

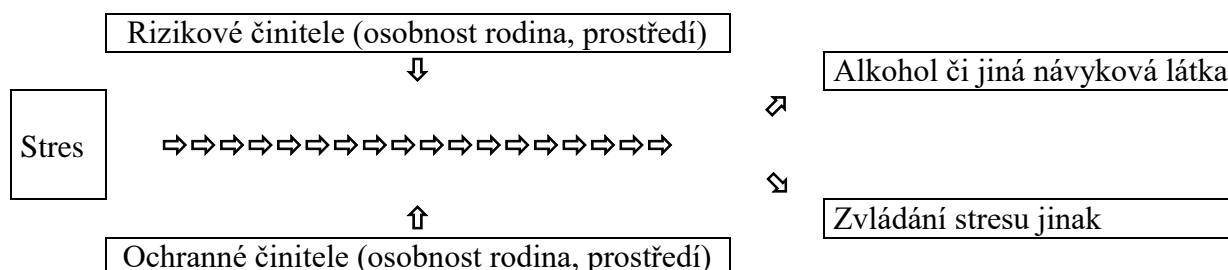
Alkohol, jiné návykové látky a stres

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Stres jako faktor přispívající k zneužívání návykových látek

Nadměrný a příliš dlouho trvající stres zvyšuje riziko problému s alkoholem a jinými návykovými látkami. To lze doložit řadou příkladů z odborné literatury. Na druhé straně není nadměrný stres rozhodně podmínkou rozvoje závislosti, ale je to jeden z rizikových faktorů. Je také třeba zdůraznit, že ne každý stres vyústí v pití alkoholu nebo zneužívání drog.

Stres a návykové látky



Bohužel v České republice se spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele blíží 10 litrům 100% alkoholu za rok. Za této situace je relativně časté požívání alkoholu ve stresu. Alkohol zde může přinést krátkodobou subjektivní úlevu, ale při kocovině se míra subjektivní nepohody pronikavě zvyšuje. Nakonec tedy člověk trpí více než v době, kdy začal pít alkohol. Průměrného českého pivaře příliš nezajímá, jak se během pití alkoholu a po něm chovají jeho nadledviny a další orgány. Pro nás je to ale důležité.

Některé změny při stresu vliv alkoholu

Stres		Alkohol
↑	Dechová frekvence	↑
↑	tepová frekvence	↑
↑	Krevní tlak	↑
↑	Metabolismus	↑
↑	Kožní galvanická vodivost	↑

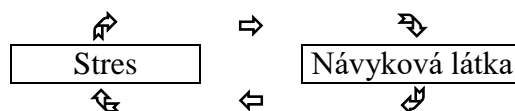
Z uvedeného přehledu jasně vyplývá, že i v době, kdy alkohol přinášel subjektivní zmírnění obtíží, na mnoha úrovních vlastně zvyšoval míru stresu.

Účinky jiných návykových látek na výše zmíněné funkce mohou být v některých směrech odlišné, i v tomto případě však dochází spíše ke zhoršení stresové reakce, např. konopí zvyšuje při intoxikaci tepovou frekvenci i krevní tlak. Vysloveně stresogenně působí budivé aminy (pervitin) a kokain. Stresová reakce nastává během intoxikace budivými látkami i po té, co se vysadí, a to s ohledem na duševní nepohodu, která se v tomto období objevuje. Opioidy (heroin) stresovou reakci spíše tlumí, ale k výraznému stresu a aktivaci osy hypothalamus – hypofýza – nadledviny dochází během odvykacích obtíží. V tomto období stačí i nepatrný podnět k tomu, aby se objevila přehnaná odpověď a tito lidé reagují na stresory nadměrně.

Jestliže si někdo zvykne při stresu používat alkohol nebo jiné návykové látky, je snadno možné, že se dostane do bludného kruhu, ve kterém únik před stresem k návykovým látkám znamená

vyšší stres, to vede k dalšímu úniku atd. Tento bludný kruh může vyústit v závislost. K silným stresorům patří např. bolest. Na tu působí alkohol dvoufázově - nejprve může některé typy bolesti zmírnit, později bolest často naopak vzroste. Např. u revmatoidní artritidy se zjistilo, že dochází ke zhoršení obtíží až přibližně po osmi dnech od požití alkoholu, což se vysvětluje vlivem alkoholu na hormonální systém. Pokud už se vytvoří závislost, přistupují k tomu další stresory jako odvykací obtíže, craving (bažení), pracovní, manželské i jiné problémy.

Bludný kruh, kde stres posiluje zneužívání návykových látek a naopak.



V odborné literatuře se např. popisuje vyšší konzum alkoholu v souvislosti s ekonomickým stresem, pracovním stresem, rodinnými problémy. Působení stresu zvyšuje i nedostatečná podpora ze strany okolí. Závažné jsou především stresory působící dlouhodobě. Stres vede k pití alkoholu nebo zneužívání jiných návykových látek zejména v případech, když člověk nenachází alternativní řešení, když jsou alkohol nebo jiná látka snadno dostupné a když člověk je člověk ve vztahu k návykovým látkám naivní.

Prevence problémů působených návykovými látkami a stresem

Naskýtá se přirozeně otázka, jak vzniku zmíněného bludného kruhu předejít a, pokud tato situace nastane, jak bludný kruh přerušit. Jedno z dobrých řešení nabízejí tzv. „dovednosti potřebné pro život“ (life skills), jejichž význam se v posledních letech zdůrazňuje v léčbě a zejména v prevenci problémů působených návykovými látkami.

Některé dovednosti potřebné pro život

1. Dovednosti sebeovlivnění

- Schopnost se motivovat ke zdravému způsobu života a vhodně se motivovat i v jiných oblastech.
- Schopnost oddálit uspokojení nebo potěšení.
- Schopnost chránit a posilovat zdravé sebevědomí.
- Schopnost plánovat čas, vést přiměřený a vyvážený životní styl.
- Dovednosti při zvládnutí rizikových duševních stavů jako bažení, úzkost, hněv, deprese, radost nebo nuda.
- Schopnost se uvolnit, používat vhodnou relaxační techniku, odpočívat.
- Schopnosti pečovat o vlastní zdraví (výživa, cvičení, využívání zdravotní péče, hygiena atd.).

2. Sociální dovednosti

- Schopnost čelit sociálnímu tlaku (např. odmítnout vrstevníky, starší nebo nadřízené, když nabízejí alkohol nebo jiné návykové látky).
- Další asertivní dovednosti (dovednosti zdravého sebeprosazení).
- Schopnost komunikace, vyjednávání, nacházení kompromisu apod.
- Dovednosti rozhodování se a schopnost předvídat následky určitého jednání.
- Schopnost vytvářet vztahy a budovat si přiměřenou síť sociálních vztahů.
- Mediální gramotnost a schopnost čelit reklamě na návykové látky.
- Schopnost racionálně hospodařit s penězi.

- Dovednosti týkající se volby a hledání vhodného zaměstnání a dobrého fungování v něm.
- Zvládnutí přechodu do nového prostředí nebo nové situace.
- Rodičovské dovednosti.
- Dovednosti týkající se organizace času.

Je zřejmé, že prevence stresu je užitečnou součástí prevence a léčby návykových nemocí. Řada zmíněných dovedností potřebných pro život pomáhá lépe zvládat stres (např. relaxační techniky nebo zvládnutí rizikových duševních stavů), jiné z uvedených postupů mohou předcházet stresu (např. empatie a porozumění životním situacím nebo dovednosti týkající se organizace času). Zmiňovali jsme se relaxačních technikách. Zdá se, že není až tak zásadní rozdíl, jakou technikou se stav relaxace navodí (autogenní trénink, progresivní relaxace podle Jacobsona, jógové relaxační techniky apod.). Změny, k nimž v organismu dochází, budou ve všech těchto případech podobné. Z následující tabulky vyplývá, že logickým způsobem, jak zvládat stres, nejsou návykové látky, ale relaxace.

Některé změny při relaxaci a při stresu

Stres		RELAXACE
↑	Svalové napětí a prokrvení svalů	↓
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Tepová frekvence	↓
↑	Krevní tlak	↓
↑	Metabolismus	↓
↑	Aktivace osy hypothalamus – hypofýza – nadledviny	↓
↑	Hormony štítné žlázy	↓
↑	Kožní galvanická vodivost	↓
↑	Frekvence vln na záznamu elektrické aktivity mozku	↓

Jestliže používáme relaxační techniky jako součást léčby, nemusí být ovšem jedno, která technika se použije. Zdá se, že Jacobsonova progresivní relaxace je vhodnější u problémů s pohybovým systémem. U astmatu se osvědčil autogenní trénink a jógová meditace, ale ne Jacobsonova progresivní relaxace. Naopak u epilepsie zaznamenali dobré výsledky s progresivní relaxací, ale ne s autogenním tréninkem. U vředové choroby žaludku je vhodná progresivní relaxace, ale ne autogenní trénink.

Stres jako faktor vedoucí k recidivě závislosti a co z toho vyplývá pro léčbu

Výzkumy prováděné u závislých na alkoholu referují o tom, že chronický stres zvyšuje riziko recidiv. Nejvíce jsou ohroženi ti, kdo disponují nedostatečnými dovednostmi, jak ho zvládat, a mají ve svém okolí malou podporu. Rizikovým faktorem je i to, že závislý hledá oporu u lidí, kteří nebezpečně pijí alkohol, a nemá ve věcech abstinence dostatečnou sebedůvěru. Z uvedeného lze vyvodit prakticky důležité závěry pro léčbu závislosti. Tato léčba by měla jistě zahrnovat prevenci stresu, nevystačíme zde však např. pouze s relaxačními technikami, ale je třeba používat daleko širší spektrum postupů.

Mírnění stresu u závislých – některé možnosti a mechanismy

Technika	Mechanismus protistresového působení
Sociální dovednosti (např. schopnost komunikace, odmítání alkoholu nebo drog)	Posiluje se sebedůvěra připravenost ke zvládnání rizikových situací.
Relaxační techniky	Urychlují zotavení ze stresu, mírní nespavost, bolesti, psychosomatické obtíže a rizikové emoce.
Dobrá organizace času.	Může předejít řadě stresorů.
Zdravý životní styl.	Zvyšuje celkovou odolnost včetně odolnosti vůči stresu.
Skupinová terapie a účast ve svépomocných organizacích typu Anonymní alkoholici	Mimo jiné poskytují sociální podporu (social support), která zvyšuje odolnost vůči stresu. Lze si zde také osvojovat dovednosti ke zvládnání stresu (např. mechanismem sociálního učení).
Schopnost identifikovat spouštěče (podněty aktivující závislost), vyhýbání se jim a příprava na jejich zvládnání	Prevence zbytečného setkávání se stresory, větší sebedůvěra a lepší schopnost zvládat stres při cravingu (bažení).
Tělesné cvičení přiměřené (tedy nikoliv nadměrné) intenzity	Mimo jiné mírní deprese a úzkosti, po skončení cvičení se často spontánně dostavuje relaxace.
Jóga	Mimo jiné spojuje výhody relaxace a tělesného cvičení.
Rodinná terapie	Může posílit důležité vztahy, zvýšit sociální podporu (social support) a předejít některým stresorům.
Psychologické a farmakologické způsoby jak mírnit craving (bažení)	Craving, i když je zvládnut, vede ke stresové reakci, a jeho prevence je zároveň prevencí nadměrného stresu.

Závěr

Nadměrný stres je jedním z rizikových faktorů při rozvoji závislosti a může vést k recidivám závislosti. Při léčbě závislosti nelze ovšem spoléhat pouze na relaxační techniky, jakkoliv jsou užitečné a důležité, ale nabízet pacientům širší spektrum účinných postupů.

Další informace

Řadu materiálů týkající se prevence stresu a léčby návykových nemocí lze bezplatně stáhnout z následujících webových stránek: www.plbohnice.cz/nespor nebo www.muweb/veda/nespor nebo www.geocities.com/nespor