemůžou bojovat s tolika věcmi naráz,“ tvrdí Marklová. Když za ní na začátku své cesty ke střízlivosti Tamara přišla s nápadem, že skončuje i s nikotinem, terapeutka jí to rozmluvila. A Tamara hned při první příležitosti raději běžela na benzinku pro krabičku. Když si pak vzpomněla na alkohol a měla na něj strašnou chuť, cigareta ji vlastně zachránila. S nikotinem seklá až doma. Až když volání ostatních drog nebylo tak hlasité a naléhavé.

„Potřebujeme se dostat k emocím, přes ty se závislí můžou léčit. Jen silná vůle mnohdy nestačí. Emoce nedělíme na dobré a špatné. Proto třeba takový vztek nebereme jako něco negativního, může to být zdravý ventil nahromaděné energie. Jen je potřeba s ním dobře pracovat, naučit se ho správně uvolnit, mít ho pod kontrolou,“ radí terapeut Němec. Klienti se na klinice učí převzít zodpovědnost za to, co skutečně žijí. Proto z nich terapeuti pořád dolují jejich skutečné emoce. A když to nejde přes slova, je potřeba zkusit to například přes pohyb nebo kreslení. Někteří klienti jsou totiž tak dobrými rétory, že mají kolem sebe nepropustnou hradbu vystavěnou na výmluvách, klíše a lžích. Terapeuta k sobě prostě nepustí. V takovém případě pomůže třeba expresivní terapie pod vedením Ondřeje Dočekala, který dříve pracoval se závislými v Denním stacionáři Sananím a v Centru následné péče Drop-in.

Stojíme všichni v kruhu. Na povel máme najednou ukázat rukou nějaký pozdrav. Všechny jsou si docela podobné. Pak analyzujeme, proč jsme zvolili právě ten, který jsme ukázali. Při druhém cvičení máme zkusit být originálnější. Někdo si u toho podpírá hlavu, protože cítí únavu. Druhý si zakrývá oči, aby byl víc sám se sebou. Já na pravé ruce spojím palec a ukazovák do kolečka jako vzpomínku na

Šestitýdenní péče přijde na 255 tisíc Kč.

včerejší večerní relaxaci, již nás provedla Markéta Miláčková Čermáková, ředitelka ambulantní kliniky NEO Centrum. Právě toto gesto, které mezi potápěči znamená OK, nás na závěr velmi příjemné seance nechala udělat a svým uklidňujícím sýtým hlasem to doprovodila větou: „Tím malým kroužkem teď z vašeho těla odcházejí

▼ **Pohybová terapie. Skupinové akce jsou navíc prokládány dobou osobního volna, kdy je možné si číst, sledovat filmy, využít místní bazén, saunu či malou posilovnu.**



všechny starosti, všechny pochyby, všechny úzkosti.“

Mimochodem tento posunek, který může být i velmi nenápadný, prý s oblibou používají její dětské klienti, když se potřebují uklidnit třeba ve škole. Jen mají zafixováno spojit palec a ukazovák na levé ruce, aby tou druhou mohli případně psát test. Jako velmi účinný prostředek pro uvolnění se ukázalo být i cvičení s relaxační hudbou, při němž jsme postupně zatínali a uvolňovali jednotlivé části těla. „Fyzickou zátěž vystřídá fyzické uvolnění, a to poté nastartuje i uvolnění duševní,“ popisuje Čermáková jednoduchý, ale přitom velmi efektivní trik, a pokračuje: „Když vás svazuje nervozita anebo úzkostná ataka, zkuste se co nejvíc zapřít třeba mezi futry, a s výdechem svaly povolte. Většinou se vám výrazně uleví.“

MEDITACE JAKO ŠTÍPÁNÍ DŘÍVÍ

Zatímco relaxace přináší uvolnění, terapie je pro řadu klientů spíše velkou zátěží, neboť během ní musejí zaměřit pozornost na

sebe. Střídání příjemného a obtížného je cílené, vytváří to užitečnou dynamiku léčebného programu. Skupinové akce jsou navíc prokládány dobou osobního volna, kdy je možné si číst, sledovat filmy, využít místní bazén, saunu či malou posilovnu. V neděli dochází na kliniku masérka Hanka. „Možná toho o klientech vím víc než jejich terapeuti. Důvěřují mi a svěřují se mi. Kdo se jim líbí, kdo je štve a čím. A já si to všechno nechávám pro sebe. Jsem takový jejich zpovědník. Jsou přede mnou nazí. Doslova i obrazně,“ vypráví, když mi masíruje zatuhlá záda.

Zato meditace je mnohem náročnější disciplína, při ní si to na rozdíl od masáže musíme odpracovat sami. Jsou různé techniky. Tady se praktikuje metoda vipassana, která je založená nikoliv na soustředění, ale na všímavosti. Skrze našich šest smyslů – vidění, slyšení, cítění, chuť, hmat a mysl – pozorujeme, co se s námi děje, včetně hodnocení našich pocitů. Pojmenujeme to a jdeme od toho. Co je cílem? Pochopit, že před svými poklesky a špatnými vlastnostmi nemáme utíkat, nýbrž nahlížet na ně jakoby seshora, uvědomit si je a nechat odplynout. Mělo by nás to naučit nepřikládat našim myšlenkám zbytečně velký význam, protože když se na ně nabalí třeba strach, děláme z komára velblouda.

Jdeme to vyzkoušet... Nejprve s otevřenými očima pomalu chodíme po místnosti, uděláme dva kroky, zastavíme se a v duchu máme pojmenovat, co se nám právě honí hlavou – pocit nebo myšlenka, ale může to být klidně i zvuk, jenž nás upoutal, či drobná fyzická nepříjemnost, kterou zrovna cítíme, například bolestí nohou. A pak se zase soustředíme na chůzi. Po dalších dvou krocích následuje zase rychlá inventura hlavy. A tak pořád dokola. Zpočátku mi dělá potíže soustředit se. Když se zastavím, nic mě nenapadá. Ale postupně, jak se pohyby zautomatizují, přeče jen nějaké pocity nebo myšlenky zachytím. Mnohem lepší je to při obdobném cvičení, které probíhá vsedě se zavřenými očima. Ruka je položena na břicho a v mysl si máme opakovat slova „nahoru“ a „dolů“ podle toho, jestli se nadechujeme, či vydechujeme. Po dvou nádeších se opět máme podívat do sebe. Zdá se mi, že mě napadají samé banality. Žádné důležité myšlenky ani traumata, co mě občas trápí.

Kolegyně z Českého rozhlasu Sabina Vosecká zpovídá Libora Votruba, zakladatele kliniky NEO Centrum, který sám dlouhá léta bojoval se závislostmi.



Nejprve takto meditujeme pět a pět minut, pak se čas zdvojnásobí. Cítím únavu, jako bych místo toho štípal dříví. Ale zenový klid, který jsem od toho tak trochu očekával, se nedostavil. „Dali jsme tomu celkově půl hodiny, to je na nějaké výsledky málo. Příště to bude určitě lepší,“ povzbuzuje mě Libor Votruba (51), zakladatel kliniky NEO Centrum, který se metodě vipassana učil přímo od thajských mni-

„Tlumila jsem chaos drogami... Tady mi zachránili život.“

Tamara, klientka kliniky NEO Centrum

chů. Někdy i sedmáct hodin denně. „To je samozřejmě velmi bolestivé, takže se do toho málokomu chce. Jenže aby vás to zase nevrátilo k droze, je potřeba otevřít hluboké rány a vyřešit si svoje strachy, křivdy, pochybnosti, vzteky a touhy. Je potřeba si je uvědomit, ale nemusejí nás ovládat. Nemusíme je zahánět pitím a fetováním. Stačí je vidět, zhodnotit a nechat myšlenky na ně odejít,“ vysvětluje. Sám si prošel závislostí na alkoholu, drogách a práscích. Už dva-

náct let je čistý. Vděčí za to prý mimo jiné právě meditaci. „Naučil jsem se menší věci tolik neřešit, zbytečně tolik nehodnotit a nemít přehnaná očekávání. Ovšem u některých větších problémů, hlavně týkajících se vztahů, ještě pořád v sobě tu emoci úplně uklidnit nedokážu,“ svěřuje se.

Ostatně vztahové problémy byly asi jedním z hlavních impulzů, proč kdysi začal pít. „Výčitky, že všem ubližuju, mě tak bolely, že jsem se od toho potřeboval odstříhnout a ohnout svoje hodnoty, abych si nepřipadal tak špatný. Pak si člověk dokáže víc odpustit, vidí se v lepším světle. Jenže je to jenom iluze... Cokoliv uděláte špatného, stejně vás jednoho dne dožene,“ ví už teď. Poslední rok se každý večer modlil, ať se ráno neprobudí. Pokaždé si sliboval, že to zvládne bez drog, a vždy selhal. „Kolem poledne jsem se napil a šel si koupit drogy, protože jsem ztratil hodnoty i zábrany. Kokain mě nakopnul, dodal mi energii. A večer jsem potřeboval prášky, abych usnul a ráno se mi neklepaly ruce. Pořád jsem hledal únik a balanc,“ popisuje svůj osvědčený koktejl, díky němuž mu bylo dobře. Aspoň chvíli... „Ono to funguje. Ale jen zpočátku. Drogy vám něco dají, ale pak si to vše vezmou zpátky, a mnohem krutěji. Navíc je vám s nimi dobře jen chvíli,



po čase přestanou fungovat, i když jich potom berete pořád víc. Chvilí je vám s nimi pak ještě aspoň snesitelně. A posléze už ani to... Jenže přesto si je zase dáte. Nemůžete se toho zbavit.“

Se závislostí se konečně rozhodl něco dělat poté, co se stal podruhé otcem. A také pod vlivem zavinil dopravní nehodu. Nikomu se našťásti nic nestalo, takže z toho vyvázl s podmínkou. Podstoupil měsíční léčbu na odvykací klinice v Jihoafričské republice. „Úplně se mi nechtělo jet do Bohnic. Necítil jsem se na to. Možná to byl projev mé arogance. Měl jsem pocit, že jsem něco víc než alkoholik a fetiš, kterému nezbyvá nic jiného než skončit ve státní léčebně. Předpokládal jsem, že si v Africe zaplatím dobrou léčbu a oni mě prostě vyléčí. Netušil jsem, že to je tvrdá práce na celý život.“

Týdny abstinence mu pomohly, cítil se mnohem líp, ale přesto zhruba po půl roce, při první větší psychické zátěži, zase sáhl po lahvi. Kromě terapií mu velmi výrazně pomohla setkávání s Anonymními alkoholiky. „Čtyři měsíce jsem sepsal křivdy a to, co jsem komu udělal, jak jsem se při tom cítil. To mě donutilo podívat se na sebe objektivněji, neházet vinu na jiné. Vždycky jsem nenáviděl především sám sebe. Ale je fakt, že řada alkoholiků to radši hodí na někoho jiného.“ Na to jim říká: „Je spousta lidí, kteří zažili horší dětství, nebo je dokonce někdo zneužíval, ale alkoholici se z nich přesto nestali. Přijměte za to, co jste dělali, vlastní zodpovědnost.“

STRÍZLIVOST JAKO NEJVĚŠÍ DAR

Opět jsme vytvořili kruh, tentokrát proti nám, novinářům, sedí tři absolventi odvykacího léčení na klinice NEO Centrum

a trpělivě odpovídají na naše leckdy i trochu naivní otázky. Zajímá nás, kde byla ta míra, kterou překročili, a kdy se začali po té skluzavce řídit nezadržitelně dolů. Pídíme se po rekordech, kolik toho kdy nejméně vypili a profetovali... „Podle mě nejsou rekordy důležité a míra, za kterou se nevy-

„Cokoliv uděláte špatného, jednou vás to dožene.“

Libor Votruba,
zakladatel kliniky NEO Centrum

platí se dostat, je individuální. Začala jsem pít, abych měla sebevědomí. Pak jsem zapíjela bolesti a odstříhla se od světa. S tím přišla sobeckost, že mám právo takhle pít, protože to je můj život. Najednou tam bylo



▲ Ráno od devíti do desíti probíhá tzv. ranní komunita, kde se klienti poprvé ten den sejdou a svěřují se navzájem, jak se vyspali a co je trápí.

◀ **Být sám se sebou je pro někoho velká dřina... Zdravé ego znamená, že jsme v rámci možností se sebou spokojeni, máme se rádi takoví, jací jsme. Zdravé ego znamená zdravé sebevědomí, zdravou sebelásku a zdravou sobeckost, nikoli však aroganci, pýchu a narcismus.**

to nutkání, a ostatní věci mě už nezajímaly. To byl ten průšvih,“ svěřuje se Tamara.

„Jak vypadal můj hezký den?“ ptá se sám sebe Dominik, dýdžej vystupující pod pseudonymem DJ Roxtar. „Ráno jsem si ubalil brko, dal si dvě dvanáctky k snídani, pak další brko, pustil jsem si seriál, další brko, oběd, brko, další dvě piva. To moje bývalá žena ještě nebrala jako alkoholismus. Další brko, film nebo práce ve studiu. A večer brko, jídlo, brko. Moje žena už byla zhulená, šla si lehnout. A já si od dealera objednal gram koksu anebo jsem šel na pumpu koupit si Pražskou vodku. Lahev jsem donesl do studia, kde jsem měl demizón, kam jsem čural, a vyléval jsem to z okna, abych manželku nebudil splachováním. Myslel jsem si, že to je normální. Měl jsem pocit, že pít, hulení a šňupání je poslední radost, která mi zbyla.“

Do léčebny ho poslal terapeut, k němuž tehdy docházel. Na léčení neměl dost peněz, protože úspory utratil za drogy a striptérky, a tak mu nabídli splátkový kalendář. „První dny byly drsné. Připadal jsem si jako úplný lůzr. Proč tu musím být zrovna já? Proč tady nejsou stovky jiných dýdžejů?“ napadalo ho sebelitostivě. Nejtěžší prý bylo, když se při terapii konečně otevřel a začal se vracet do nejhorších okamžiků svého života. „Prožil jsem si to znovu. I při skupinové terapii zažíváte bolest, protože ostatní, kteří si procházejí tím samým, vám nastavují kruté zrcadlo. Tam

teprve pochopíte, že jste jedním z nich. Vidíte tu bolest, jakou způsobujete sám sobě i ostatním. Vidíte, jak někteří lidé bojují s tím, aby si ty problémy přiznali. A právě to bylo strašně důležité,“ tvrdí.

Vzpomíná, jak byla jejich skupina pestrá. Sešli se v ní miliardáři, hudebníci i dělník, který několik let šetřil, aby se pak pod odborným vedením pokusil odnaučit pít. „Byli jsme tak různí. Samé individuality, a přitom to skvěle fungovalo. Zhruba po týdně jsem pochopil, že moje potíže nejsou speciální a že je v pořádku, že mám nějaký problém, protože je mají skoro všichni. Že nejsem lůzr. Že najednou někam patřím. Že je normální spadnout na dno, že se to dá brát jako příležitost najít sílu a z toho dna se vyhrabat. Že mám možnost vybrat si, jaký budu. Přestal jsem se trápit tím, že už se nikdy nemůžu napít. Pochopil jsem, že boj s drogami jsem prohrál. Ale můžu vyhrát něco jiného. Třeba že budu lepším člověkem.“

Svoji sobeckost teď soustředí do jediného projektu, a tím je nepít. „Na prvním místě u mě není ani rodina, ani moje kočky, ani snoubenka, ale střízlivost. Protože když přijdu o ni, přijdu i o všechno ostatní. Měli jsme kvůli tomu s partnerkou neshody. Ale když toto pochopila, prakticky jsme se přestali hádat. Být sobecký v této věci mě udrží naživu, šťastného a úspěšného. Budit se ráno bez výčitek svědomí je tak nádherný!“ Snaží se žít i pro druhé, věnuje peníze na charitu, což by ho prý dřív nenapadlo, chodí na Anonymní alkoholiky vyprávět svůj příběh. „To mi dává podobné pocity jako kdysi drogy. Někomu pomoci je štěstí jako tenkrát dobrá lajna kokainu,“ srovnává Dominik.

Psychologové tomu trefně říkají „sžít se abstinencí“. A oblíbil si ji i Jiří, další absolvent pobytu na adiktologické klinice. Celý život se živil jako finančník, dnes však místo ekonomických knih čte psychiatry Sigmunda Freuda a Viktora Emila Frankla, dálkově studuje vysokou školu a přihlásil se do výcviku, jednou z něj třeba bude terapeut. „Když jsem přišel domů v podpaží s Biblií, kterou jsem studoval v našem místním kostele, manželka na mě koukala jako na blázná. Ale je určitě radši, než kdybych zase chlastal,“ povídá s úsměvem. Řadil se mezi kvartální alkoholiky. Dva tři měsíce skoro nic, a pak to přišlo. „Pil jsem třeba tři čtyři dny v kuse. Byl jsem v tako-

vém stavu, že kdyby mi řekli, že popravím moje děti, pokud nepřestanu, stejně bych to neudělal... Bylo by mi všechno jedno. Nevím, co to je za sílu. Nealkoholici tohle nikdy nepochopí...“

„Šňupání, hulení a pití byly mou jedinou radostí.“

DJ Roxtar,
klient kliniky NEO Centrum

Před mnoha lety jej kamarád opilého odvezl do léčebny v Bohnicích. Ne úplně dobrovolně. „Říkali mi, že každý z nás má ještě na zadku otisk boty toho, kdo nás tam dokopal. Myslím, že drtivá většina pa-

ALKOHOL A DROGY

Alkohol je nejčastější příčinou závislostní léčby. Podle statistik VZP vyhledá v tuzemsku každoročně kvůli nevládnutému pití pomoc odborníka zhruba 42 tisíc lidí, z čehož je zhruba třetina žen a zbytek mužů. Kolik to stojí? Vysoko přes 800 milionů ročně. Na léčbu závislosti vynaloží největší tuzemská pojišťovna VZP ročně přes 1,3 miliardy korun. Za posledních pět let se jedná o nárůst bezmála o 20 %. Pokud jde o drogy, tady je to s čísly složitější, nicméně podle expertních odhadů je v ČR kolem 45 tisíc lidí, kteří už drogy užívají rizikově. Za posledních deset let se tento počet zvýšil přibližně o čtvrtinu.



cientů tam dorazila z donucení.“ Po sedmi letech abstinence zkusil kontrolovaně pít. „Ale moc kontrolované nebylo,“ přiznává Jiří. „Když se dostanete za tu hranu, už alkohol pod kontrolou mít nejde,“ dodává. A tak zkusil léčbu na soukromé klinice. Má tedy srovnání. „Nemůžu říct nic proti státní léčebně, ta mi dala režim. Naučí vás dělat dřepy a přecházet na druhou stranu chodníku, když je tam někde hospoda. Na klinice NEO Centrum mě dovedli k tomu, abych přemýšlel sám nad sebou. Droga je až důsledek nějaké chyby vevnitř mě. Oni mi ukázali, jak ji mám hledat. Od té doby na tom pracuji.“ Krátce po první návštěvě kliniky však přišla recidiva... „V tu dobu jsem měl penzion s hospodou. A po šesti týdnech jsem se tam ožral s bezdomovcem. Byl jsem rychle zpátky. Nejhorší bylo přiznat si, že v tom zase lítám. A hlavně podívat se všem těm lidem, kteří mi tady věřili, do očí,“ vypráví. Teď je už dva a půl roku „čistý“. Tříkrát až čtyřikrát týdně chodí po práci na setkání Anonymních alkoholiků. „V životě jsem se necítil tak dobře,“ praví.

Ptáme se všech tří, kteří s námi sdílejí své silné příběhy, jestli by o tom nechtěli napsat knihu. „Střízlivost je vratká. Dnes jsem čistá, zítřka nemusím. Nejsem ta, co může druhým radit,“ říká upřímně Tamara. Slíbila si, že když rok vydrží bez alkoholu, na kliniku se za odměnu na týden vrátí. „A bylo to pro mě paradoxně těžší než ten

Meditace je na rozdíl od relaxace poměrně náročná. Soustředěně sledovat svoje myšlenky, pojmenovat je a nehodnotit dá zabrat. Po půl hodině jsem byl zpcený, jako kdybych celou dobu běhal.



předchozí, delší pobyt. Strízlivost mi po celý rok šla celkem bez problémů, vše jsem dodržovala. Jenže až když jsem byla zase zpátky tady, najednou mi docvaklo, kolik se toho stalo. Podívala jsem se do deníků, co jsme tady v rámci terapie psali. Doma jsem se bála ty věci otevřít. Tady jsem si troufla, protože jsem zase byla v bezpečném prostředí kliniky. A jsem za to ráda, protože mi zase trochu spadnul hřebínek. Už jsem byla trochu nafrněná, že mi to jde dobře. Tady jsem si zase uvědomila, že to není zadarmo a že to je dřina. A taky to, že už se nikdy nechci bezhlavě zamilovat...“ Koukáme se na ni a na její rostoucí břicho a trochu nechápeme. „Bojím se, že bych se zamilovala moc a prošla si tou bláznivou chemickou horečkou. To by mohlo ohrozit mou strízlivost... A láska, jakou teď zažívám, je podle mě lepší než zamilovanost,“ dodává na vysvětlenou.

Recidiva je po absolvování léčby závislosti bohužel velmi častá. „Pokud už k ní dojde, je důležité to stopnout co nejdříve. Čím víc se klient z toho kopce rozjede, tím hůře se to pak zase zastavuje... Cesta od závislosti ke strízlivosti je náročný proces. Souvisí s tím většinou i výrazné změny v životním stylu. Upozorňujeme klienty, že pobytem u nás cesta k abstinenci začíná, čeká je doživotní práce. Podobně jako cukrovkáři by měli chodit na pravidelné kontroly a doléčování,“ vysvětluje Kateřina Marklová.

Zatímco v 70. a 80. letech se prý ve státních léčebnách kladl důraz na vůli a výkon (pacienti sbírali body), dnes je filozofie léčení závislosti hlavně v soukromém sektoru dost jiná. „Dříve šlo vlastně o zlomení ega pacientů, dnes se vedle pravidel, jež jsou samozřejmě nezbytná, hlásá laskavost. Klientům vysvětlujeme, že chybovat

je lidské a že oni mají jako všichni ostatní možnost se ze svých chyb poučit,“ dodává Marklová.

Čtvrtý z šesti týdnů pobytu je na programu tzv. prevence relapsu, tedy zvládání reakcí v rizikových situacích, zvládání myšlenek, které vedou k užívání, a umění říct si o pomoc. Terapeuti během léčby občas úmyslně vyvolávají dusno. Učí klienty žít ve stresu a nehledat v tu chvíli jako automatické řešení lahev nebo dávku jiné drogy. Jak se říká: těžko na cvičišti, lehký na bojišti... „Ve skupině jsou různé osobnosti, různé vztahy a klien-

„Recidiva po léčbě závislosti je velmi častá.“

Kateřina Marklová,
šéfkla kliniky NEO Centrum

ti se snaží vycházet se všemi, prosadit se, stát se platným a respektovaným členem smečky. V ní jsou všichni partáci, mají společný cíl vytvořit si záchrannou síť vzájemné podpory, prostě bezpečné prostředí. A čeká je bojový úkol vybudovat si něco podobného venku,“ popisuje terapeut Ondřej Dočekal podstatu programu.

„Na klinice vznikla velmi silná přátelská pouta. Všichni si vzájemně fandíme,“ potvrzuje Dominik. S Tamarou i Jiřím sem pravidelně docházejí, aby vyprávěli svůj příběh a odpovídali na otázky těch, co jsou na začátku cesty. „Na sociálních sítích máme skupinu. Říkáme si Přátele ve zbroji. Každý den si popřejeme dobré ráno. Každou neděli se připojíme online a kecáme. A pokaždé, když někdo odpadne, nás

to všechny hodně bolí. Je to jako ztratit kamaráda ve válce.“

I nás šest novinářů se za jediný den vzájemně hodně sblížilo. Ale vydrželi bychom spolu na jednom místě šest týdnů? Kdy by se vyrojily první konflikty a kdo by je asi vyvolal? Každopádně to musí být na klinice hodně náročné soužití... Viděli jsme se sice jen 24 hodin, ale přijde mi, že za tu krátkou dobu jsme se poznali tak dobře, jako bychom spolu strávili rok. Skupinové sezení, terapie, relaxace, meditace... Všechno to byly velmi intenzivní zážitky. O sobě jsme nevyprávěli nijak detailně, ale i z těch náznaků jsem zhruba vytušil, co ty druhý trápí, a napadlo mě, jak bych to asi řešil, kdybych byl na jejich místě. Možná to tak měli i ostatní kolegové... Vzpomněl jsem si na herce Miroslava Hanuše, který mi v rozhovoru vyprávěl, jak se na skupinové terapii léčil z depresí. A jak ho zaujalo, že když postupně každý vyprávěl svůj příběh, všichni mu uměli poradit. Jen sobě ne... Proto je velmi cenné, když se dokážeme na sebe podívat z nadhledu nebo jinýma očima...

Náš pobyt končí. Je až dojemné pozorovat, jak se bývalí klienti loučí a objímají s terapeuti a dalšími zaměstnanci kliniky NEO Centrum. Už mezi nimi není vztah pacient–lékař nebo žák–učitel. Jsou si mnohem blíží, ale přesto si pořád vykají. „Pořád držíme hranice. Kdybychom je totiž porušili, tak už klientům nemůžeme pomoci při případné krizi,“ vysvětluje Kateřina Marklová. Přeji si vzájemně hodně sil a drž si palce. I nás šest novinářů, co tu byli na krátké návštěvě, jim drží palce. Držíme si je vzájemně. A taky je držíme sami sobě...

Milan Eisenhammer

