



Radek Němec

ZA ZÁVISLOSTÍ JSOU VŽDYCKY SKRYTÉ JINÉ PROBLÉMY

*Když se řekne adiktologie, představíme si léčení závislosti na drogách či alkoholu. Závislým se ale člověk může klidně stát na sociálních sítích, pornografii, nakupování nebo zdravém jídle. Co obnáší terapie? Je jejím cílem přestat, nebo „užívat“ kontrolovaně? Nejen o tom jsme si povídali s adiktologem **Radekem Němcem** (XX) z pražského NEO Centra.*

TEXT: ELIŠKA VRBOVÁ

S jakými typy závislostí se u klientů setkáváte nejčastěji?

Obečně s látkovými závislostmi, jako je alkohol nebo kokain, ty jsou hlavní. Ale pak jsou ještě nelátkové závislosti, které na látkové svým způsobem navazují. Když máte jednu závislost, tak se pak jednoduše potkáte i s dalšími: třeba na sociálních sítích nebo pornografii. Časté jsou i závislostní vztahy.

K jakým závislostem mají větší náchylnost ženy než muži?

Je to určitě alkohol, tabák už ani nebudu zmiňovat, protože závislost na něm se už v dnešní době tolik neřeší. U žen se často setkáváme s poruchami příjmu potravy, závislostí na cvičení, ortorexii, což znamená, že dbají na zdravý životní styl tak, až je to patologické. Ještě mě napadají léky, například léky na spaní, a hned v závěsu to bývají antidepresiva. A stále častěji se objevuje také závislost na nakupování přes nejrůznější aplikace.

Jak se od sebe liší například léčba závislosti na alkoholu a na sociálních sítích?

Vlastně je to v zásadě stejné. Závislost přijde až jako vyústění jiných problémů, je vždycky až na konci a je tedy jedno, jestli se dostanete k alkoholu, sociálním sítím, kouření nebo čemukoli jinému. V léčbě závislost oddělíte, a pak řešíte, co jí předcházelo, proč to v ni vyústilo. Léčba probíhá u všech závislostí velmi podobně.

Jakým způsobem vlastně diagnostikujete závislost?

Záleží, jestli za námi klient přišel sám, nebo ho někdo donutil přijít. Když přijde sám, tak už sám avizuje, jaký má problém, i když tam i tak může být něco skrytého – ale na to postupně přijdeme. Klíčovým nástrojem je rozhovor. Většinou stačí pár otázek, kdy nám člověk například u závislosti na alkoholu řekne, o co v jeho životě jde, jestli pije každý den nebo třeba jednou týdně. Ale pro někoho může být destruktivní, i když pije jednou za tři měsíce, ale třeba čtyři dny v kuse, to je důležité vědět. Vše se vyhodnocuje individuálně.

Jak postupujete, když vám skutečnost někdo zapírá? S tím se zřejmě setkáváte často...

Nejdůležitější nástroj mezi terapeutem a klientem či klientkou je vztah a vzájemná důvěra. Už na začátku avizujeme, že je důležité být upřímný. Lež odhalíme brzy, klienta nebo klientku s ní konfrontujeme a řešíme to. Vždycky se totiž dřív nebo později stane nějaký průšvih. Stává se, že někdo třeba řeší závislost na sázení, chodí na terapii, tvrdí, že nesází a má to pod kontrolou,

a pak vyplave na povrch, že se mu vytvořil další dluh. Ukáže se, že lhal a celé to nemyslel úplně vážně. Ono to vždycky někde bouchne – ve vztahové rovině, v pracovní, finanční... Dlouhodobě to nejde udržet. Nebo to poznáme tak, když klient najednou začne zkracovat kontakt. Místo jednou týdně chodí jednou za tři týdny, jednou za měsíc, pak přestane úplně, neozývá se a vy už víte, že je něco špatně.

Podle čeho určujete, jakou nasadíte léčbu?

Vždycky to záleží na klientovi, protože je to dospělý člověk a je na něm, co udělá se svým životem. Na základě anamnézy a rozhovoru mu nabídneme, že buď může změnit sám sebe v prostředí, v němž žije, což jde i ambulantně, ale je to dřina, musí na kliniku chodit opravdu intenzivně třeba jednou, dvakrát týdně. Ale často je to tak, že je potřeba kompletně změnit životní styl nebo prostředí, vytrhnout se z kontextu dosavadního života a nastoupit do pobytové léčby. U některých klientů je to nutné, jinak se nevyléčí.

Jaká je úspěšnost léčby? Jak často musí klienti pobytovou léčbu po čase absolvovat znovu?

Ve státní sféře můžete jít na ústavní léčbu, která trvá třeba tři měsíce nebo i půl roku. U nás je to zhruba měsíc, měsíc a půl, je to pro klienty spíš takový start v léčbě. Často pobyt absolvují klienti, kteří v životě nezažili psychoterapie, vůbec nevědí, jak fungují, takže si to nejdřív osahají, zjistí, co mají za problémy, a pak po odchodu z léčby chodí ambulantně pracovat na tématech, která jim z pobytu vyvstala. Je to takový začátek řešení. Často se stane, že se někdo vrací třeba po půl roce nebo po roce, jenom aby si to celé osvěžil a aby na tom problému dál pracoval, protože během pobytu je na to hodně času. V reálném životě na přemýšlení sami o sobě a svém životě moc času nemáme. Pořád máme mobil, ve volném čase koukáme na seriály, pořád si s někým voláme nebo někde jsme a nemáme čas si říct a uvědomit si, jak nám je. Od toho pobyt je – zastavit se a říct si, kde teď jsem. Je to hodně individuální, někdo může mít patologické prostředí už v rodině, takže i když problém zvládne hned napoprvé, pak se vrací do nějakého prostředí a nemůže ho jen tak změnit. Někdo ale naopak může mít

„Nestačí přestat konzumovat to, na čem jsme závislí. Je třeba objevit a řešit příčinu.“

NEO CENTRUM

Terapeutickou kliniku založil Libor Votruba, mimo jiné bývalý prezident České a světové snowboardové asociace či provozovatel areálu Žluté lázně v Praze. Sám v minulosti bojoval se závislostí na alkoholu, kokainu a lécích, ale i s workoholismem. Jeho motivací bylo vytvořit důstojné a příjemné prostředí, které nabídne pomoc v podstatě ihned bez dlouhého čekání na termín nástupu.



RADEK NĚMEC

Vystudoval obor Výživa a sportovní diagnostika na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu, adiktologii se začal věnovat díky studiu na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Prošel si životní fází vrcholového sportovce, kterou ukončil ve 24 letech, pracoval v Rekondičním centru Salmovská a na ministerstvu obrany se věnoval výživě a psychologii armády nebo vrcholových sportovců. Nyní působí jako adiktolog a terapeut na pobytové i ambulantní klinice v pražském NEO centru.

podporující prostředí a stačí mu jeden pobyt. Je to specifické a každý je v přístupu k léčbě jedinečný.

Jaký by měl podle vás být výstup léčby? U alkoholismu je pravděpodobně cílem přestat pít úplně, ale u některých nelátkových závislostí, jako je cvičení nebo nakupování, jde možná jen o nalezení určité hranice. Jak s tím pracujete?

Pro 90 % lidí, kteří přijdou se závislostí na alkoholu, je nepředstavitelné, že by se už nikdy nenapili. Všichni chtějí kontrolovaně užívat. Je to takové jejich zbožné přání. Jenže nakonec zjistí, že už se opravdu nikdy napít nesmí, protože když si dají jedinou skleničku, tak se rozjedou a většinou to končí ještě hůř. Je to velká zátěž, protože alkohol budou potkávat celý život s tím, že se nesmí napít. To je rozdíl oproti závislosti na sociálních sítích i na „příliš zdravém“ jídle – tam to lidé přehánějí, ale kvůli

léčbě samozřejmě nepřestanou jíst. Práce s klienty tedy vypadá tak, že nejdřív mapujeme, proč se to děje, a snažíme se závislost eliminovat tak, aby člověk získal na všechno jiný pohled. Když přijde čtyřicetiletý muž, který je závislý na pornu, tak mu to už nezakážete, ale musíte ho s tím naučit žít. U žen se stává, že když jsou na něčem závislé, tak pak často sklouznou ke zdravému jídlu nebo ke cvičení. S tím se dá v terapii pracovat, protože je to zdravé, takže to lze uchopit a udělat z toho „zdravou závislost“.

V léčbě je také typické a vidáme to hodně často, že někdo ze závislosti přejde do závislostního vztahu. Člověk se na někoho upne a tam si sytí něco, co mu předtím dávala droga.

Setkal jste se u klienta s nějakým případem závislosti, se kterým jste si nedokázal poradit?

Určitě se mi to stalo. Když je někomu třeba čtyřicet a je zvyklý být na něčem závislý už od patnácti let, takže žije v závislosti 25 let, tak to je terapeuticky hodně těžké. Musí změnit hodně věcí, je to drastické a je to něco, co lidé moc nechťejí, protože je to už součást jejich života.

Přicházejí za vámi lidé po takhle dlouhé době, nebo spíš krátce po

tom, co u sebe závislost objeví?

Někdo přijde už jen s tím, že si uvědomí, že by mohl být závislý, protože si měsíc v kuse bere léky na spaní. Navštíví nás, protože má strach, je úzkostný a nechce být závislý. Ale někdo chodí i v padesáti po třicetileté závislosti, protože ho to už přestane bavit. Čím je člověk dospělejší, tak tím víc má záhadným způsobem rád sám sebe. Řekne si, že už nemá v životě tolik času, a chce to řešit.

Je nějaký druh závislosti, který vás překvapil, že existuje – něco, o čem jste nevěděl, že na tom člověk může být závislý?

Mně hodně dlouho trvalo uvědomit si, že existují závislosti týkající se sportu. Tím, že jsem celoživotně sportovec, tak jsem nějak nechťěl uvěřit, že by někdo mohl být závislý na sportu nebo na pohybu. Není to asi tak překvapující, ale pro mě to byl v životě velký zlom. Když

někdo chodí běhat každý den dvacet kilometrů, i když je nemocný nebo ho něco bolí, tak už je to patologické. Ví, že mu pohyb nepomůže, ale je nastavený tak, že kdyby nešel, tak by měl výčitky. Deptá ho to.

Co vás osobně motivovalo k tomu, že jste se začal věnovat adiktologii?

Já jsem si dlouho myslel, že budu slavný sportovec, což úplně nevyšlo, ale mám blízko ke sportu a zdravému životnímu stylu, hodně mě bavilo řešit jídlo a pak jsem zjistil, že jídlo je sice fajn, ale všechno je to v hlavě. Nejdřív mě zaujaly právě nelátkové závislosti, jako jsou sociální sítě, počítače a podobně. Moje primární motivace byla zaměřit se na děti a dospívající závislé na sociálních sítích nebo virtuální realitě, která bude za chvíli v našich životech nejspíš hodně důležitá.

Nemůžu tuhle otázku vynechat: pijete alkohol?

Piju, ale třeba jen třikrát, čtyřikrát za rok, velmi příležitostně. Dám si přípitek na Silvestra a na narozeniny, ale jinak vůbec. Pocházím z Moravy, tak by se asi očekávalo častější pití, jsem tam taková černá ovce (smích).

Setkáváte se s nepochopením? Musíte vysvětlovat, proč nepijete?

Je to hodně těžké. Myslím si, že mám výhodu srovnání s Moravou. Vím díky tomu, jaké to je žít v prostředí, kde se vás každou chvíli někdo ptá, proč nepijete, a tvrdí vám, že pít je přece normální.

Takže byste potvrdil stereotyp, že na Moravě se pije víc než v Čechách?

Určitě ano.

Co byste poradil člověku, který u sebe objeví závislost, ale stydí se přiznat si to, například i kvůli svému okolí?

Je velmi důležité vyhledat odbornou pomoc. Když vím, že mám závislost, a podaří se mi přestat brát tu látku nebo dělat tu činnost, tak je to sice dobré, ale bez terapie si nezvědomím důvod, proč to vlastně dělám. Je tedy dost možné, že mě to dožene zase za měsíc, za rok, za dva roky, nebo klidně za deset let. Zase to vybuchne někde jinde a může to mít intenzivnější projevy. Vyhledat pomoc terapeuta je pro to klíčové. **M**