

## **Příručka pro život ve 21. století**

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. a spolupracovníci.

Toto je verze z 16.4.2003. Na rukopisu dále pracuji.

Nápady, zkušenosti a připomínky posílejte laskavě na adresu:

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Odd. léčby závislostí (muži), Psychiatrická léčebna Bohnice, Ústavní 91, 181 02 Praha 8.

E-mail:

nespor@plbohnice.cz

nespor.k@tiscali.cz

## **Obsah**

Úvod 3

O motivaci a brainstormingu 4

Motivace 4

Co si člověk nejlépe pamatuje 4

Brainstorming 4

Dotazy 5

Praxe 6

O návykových látkách 6

Společná rizika návykových látek 6

Co je to závislost a jak vzniká 7

Tabák aneb Největší zabiják se představuje 8

Nenápadný ale nebezpečný alkohol 8

Marihuana a hašiš 9

Pervitin 9

Kokain 10

Tlumivé léky 10

Opiáty 10

Organická rozpouštědla 11

LSD („trippy“), MDMA („extáze“) a další látky vyvolávající halucinace (halucinogeny) 11

Anabolika (steroidy) 11

Hazardní hry 12

Kombinace různých návykových látek 12

Dotazy 12

Kvíz 16

O lepších možnostech 16

Aktivní pohyb a přiměřená tělesná práce 17

Relaxace (uvolnění) 17

Některá cvičení, která se osvědčila ve školním prostředí 19

Dotazy 20

Praxe 21

O sebevědomí 21

Krátce o sebevědomí 21

Jak posílit své sebevědomí 21

Dotazy 22

Praxe 22

O zvládání strachu a úzkosti 22

Úzkost a strach 23

Dotazy 24

Praxe 24

O zvládání smutku 25

Smutek 25

Jak zvládat smutek 25

Co když si vážně, ale vážně nevíte rady? 25

Dotazy 25

Praxe 25

O hněvu 26

- Jak se lépe ovládnout 26
- O tělesné bolesti 27
  - Dotazy 27
  - Praxe 27
- O tom, jak tvořivě řešit problémy 28
  - Jak se rozhodujeme 28
  - Jak řešit problémy 28
  - Rozhodovací analýza neboli „pro a proti“ 29
  - Jak rozvíjet tvořivost 30
  - Dotazy 30
  - Praxe 30
- O tom, jak zvýšit sebevědomí 30
  - Dotazy 31
  - Praxe 31
- O tom, co poradit, když má někdo problém 31
  - Volný čas, rekreace, životní styl 31
  - Problémy s chováním 31
  - Problémy se zdravotním stavem 31
  - Problémy s duševním zdravím 32
  - Menší zdatnost v jednání s druhými lidmi 32
  - Problémy v rodině 32
  - Problémy ve škole 32
  - Problémy s vrstevníky 32
  - Problémy s návykovými látkami 32
  - Za plíce krásnější čili Jak přestat kouřit 33
  - Dotazy 34
  - Kvíz 35
- O AIDS 35
  - Jak přenosu viru AIDS předcházet 35
  - Dotazy 36
  - Praxe 36
- O sociální dovednosti, dovednostech sebeprosazení a odmítání 36
  - Prozíravé odmítnutí 36
  - Rychlé způsoby odmítání a mimoslovní komunikace 37
  - Zdvořilá odmítnutí a umění konverzace 38
  - Asertivita (zdravé sebeprosazení) a důrazná odmítnutí 38
  - Důrazná odmítnutí 38
  - Královské způsoby odmítání 39
  - Proč lidé nabízejí alkohol nebo drogy mladým lidem? 39
  - Dotazy 39
  - Praxe 39
- O smíchu 40
  - K čemu je smích a humor dobrý 40
  - Jak se smát 41
  - Nebezpečné druhy humoru a smíchu 41
  - Obrana proti nevhodnému humoru 41
  - Dotazy 41
  - Praxe 42
- O reklamě a sebeobraně diváka, čtenáře, spotřebitele 42
  - Některé reklamní triky 42
  - Některé slogany spolupracovníků středoškoláků 44
  - Dotazy 45
  - Praxe 45
- O počítačích a Internetu 45
  - Rizika pro psychiku 45
  - Rizika pro tělesné zdraví 46
  - Dotazy 46
  - Praxe 46
- O zdravém životním stylu 47

- Typické „nemoci“ životního stylu 47
- Jak vypadá zdravý životní styl 47
- Dotazy 47
- Praxe 48
- O spánku 48
  - Dotazy 49
  - Praxe 49
- O tom, jak přežít v dopravě 49
  - Proč střízlivost v dopravě? 49
  - Mladý řidič 49
  - Účinky návykových látek na řízení 50
  - Jak se pozná dobrý řidič? 50
  - Jak přežít v dopravě? 51
  - Dotazy 51
  - Praxe 51
- O prevenci násilí a zvládání konfliktů 52
  - Ještě o mediální gramotnosti 52
  - Jak zvládat konflikty a předcházet násilí 53
  - Dotazy 54
  - Praxe 54
- O tom, jak naslouchat, hovořit, přesvědčit 54
  - Umění naslouchat 54
  - Umění hovořit 55
  - Umění přesvědčit 55
  - Dotazy 56
  - Praxe 56
- O člověku a společnosti 56
  - Snižování poptávky po alkoholu, tabáku a drogách 57
  - Snižování dostupnosti návykových látek 57
  - Legalizace problém drogy nevyřeší 57
  - Proč se alkohol, tabák a drogy pro mladé lidi nehodí 58
  - Co můžete udělat konkrétně vy? 58
  - Dotazy 58
  - Praxe 59
- Poděkování 59

---

## Úvod

Dostáváte do rukou příručku pro mladé lidi, kteří chtějí prospět sobě i druhým. Text navazuje na naše předchozí úspěšné materiály pro mladé lidi, je však na mnoha místech rozšířen a prohlouben. Tento materiál není učebnicí. Je to příručka, kterou určitě stojí zato pročíst, aby člověk věděl, co v ní je. Pak je možné se vrátit právě k těm kapitolám, které budete právě potřebovat.

### Co mladí lidé obvykle chtějí?

Nabídnou následující možnosti:

- Být šťastný a zbytečně netrpět
- Být zdravý
- Žít v bezpečí
- Být soběstačný
- Mít dobré vztahy s druhými lidmi
- Být úspěšný
- Mít zajímavý život
- Uplatnit své schopnosti a nadání

Asi se mnou budete souhlasit, že většinu z toho chce skoro každý. Důležité je ale k dosažení zmíněných cílů zvolit správnou cestu. I tady v tomto směru většina mladých lidí jedná celkem rozumně. Když si ale pustíte televizi nebo otevřete noviny. Musíte nabýt právě opačného dojmu. Z médií by člověk mohl nabýt dojmů, že na světě není nic jiného než zločin, alkohol, drogy, profesionální sport se svými skandály a politika. Takový obraz světa je zkreslený. Právě díky lidem, kteří jsou více méně normální a žijí celkem zdravě, společnost funguje. Bez

nich by se zhroutila za pár dní. Je v zájmu každého a všech, aby takových lidí bylo co nejvíc. Tělesné a duševní zdraví je důležité, proto stojí zato pro se o něj starat. To se týká zdravé výživy, pohybu, odmítání drog, cigaret i alkoholu. Důležité je také např. umět zvládat úzkost nebo smutek, dobře se rozhodovat. Zkušenosti z mnoha zemí ukázaly, že zbytečným tělesným i duševním problémům a problémů v mezilidských vztazích se dá předcházet. Užitečná při tom je spolupráce lidí, kteří sami žijí zdravě a jsou věkem blízcí těm, kterým je prevence určena. Proto se s nimi mohou vrstevníci snadno ztotožnit. Už to, že sami žijete zdravě, ve vašem okolí dobře působí. Jestli si to druzí lidé uvědomí nebo ne, není důležité, důležité je, že to tak je. Nečekejte vděk nebo příznivou odezvu hned, může se dostavit až po letech. Přísloví říká: „Nikdy nevíš, kam zaletí jiskra z tvého ohniště.“ Nejde jen o to nekouřit, neopíjet se a nebrat drogy. Tento materiál vám nabízí zkušenosti a dovednosti, které se vám budou hodit v osobním životě i v nejrůznějších povoláních - např. schopnosti se dorozumívat s druhými lidmi, spolupracovat, zvládat stres a rozvíjet tvořivost. Následující text je poměrně obsažný. Vracejte se k němu. Bude vaším přítelem a pomocníkem.

## O motivaci a brainstormingu

Zde se dozvíte mimo jiné odpovědi na následující otázky:

- Co vytváří motivaci?
- Jak posílit motivaci k zdravému způsobu života?
- Co si člověk nejlépe pamatuje?
- Co je a k čemu se hodí brainstorming?

### Motivace

Motivaci, nebo chcete-li chuť, něco dělat nebo naopak se něčemu vyhýbat, známe všichni. Motivaci ovlivňuje řada okolností:

#### Co ovlivňuje motivaci

- Biologické činitele - např. potřeba přijímat potravu, vodu, potřeba bezpečí.
- Psychologické činitele - např. potřeba někam patřit a být druhými přijímán, potřebu sebeúcty i respektu ze strany druhých, potřeba uplatnit své schopnosti a rozvíjet své dobré možnosti.

Je jasné, že motivace podstatně ovlivňuje chování. Naším úkolem je pomoci sobě i druhým, aby si uvědomili, že zdravý způsob života poslouží k uspokojování jejich potřeb a rozvoji osobnosti.

O tom, jak se motivace důležitá, svědčí následující dramatický příklad. Tělesně nijak zdatný člověk dokázal v situaci ohrožení života po dopravní nehodě nazdvihnout automobil. Za normálních okolností by to rozhodně nesvedl. V ohrožení života při nehodě k tomu ale měl velmi silnou motivaci a dokázal to.

#### Motivace ke zdravému způsobu života bývá dvojí:

- Kladná motivace, tedy uvědomováním si výhod zdravého způsobu života. Sem patří i to, že si člověk uvědomí, na čem mu v životě záleží, čeho chce dosáhnout a jak mu v tom zdravý způsob života pomůže. To je určitě příjemnější než negativní motivace.
- Záporná motivace. Sem patří např. strach z nepříznivých a bolestných následků určitého chování. Záporná motivace má také význam, hlavně v krizi nebo v situaci ohrožením, protože působí silně a rychle. Záporná motivace nemůže nahradit pozitivní motivaci a nedá se proto stavět pouze na ni.

### Co si člověk nejlépe pamatuje

Pokud člověk něco vyslechne, pamatuje si většinou málo. Jestliže to vidí i slyší, pamatuje si obvykle mnohem více. Nejvíce si ovšem zapamatujeme to, na čem se sami nějak podílíme nebo na co sami přijdeme. Proto z budete z tohoto materiálu mít co nejvíce, když si postupy, které zde uvádíme, budete zkoušet a budete je používat.

### Brainstorming

Anglický pojem brainstorming bychom mohli volně přeložit jako bouře nápadů. Princip tohoto postupu je jednoduchý. Mnoho dobrých nápadů upadne v zapomenutí jen proto, že je člověk zbrkle odmítne nebo se bojí říci nahlas, aby se nezesměšnil. Při brainstormingu účastníci tyto zábrany odkládají. Základním pravidlem je nekritizovat druhé, ale snažit se místo toho sám vymyslet co nejvíce. Pracuje se v poměrně krátce, třeba i jen pár minut. Čím více nápadů, tím lépe. Teprve v další fázi je možné z těchto nápadů vybrat ty vhodné a použitelné.

Tento postup se běžně používá k řešení problémů ve vědě i v podnikání.

Když tato fáze brainstormingu skončí, je možné výsledky vyhodnotit, porovnávat a pak sestavit z nápadů seznam. Ten může vypadat následovně:

### **Výhody toho, kdo nekouří**

- Je moderní.
- Ušetří.
- Nepodpálí si postel.
- Těhotná žena a mladá matka má zdravější děti, než kdyby kouřila.
- Má lepší dech a vyšší výkonnost.
- Má hezčí pleť a méně vrásek.
- Muži nekuřáci mají méně sexuálních problémů, ženy nekuřačky nemají tak často menstruační problémy.
- Není závislý na tabáku - nemusí shánět cigarety.
- Udržuje si lepší zdravotní stav (průdušky, srdce, menší riziko nádorů atd.).
- Nemá doma žluté záclony a propálené linoleum.
- Má lepší hlas.
- Nemá žluté prsty.
- Není z něj cítit kouř.

### **Výhody toho, kdo nebere drogy a nadměrně nepije**

- Je na tom lépe tělesně a duševně.
- Je svobodnější.
- Stává se méně často obětí trestného činu (např. přepadení).
- Menší riziko úrazu nebo dopravní nehody.
- Má lepší vztahy s druhými lidmi (partner, rodiče).
- Dokáže se lépe ovládat.
- Má vyšší sebevědomí.
- Má zdravější děti.
- Uspoří víc peněz.
- Myslí přesněji.
- Má lepší paměť.
- Lépe se soustředí.
- Dokáže si život lépe uspořádat.
- Podává lepší a stabilnější pracovní výkon.
- Lépe zvládá těžké situace.
- Žije spokojeněji.

## **Dotazy**

*Jaká je nejlepší prevence závislosti?*

Je to zvládnutí „dovedností potřebných pro život“. Jejich výčet uvádíme v přehledu:

### **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.

V prevenci mohou být velmi prospěšní i připravení vrstevníci, kteří žijí zdravě. Užitečné je také při prevenci zapojit co nejširší okruh lidí: žáky, učitele, rodiče, lékaře atd. Snižování poptávky po návykových látkách a jejich dostupnosti se nevyklučují, ale doplňují.

*Myslíte, že sex je droga? Je sex droga?*

Sex není droga. Je ale pravda, že pro některé lidi je obtížné se ve vztahu k němu ovládat a že si kvůli sexu mohou zbytečně komplikovat život. Ve výhodě je ten, kdo se i v této oblasti dokáže ovládat.

*Žili lidé v minulosti (před 100-200 lety) zdravěji než teď?*

V některých směrech ano, např. měli více pohybu. Byli ale sužováni nemocemi, které dnes dokážeme úspěšně léčit. O tom, jak chránit své zdraví také věděli méně, než my. Máme proti nim řadu výhod a také se dožíváme v průměru vyššího věku.

*Když někdo pije v těhotenství, může to poškodit dítě?*

Ano. Děti matek, které pijí v těhotenství alkohol, mají menší porodní váhu, pomaleji se vyvíjejí, častěji mají vrozené vady, bývají méně chytré. Proto je správné se v těhotenství vyhybat alkoholu, tabáku i lékům s výjimkou těch, které předepíše lékař. Plod může být alkoholem poškozen i v době, kdy žena ještě neví, že je těhotná.

*Jak dlouho před otěhotněním by měla žena přestat kouřit marihuanu, aby nepoškodila plod?*

Marihuana se vylučuje pomalu, u lidí, kteří přijímají drogy z konopí často, se účinná látka (THC) hromadí a může trvat i přes 3 měsíce, než se z těla vyloučí. Kromě toho pro ženu, která si vytvořila závislost na jakékoli látce včetně tabáku, může být obtížné přestat, i když přestat chce, aby měla zdravé dítě.

*Když těhotná žena kouří, pije nebo bere drogy, je naděje, že by její dítě mohlo být zdravé?*

Určitě by bylo mnohem zdravější, kdyby takové věci nedělala.

## Praxe

- Zkuste si brainstorming na libovolné téma, třeba v čem se vám vyplatí žít zdravě.
- Spočítejte, kolik se ušetří za 10 let tím, že člověk nekouří ani nadměrně nepije. Za denní spotřebu můžete vzít např. krabičku cigaret za 40 Kč a 5 půllitrů piva po 10 Kč. Možná někoho výsledek překvapí. Skutečná úspora bude za 10 let ještě vyšší, protože ceny alkoholu a tabáku do té doby porostou. Kromě toho bývá člověk, který žije zdravě, méně nemocen a díky lepšímu zdraví může více vydělávat.
- Na čem vám v životě nejvíce záleží a čeho chcete dosáhnout? Čím se dokážete nejvíce motivovat ke zdravému způsobu života?
- 

## O návykových látkách

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Kolik stupňů je na konci zapálené cigarety a co na to pleť?
- Jak dlouho zůstává THC (účinná látka z marihuany) v těle?
- Která droga je u nás největší zabiják?

## Společná rizika návykových látek

- Společným rizikem drog podávaných nitrožilně je riziko těžké otravy, zanesení infekce do těla, častý přenos žloutenky a AIDS. Krví se může přenést infekce k srdci a způsobit zánět srdeční nitroblány. Dalším nebezpečím při nitrožilním podání je vmetek (embolie), tedy ucpaní cévy krevní sraženinou, což může být životu nebezpečné.
- Společným rizikem všech návykových látek, i když nejsou zneužívány injekčně, je předávkování. To může nastat i u lidí, kteří nejsou na droze závislí a pouze s ní experimentují. Je to časté u organických rozpouštědel, opiátů, pervitinu. Typicky předávkování nastává, jestliže je zneužita droga silnější koncentrace, než dotyčný

předpokládal. Různí lidé jsou ale na stejnou drogu různě citliví a citlivost se mění i v průběhu života. Proto např. droga MDMA („extáze“) u někoho vyvolá ve stejném množství smrtelnou otravu, zatímco u jiných lidí ne.

- Poměrně častá je i otrava příměsmi, které se do drogy dostaly při výrobě (např. fosfor nebo jód do pervitinu), nebo jimiž byla droga z nějakého důvodu „obohacena“.
- Podle výzkumů, který byly v této oblasti prováděny, mladí lidé dlouhodoběji zneužívající návykové látky zaostávají za vrstevníky ve vzdělání, vztazích a pracovních návycích.
- Většina návykových látek škodlivě užívaných v těhotenství poškozuje plod.
- Lidé, kteří jsou pod vlivem návykové látky, se častěji dopouštějí trestných činů, ale také jsou častěji obětí zločinu. Je to pochopitelné, protože se hůře chrání a nebývají dost opatrní.
- Pod vlivem alkoholu i jiných návykových látek jsou také časté úrazy a dopravní nehody.
- Mnohé návykové látky (zejména pervitin a halucinogeny včetně MDMA, ale i konopí) mohou působit poruchy duševního zdraví. Tyto poruchy jsou většinou krátkodobé, někdy ale přetrvávají dlouhou dobu. Takto postižený člověk často jedná nesmyslně a může ohrozit sebe i jiné.
- Návykové látky vyvolávají závislost. Některé drogy ji vyvolávají velmi rychle (např. pervitin nebo opiáty), jiné pomaleji.

## Co je to závislost a jak vzniká

Definici závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí jsme zpracovali do jednoduchého dotazníku:

### Dotazník závislosti

Všechny následující otázky se týkají období 12 měsíců. Vyberte tu z následujících odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti, a zatrhněte ji. „Droga“ znamená i alkohol nebo marihuanu nebo kombinaci různých návykových látek.

1. Cítil jste silnou touhu nebo nutkání užívat drogu? Ne - Někdy - Často
2. Nedokázal jste se ve vztahu k droze ovládat? (Vzal jste si ji i tehdy, když to bylo nevhodné, nebo jste si vzal víc, než jste původně chtěl?) Často - Někdy - Ne
3. Měl jste tělesné odvykací potíže („abst'ák“) po vysazení drogy nebo jste bral nějakou drogu nebo lék proto, abyste odvykací potíže zmírnil? Ne - Někdy - Často
4. Zvyšoval jste dávku, abyste dosáhl účinku, původně vyvolaného nižší dávkou? Často - Někdy - Ne
5. Zanedbával jste dobré záliby kvůli droze nebo jste potřeboval víc času k získání a k užívání drogy nebo k zotavení se z jejího účinku? Ne - Někdy - Často
6. Pokračoval jste v užívání drogy přes škodlivé následky, o kterých jste věděl? Často - Někdy - Ne

### Vyhodnocení

Spočítejte odpovědi „často“ a odpovědi „někdy“

0 odpovědí „často“ a „někdy“ znamená, že se asi nejedná se o závislost.

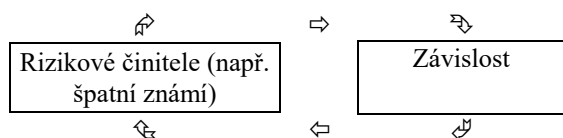
1 - 2 odpovědi „často“ a „někdy“ - tento výsledek vyžaduje důkladnější vyšetření.

3 - 6 odpovědi „často“ a „někdy“ znamenají, že se pravděpodobně jedná o závislost.

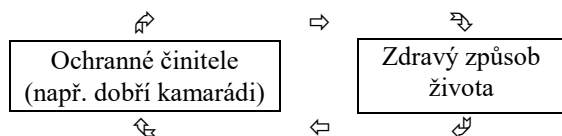
Dotazník nemůže nahradit důkladné lékařské vyšetření. Někdo nemusí otázky správně pochopit nebo si nepřipustit pravdu. Na druhou stranu i zkoušení drog má také velká, o kterých už jsme se zmiňovali (např. předávkování). Závislost se u mladších lidí rozvíjí mnohem rychleji, než v pozdějších letech.

### Jak vzniká závislost

Vzniká v důsledku vzájemného působení různých rovin. Tyto roviny se týkají jednotlivce (jeho psychika, tělesná odolnost), rodiny, vrstevníků, školy, širší společnosti (např. dostupnost drog a vztah k nim), sdělovacích prostředků a dokonce i životního prostředí. Na každé z této rovin lze vysledovat činitele zvyšující riziko problémů s drogou i činitele ochranné, které toto riziko snižují. Návyková látka oslabuje ochranné činitele a posiluje činitele rizikové, to může v bludném kruhu vést ke vzniku závislosti a posilovat ji.



Uniknout z tohoto bludného kruhu je možné, ale nebývá to snadné. Naším cílem je přirozeně pravý opak:



## Tabák aneb Největší zabiják se představuje

Možná někomu připadá zařazení tabáku mezi návykové drogy přehnané. Je pravda, že účinky tabáku se neprojeví tak rychle a dramaticky. Vzhledem k rozšířenosti kouření jsou však škody vyvolané tabákem ohromné. Podle zahraničních pramenů je kolem 30 % případů rakovin na světě způsobeno kouřením tabáku. Na následky kouření v České republice umírá podle britských odhadů **denně** 63 lidí (srdeční, plicní i jiné nemoci), tedy přibližně jeden plný autobus. Je to více než po alkoholu a mnohem více než po jiných drogách. Prvními Evropany, kteří se setkali s tabákem, byli Kolumbovi námořníci. Do Evropy se tabák dostal v roce 1512 a do Čech se dostal koncem 16. století. Tabákový kouř obsahuje řádově tisíce chemických látek. K nim patří dehty, kysličník uhelnatý a dokonce i takové látky jako kyanid, arsenid nebo formaldehyd. Z nich je 60-100 rakovinotvorných. Návyková látka je v tabáku jediná - nikotin. Spotřeba tabáku ve většině vyspělých zemí klesá, v rozvojových stoupá. Dá se to vysvětlit i tak, že vyspělé země své obyvatelstvo před tabákem do jisté míry chrání (např. zdravotní výchovou, cenovou regulací a dalšími omezeními). Na druhé straně nebrání vývozu tabákových výrobků do zemí, které to nedělají.

**Některé okamžité účinky:** U kuřáků začátečníků je častá bledost, studený pot, nevolnost, zvracení, bolesti hlavy, pokleslá nálada, což jsou vlastně známky lehké otravy nikotinem.

**Rizika:** Zažloutlé prsty od cigaret, kašel, pokles tělesné výkonnosti, bolesti žaludku, srdeční choroby. Nepříznivé jsou účinky na pokožku - pleť obličej se vysušuje a rychleji stárne. Na konci zapálené cigarety je totiž teplota kolem 1000° C, je to tedy menší požár v těsném sousedství obličej. Objevují se i odvykací syndrom, tedy různé intenzivní obtíže u silných kuřáků po té, co přestanou kouřit (např. podrážděnost, problémy s trávením, nespavost). Kouření podstatně zvyšuje riziko zhoubných nádorů. Je to jedna z nejčastějších příčin impotence u mužů středního věku. Častá jsou onemocnění dýchacích cest, rozedma plic, alergie na složky tabákového kouře a astma. Dostávají se nemoci cév dolních končetin, někdy i takového rázu, že je nutná amputace. Pronikavě se zvyšuje riziko srdečních onemocnění a onemocnění žaludku. Podle odborníků je kouření nejzávažnější příčinou smrti, které se dá předejít. Tabák ohrožuje dítě před narozením, jestliže jeho matka v těhotenství kouří. Nebezpečné je i pasivní kouření, tedy když se člověk zdržuje v zakouřených prostorách, i když sám nekouří. To se týká zvláště dětí, jejichž odolnost je menší. Hrozí jim záněty dýchacích cest, častější záněty středního ucha a astma. Kdo žije ve společné domácnosti s málo ohleduplným kuřákem, zatěžuje tělo dávkou zhruba dvou cigaret za den, i když sám nekouří.

## Nenápadný ale nebezpečný alkohol

Alkohol je jednoduchá chemická látka, která snadno proniká k různým orgánům včetně mozku. Desetistupňové pivo obsahuje kolem 2 % alkoholu, „dvanáctka“ 3-4 %, víno kolem 10 - 18 %, destiláty kolem 40 % i více. V jednom dvanáctistupňovém pivu je zhruba stejně alkoholu jako ve 2 „deci“ vína nebo v půl dcl destilátu. Důležitá není jen koncentrace alkoholu v tom kterém nápoji, ale i jeho množství. Jednoduchá molekula alkoholu vzniká kvašením cukrů. Když dosáhne koncentrace v roztoku 14 - 16 % alkoholu, kvasinky hynou působením alkoholu, který vyprodukovaly. Koncentrovanější nápoje se vyrábějí destilací.

Alkohol je pro děti a mladé lidi mnohem nebezpečnější než pro dospělé. Játra nejsou schopna v mladším věku odbourávat alkohol v takové míře jako později a navíc děti a dospívající mívají menší tělesnou hmotnost. Již velmi malé množství alkoholu může vyvolat u dětí nebezpečné otravy. Návyk na alkohol se u dětí a mladých lidí vytváří poměrně rychle. Proto bývá zvykem v civilizovaných společnostech děti a mladé lidi před alkoholem chránit. Ve Spojených státech nebo v Japonsku je povoleno kupovat alkoholické nápoje až od 21 let, ve Švédsku od 20 let. U nás byla tato věková hranice stanovena na 18 let. Ve vztahu k alkoholu je na místě opatrnost i v dospělosti.

Podle odborníků Světové zdravotnické organizace je pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečnou dávkou alkoholu kolem 20 g 100% lihu za den (16 g pro ženu, 24 g pro muže), což odpovídá zhruba půl litru piva nebo 2 „deci“ vína. Novější materiály Světové zdravotnické organizace žádnou bezpečnou dávku neuvádějí, protože i malá množství alkoholu mohou těžce poškodit nemocné, ty, kteří řídí auto nebo vykonávají jinou rizikovou činnost, a ty, kdo berou určité léky, které se s alkoholem nesnášejí (takových léků je nejméně kolem 100). I malá množství alkoholu jsou nebezpečná pro děti a dospívající.

**Některé okamžité účinky:** Účinky alkoholu se u různých lidí liší. V menších dávkách působí alkohol většinou oslabení pozornosti a opatrnosti, zvýšenou hovornost, tendenci se prosazovat, někdy slovní agresi a násilnické



chování. Po vyšších dávkách dochází k útlumu spavosti, při otravě nastává bezvědomí a je ohroženo dýchání. Lidé pod vlivem alkoholu mívají zarudlé oči, zhoršenou koordinaci pohybů, nejistou chůzi. V kocovině trpí bolestmi hlavy.

**Rizika:** Častější úrazy (v dopravě, pády, popáleniny, pořezání), tělesné nemoci (např. jaterní, trávicího systému, vysoký krevní tlak), duševní nemoci (např. delirium tremens, které se projevuje např. výrazným třesem a zrakovými halucinacemi) a povahové změny. Objevují se alkoholová epilepsie a nemoci periferních nervů. Zhoršuje se průběh mnoha běžných onemocnění, např. cukrovky, kožních onemocnění nebo vysokého krevního tlaku, a také se zvyšuje riziko zhoubných nádorů. Podle ředitelky Světové zdravotnické organizace Dr. Brundtlandová působí alkohol v evropském regionu u mužů ve věku 15 – 29 let čtvrtinu všech úmrtí (ve střední a východní části Evropy je to dokonce celá třetina úmrtí!). Alkohol vyvolává závislost projevující se kromě znaků, o kterých jsme se již zmiňovali, např. hltavým pitím, pitím při nevhodných příležitostech, okénky (výpadky paměti), třesem, ztrátou nepijících přátel a sníženou schopností pít zastavit.

## Marihuana a hašiš

Marihuana a hašiš se vyrábějí z konopí. Obsah účinných látek v hašiši je vyšší. Účinek drog z konopí na psychiku vyvolává látka delta-9-tetrahydrokanabinol, zkráceně THC. Obsah THC v marihuanové cigaretě může být kolem 10 mg, ale také až 100 mg. Metabolity THC se z těla vylučují jen velmi pomalu a ukládají se v tukové tkáni. Po vykouření jedné cigarety se dá prokázat 40-50 % THC v buněčných membránách po 4-8 dnech, 10-20 % drogy po 30 dnech a 1 % dokonce po 48-138 dnech. Je tedy pochopitelné, že při pravidelnějším užívání se droga hromadí v těle. To má nepříznivé účinky na tělesné i duševní zdraví. Protože se drogy vylučuje pomalu, nevyvolává silné tělesné odvykací obtíže (hovorově „abst'ák“) jako např. heroin. Drogy z konopí ovšem vyvolávají závislost, jak jsem si ji definovali výše.

**Některé okamžité účinky:** Zarudlé oči, zrychlený puls, bolesti na prsou, kašel, sucho v ústech, hlad, pach potu po spálené trávě, únava, zhoršená schopnost orientace v čase a prostoru. Roste riziko úrazů. Nezáměrně, někdy poruchy vnímání. Poměrně časté bývají úzkostné stavy pod vlivem drogy a deprese po odeznění jejího účinku.

**Rizika:** Dále vzrůstá nebezpečí úrazů a dopravních nehod. Dlouhodobější příjem drogy vede ke kolísání nálad, zhoršené schopnosti soustředění, k horšímu prospěchu a k neobratnosti, k citovému otupění a k ztrátě hodnot. Další účinky zahrnují delší reakční čas (horší postřeh), horší paměť na nedávné události, nepravidelný menstruační cyklus, horší orientace v čase a prostoru. Po vysazení drogy se někdy objeví slabší odvykací potíže, podrážděnost a sklon k agresii. Časté jsou neochota přebírat zodpovědnost, nevyzrálость, menší péče o zevnějšek, zpomalení životního rytmu, ztráta kvalitních zájmů. Zvyšuje se riziko neplodnosti u mužů a poškození plodu u těhotných žen. Objevují se chronické záněty spojivek a hltanu, dýchacích cest. Marihuana obsahuje více rakovinotvorných látek než tabák, a odlišná technika kouření marihuany zvyšuje působení těchto rakovinotvorných látek na dýchací systém. Droga také oslabuje imunitní systém (snižuje celkovou odolnost, to se projevuje častějším výskytem infekčních onemocnění a jejich těžším průběhem). Rakovinotvorné dehty spolu s oslabením imunity zvyšují riziko nádorů. Většina marihuanových cigaret obsahuje spory houby *Aspergillus*, které se při kouření neničí, mohou se dostávat do plic a působit plicní onemocnění. Závislost se projevuje zneužíváním drogy i při zcela nevhodných příležitostech (při řízení, ve škole, ve společnosti, která to odsuzuje apod.). Švédská studie dokonce prokázala u chronických kuřáků marihuany vyšší výskyt schizofrenie, je ale otázka, zda v tomto případě droga schizofrenii přímo vyvolala nebo jestli „jen“ aktivovala skrytou dispozici, která už byla před tím přítomna. Mimořádně nebezpečná je marihuana a hašiš pro lidi s nemocným srdcem a vysokým krevním tlakem a pro osoby duševně nestabilní a duševně nemocné.

## Pervitin

Pervitin patří mezi stimulanty (budivé látky), tedy do stejné skupiny jako efedrin nebo kofein. Má ale mnohem silnější účinky a je velmi nebezpečný duševnímu zdraví. Rychle vyvolává závislost. Pervitin (metamfetamin) není českým vynálezem. Syntetizován byl už v minulém století. Za druhé světové války ho používali japonští sebevražední piloti kamikadze. Závislost na příbuzné látce (amfetaminu) byla u nás poprvé popsána v roce 1941. V pokoutně vyráběném pervitinu se nacházejí další jedovaté příměsi jako jód, fosfor, kyselina fosforečná a další. **Některé okamžité účinky:** Zrychlený tep, rozšířené zornice, neklid, nespavost, podrážděnost, vzrušení, třes, podezřívavost, úzkost, po doznění účinku drogy útlum, spavost a deprese. Časté jsou pocity pronásledování. Někdy člověk vnímá např. neexistující osoby, má podivné chování, trpí nespavostí. Po odeznění účinku drogy deprese. Častější úrazy, agrese vůči druhým - pod vlivem drogy může být člověk nebezpečný sobě i okolí. Před časem jsme se například setkali s člověkem, který pod vlivem pervitinu ubodal vlastního psa. Droga vyvolává často poměrně často předávkování a to i u těch, kdo si ji chtějí „zkusit“.

**Rizika:** Později se vyskytují horečky, vyrážky, větší náchylnost k nemocem, bolesti hlavy, poruchy vidění. Časté je kolísání nálad. Zvyšuje se riziko poškození srdce, jater, ledvin, riziko smrtelných otrav a plicního otoku.

Prudký vzestup krevního tlaku může způsobit mozkovou mrtvici. Rychle se rozvíjí závislost. Duševní problémy často trvají i po té, co odezněl účinek drogy. Riziko smrti v důsledku otoku plic, srdečního selhání nebo poškození jater a ledvin. Novější výzkumy zjistily u dlouhodobých uživatelů i poruchy paměti a soustředění.

## Kokain

Získává se z listů koky, které původně pocházejí z Bolívie a Peru. Meziproduktem zneužívaným v těchto zemích je kokainová pasta silně jedovatá a obsahující zinek. Zájem o kokain v zámoří v 80. letech poklesl, proto si obchodníci s drogami hledali nové trhy v Evropě. Anglické slovo „crack“ označuje vysoce koncentrovaný kokain určený ke kouření. Účinky kokainu jsou podobné pervitinu. Ve srovnání s ním však působí kokain kratší dobu.

**Některé okamžité účinky:** Rozšířené zornice, výtok z nosu, pocení, větší citlivost na světlo, bledost, kolísání nálad, záchvaty vzteku, spánek ve dne, bdění v noci. Později chraplavý hlas, kašel, tmavý hlen, zácpa, bolesti v krku, krvácení z nosu, záchvaty křečí. Ztráta váhy, problémy s pamětí, pocity pronásledování, sklon k násilí.

**Rizika:** Podobná jako u pervitinu - kolísání nálad, bledost, problémy s pamětí, pocity pronásledování. Dále deprese a sebevražedné pokusy, v době, kdy závislý drogu nemá, sklon k násilí, duševní poruchy, rychlý rozvoj závislosti. Někdy se objevují záchvaty křečí. Smrt nastává např. srdečním nebo dechovým selháním.

## Tlumivé léky

Farmaceutický průmysl vyrábí neuvěřitelná množství těchto léků. Některé se užívají při poruchách spánku, na uklidnění, jiné se přidávají do léků proti bolestem. Bez výjimky mají vedlejší účinky a většina z nich může vyvolat návyk, i když pomaleji, nežli např. pervitin. K nejnebezpečnějším z nich patří ty, které obsahují barbituráty (na lécích je kromě názvu uvedeno drobným písmem i složení). Nebezpečné jsou i léky ze skupiny benzodiazepinů, jak se o tom zmíníme ještě dále.

Je také důležité si uvědomit, že léky proti bolestem, na spaní nebo na uklidnění většinou neodstraňují příčinu obtíží. Např. při bolestech zad může být daleko vhodnější rehabilitační cvičení, fyzikální léčba nebo relaxace. Řada duševních problémů a poruch spánku souvisí s nevyřešenými pracovními a životními problémy a vhodnější než léky může v takovém případě být psychoterapie. Bolest může kromě toho působit jako varovný signál, že něco není v pořádku - může nás tedy přimět, abychom zvolnili životní tempo nebo vyhledali lékaře. Odstraňovat takový užitečný signál prášky by nebylo rozumné.

**Některé okamžité účinky:** Zpomalená řeč, dojem opilosti, aniž je cítit z dechu alkohol, poruchy myšlení, orientace, úsudku, ospalost, problémy krevního oběhu, zpomalený dech, bolesti hlavy. Mohou se objevit i pocity pronásledování. Riziko těžké otravy, ať samostatně nebo v kombinaci s alkoholem. Zhoršují schopnost řídit auto, jezdit na kole, na kolečkových bruslích nebo se věnovat jiným rizikovým činnostem.

**Rizika:** Při vysazení vysokých dávek odvykací syndrom ohrožující život (může zahrnovat např. epileptické záchvaty). Duševní poruchy, nepříznivý účinek na paměť a úsudek, poruchy myšlení a orientace. Později trvalá roztrženosť, nechutenství, poruchy metabolismu, někdy i zkažené zuby. Podobně jako u jiných drog se při škodlivém užívání v těhotenství zvyšuje riziko poškození plodu. Dlouhodobé podávání i přiměřených dávek léků ze skupiny benzodiazepinů může vyvolat odvykací stav projevující se tím, že příznak, pro které byly tyto léky nasazeny (nejčastěji úzkost), se objeví v zesílené podobě.

## Opiáty

K nejčastěji zneužívaným látkám této skupiny patří heroin, opium, morfin, dolsin, kodein, „braun“. Morfin byl z opia poprvé získán v roce 1806. Heroin, který je 2,5 x silnější než morfin, byl původně připraven jako jeho nenávyková náhražka. Metadon je návyková látka této skupiny. Má mírnější ale delší odvykací syndrom. Náhradní podávání metadonu je možné jako součást léčby u pokročilých závislostí opiatového typu. Metadon se rozhodně nehodí pro ty, kdo drogy zkoušejí - u nich by se tak závislost vyvolala. Příliš se také nehodí ani pro lidi, kteří kombinují drogy různých skupin, protože může dojít k otravě po kombinaci metadonu a jiné drogy (včetně alkoholu). Kromě rychlého rozvoje závislosti s sebou nesou opiáty další velké riziko, totiž předávkování. Hrozí pak těžká otrava, někdy i se smrtelným průběhem. Nověji se jako náhražka opiatů podává i Subutex (buprenorfin).

**Některé okamžité účinky:** Desítky minut až hodin trvající stav tichého obluzení následovaný kocovinou. Po aplikaci se objevuje zúžení zornic a celkový útlum. Velké riziko předávkování i z začátečníka.

**Rizika:** Nebezpečí předávkování roste. Na černém trhu se objevují drogy různé koncentrace, takže je snadná možnost záměny silnější drogy za slabší. Rychle se rozvíjí závislost. Při užívání v těhotenství dochází k poškození plodu. O riziku nitrozilního podávání drog, což je u opiatů časté, se zmiňujeme v předchozí části. Na opiáty roste tolerance, to znamená, že k dosažení stejného účinku se musí zvyšovat dávka drogy. Po přestávce ve zneužívání opiatů (např. po uvěznění nebo v situaci, kdy je droga delší čas nedostupná,) prudce klesá tolerance neboli odolnost vůči opiatům. Použití stejně vysoké dávky jako dřív může vést ke smrtelné otravě. Před tím je třeba varovat. Odvykací příznaky se projevují rozšířením zornic, husí kůží, zrychleným dechem i tepem, slzením,

rýmou, průjemem, pocením, nechutenstvím, neklidem, někdy vzestupem teploty. Časté jsou bolesti svalů. Samotné odvykací potíže ale neohrožují život. Nastává ztráta zájmů kromě zájmu o drogu. Oslabení imunity (větší náchylnost k nemocem a nádorům). Charakteristická je voskově bílá barva kůže, celkové tělesné a duševní chátrání. Dlouhodobě dochází ke ztrátě potence a zájmu o sex a k poruchám menstruace u žen. Zvýšené finanční nároky při opatrování drog vedou ke krádežím, podobně jako u jiných drog, zejména pervitinu.

## Organická rozpouštědla

Látka, které jsou takto škodlivě užívány, je mnoho a zahrnují průmyslové látky i některé přípravky používané v lékařství. Organická rozpouštědla mohou být z mnoha důvodů velmi nebezpečná. Jestliže někdo upadne do bezvědomí a zůstane v atmosféře prosycené jejich parami, hrozí smrtelná otrava. Po delším zneužívání dochází k poškození jater, krvetvorby i mozku. Pozor na největší rizika: Opuštěné místo, kde není dostupná pomoc a tělesná námaha nebo stres před vdechováním, jež zvyšují riziko selhání srdce.

**Některé okamžité účinky:** Z dechu i z oděvu je cítit zápach po chemikáliích. Patrná je obluzenost a nepřítomnost duchem. Postižený působí neduživě, je pobledlý, je mu špatně, má rozšířené zornice, zarudlé oči, nepřítomný pohled, může mít vyrážku kolem úst a nosu. Rozjařenost a poruchy vnímání při otravě přecházejí ve spánek. Méně často je obluzení dlouhodobější. Nežřetelná je výslovnost, zhoršená je koordinace pohybů, objevuje se nesmyslný smích. Při dlouhodobějším užívání je patrný nezáměr, lenivost, horší prospěch, zanedbávání školy apod. Zvyšují se jaterní testy, roste nebezpečí smrtelné otravy.

**Rizika:** Poruchy paměti a riziko poškození mozku, poruchy krvetvorby, ohrožení srdce a dýchání. Největším rizikem je smrtelná otrava, která může nastat i u člověka, který není závislý.

## LSD („trippy“), MDMA („extáze“) a další látky vyvolávající halucinace (halucinogeny)

Kromě LSD sem patří i „extáze“ neboli MDMA a velké množství dalších nebezpečných látek s podobnými účinky. Halucinace mohou vyvolávat i návykové látky jiných skupin. Halucinogeny, ale i např. marihuana nebo pervitin, mohou vyvolávat tzv. flashback (čti flešbek), kdy se dostavuje pocit jako po požití drogy, i když droga nebyla aplikována. Po některých halucinogenech může flashback nastat až za dva roky po poslední dávce.

**Některé okamžité účinky:** Při intoxikaci rozšířené zornice, zčervenání, rychlejší puls, horší sebeovládání, snazší ovlivnitelnost. Objevují se, jak název říká, halucinace, čili člověk vnímá to co není, nebo nevnímá to, co je. Zhoršená schopnost rozhodování. Horší kontakt s realitou. Někdy abnormálnost chování.

**Rizika:** Nebezpečí pro duševní zdraví. Pod vlivem drogy někdy nebezpečnost vůči sobě nebo druhým. Halucinace nebo pocity pronásledování mohou přetrvávat, i když nebyla droga požitá (tzv. toxické psychózy). Uvádí se i vyšší riziko nádorů a epileptických záchvatů. U extáze nepředvídatelnost účinků drogy. Dávka, která je některými lidmi snášena bez zjevných následků, může u jiných způsobit smrtelnou otravu. Pronikavý vzestup krevního tlaku, tepové frekvence i spotřeby kyslíku v srdečním svalu, což představuje zvlášť velké riziko pro lidi s onemocněními srdce a krevního oběhu. Popisují se také nepravidelnosti srdečního rytmu. Prudký vzestup krevního tlaku může vést k cévním mozkovým příhodám. Předávkování se typicky projevuje pronikavým vzestupem teploty, těžkými ztrátami tekutin, poklesem hladin minerálů a záchvaty. Prosté pití tekutin ještě nedoplní ztráty sodíku, k nimž při intoxikaci také dochází, a za určitých okolností může situaci ještě zhoršit. Dalším rizikem, které je spojeno, se zneužíváním uvedené drogy, je možnost jaterního poškození nebo až selhání. Může také nastat otrava jinými látkami, které byly do tablety s drogou záměrně nebo bezděčně přidány nebo za které je droga vydávána. Informace o tom, jak tablety s MDMA vypadají, nemůže uživatele zcela chránit před jinými látkami, protože napodobit vzhled tablety je poměrně snadné. Po odeznění účinků MDMA se poměrně často objevují deprese a někdy i sebevražedné myšlenky nebo tendence. Nebezpečnost drogy ještě pronikavě roste při kombinaci s jinými látkami, např. hašišem nebo alkoholem. Kombinace MDMA a alkoholu vede navíc často k agresivitě. Dlouhodobé škodlivé následky jsou častější po vysokých dávkách nebo po delším užívání i běžných dávkách. Podle jednoho zahraničního výzkumu prokázaly psychologické testy u uživatelů MDMA zhoršení paměti a schopnosti se učit. Tato zjištění přetrvávala i u skupiny osob, která od MDMA abstinovala nejméně 2 týdny (v průměru 4 měsíce). V jiném výzkumu přetrvávaly poruchy paměti i u osob abstinujících v průměru 2 roky (!).

Výzkum prováděný ve Velké Británii zjistil u chronických uživatelů MDMA častější výskyt psychologických problémů, jako jsou úzkosti a deprese. Zneužívání MDMA také oslabuje imunitní systém, tedy mimo jiné snižuje schopnost organismu bránit se infekcím. Existuje také reálná možnost poškození mozku plodu i vyšší výskyt jiných vrozených vad, jestliže byla droga zneužívána v těhotenství.

## Anabolika (steroidy)

Jsou to mužské pohlavní hormony nebo látky, které jsou jim blízké. Anabolika se nezneužívají pro svůj účinek na duševní stav a mezi drogy se většinou nezařazují. Berou je někteří „sportovci“ během tréninku. Není to správné z morálního hlediska, „sportovec“ riskuje diskvalifikaci, ale hlavně ohrožuje své zdraví. Jako doping se zneužívají

i jiné návykové látky, některé z nich, ve spojení s namáhavým sportovním výkonem, jsou nebezpečné zdraví a někdy i životu.

**Některé okamžité účinky:** I když se většinou neaplikují pro psychický účinek, vliv na psychiku mít mohou, ale zpravidla po delší době. Setkali jsme se i s pacientem navykklým na steroidy. Někdy dochází ke ztrátě přátel a zhoršení vztahů v rodině, k podezřívavosti, depresím, dokonce sklonům k násilí.

**Rizika:** Zastavuje se růst. Popisují se také oslabení imunitního systému. U mužů se může objevit neplodnost, vypadávání vlasů, potíže při močení, zvětšení prostaty a růst prsou. U žen se pak objevují mužský vzhled, poruchy menstruačního cyklu, zvětšení klitorisu, změna hlasu a redukce prsou. Negativní účinky po delším zneužívání zahrnují poškození jater, cév a srdce, zvyšuje se riziko mozkové mrtvice. V případě injekčního podání jsou rizika podobná jako u jiných skupin drog. Patrné je oslabení imunity (nižší odolnost proti nemocem a nádorům). Některé z těchto účinků přicházejí až po letech, jiné poměrně rychle. V případě injekčního podání existuje zvýšené nebezpečí přenosu infekce, včetně žloutenky nebo AIDS.

## Hazardní hry

Chorobný návyk se může vytvořit i na různé hazardní hry. U nás mívají lidé nejčastěji problémy s hracími automaty, nebezpečné jsou i karty, kasina, sportovní sázky. Je důležité vědět, že nejsou peníze jako peníze. Ty, které si člověk poctivě vydělá, ho povzbuzují k tvořivé a užitečné práci. Peníze, které získá náhodou nebo dokonce nepoctivě, ho ženou do problémů. Je jasné, že ti, kdo hazardní hry organizují, to nedělají z lidumilnosti, ale pro zisk. Na hazardní hře vydělávají, i když mohou zpočátku nechat svoji oběť vyhrávat. Je to proto, aby ji nalákali. Pak se jí často pokouší obrát o všechno. Na to, aby nechaly začátečníka vyhrát, jsou naprogramované i některé automaty. Pravděpodobnost výhry v automatech je samozřejmě mnohem nižší než pravděpodobnost prohry, jinak by se jejich provoz nikomu nevyplácel.

**Některé okamžité účinky:** Vzrušení před hrou a během ní, depresivní stavy po jejím skončení. Zvyšování sázek, častější hra, neschopnost sám s hrou přestat a ve vztahu k ní se ovládat. Půjčování peněz, skrývání hry a lhaní, bezohlednost vůči rodině, odkládání splátek dluhů. Zvyšující se prohry.

**Rizika:** Dluhy, ztráta spousty času, zanedbávání školy a jiných povinností, krádeže doma i jinde a další nelegální způsoby získávání peněz. Beznaděj, myšlenky na sebevraždu, vyšší riziko rozvoje závislosti na alkoholu a drogách, trestná činnost (chorobný hráč si někdy takto opatřuje prostředky na hru), vydírání nebo násilí ze strany věřitelů. Podrážděnost, neklid, uzavřenost, poškození pověsti, odcizení od rodiny a přátel. Obviňování druhých, výčitky svědomí, panika. Někteří chorobní hráči dokáží svůj problém překonat až po delší a systematické léčbě.

## Kombinace různých návykových látek

Účinek může být v tomto případě silnější, nežli by odpovídalo součtu účinků jednotlivých látek. Kombinace různých návykových látek může také vyvolat účinky, které by žádná z nich sama o sobě nevyvolala. Zvyšuje se také riziko otravy. To platí samozřejmě i pro alkohol např. v kombinaci s různými léky nebo marihuanou.

## Dotazy

*Jak poškozují drogy plodnost?*

Přímo, nepříznivým vlivem na pohlavní žlázy a další žlázy s vnitřní sekrecí. Je tu ale i nepřímý vliv, člověk závislý na droze ztrácí často zájem o jiné věci. Uvedené se týká i alkoholu a marihuany. Drogy (včetně tabáku a alkoholu) mohou navíc poškodit dítě během nitroděložního vývoje.

*Mají drogy následky na oči?*

Ano, týká se to i alkoholu. Ten působí nepříznivě na spojivky, rohovku, oční nervy a cévy. Na oči působí nepříznivě i tabák. Některé drogy také zvyšují nitrooční tlak, což zvyšuje riziko zeleného zákalu (glaukom).

*Co je to předávkování?*

To znamená, že si někdo vzal větší množství drogy, než zamýšlel, a došlo u něj k otravě. Ta může být i smrtelná. Stane se to např., když si někdo vezme neznámou drogou nebo drogou neznámé koncentrace.

*Je závislý člověk, který požil jednu drogu?*

Ne, ale závislost se u něj může vytvořit později. Navíc i jednorázové požití drogy může člověka ohrozit na zdraví.

*Jak se pozná na kamarádovi, že bere drogy?*

Záleží na druhu drogy. Velmi přibližně řečeno po tlumivých látkách působí člověk dojmem opilosti, ale alkohol z něj není cítit. Po pervitinu lidé často rychle drmolí a jsou neklidní. Po pervitinu a halucinogenech se někdy objeví nesmyslné nebo nebezpečné jednání.

Kromě toho jsou i některé společné známky, které nejsou zcela spolehlivé a mají význam hlavně, pokud se jich vyskytne více současně. Patří k nim: Nález drog nebo pomůcek k jejich zneužívání, náhlé izolování se od normálních vrstevníků, napojení se na nevhodné, často starší známé, ztotožňování se s drogovou kulturou,

zastávání se drog, podivná vysvětlování jejich zneužívání, náhlé zhoršení vzhledu a péče o zevnějšek, člověk vypadá neduživě, náhlé zhoršení prospěchu a chování, neomluvené hodiny, větší náladovost, podrážděnost, lhaní, ztráta kvalitních zájmů a zálib, horší soustředění a paměť, podrážděnost a nervozita, když člověk drogu nemá a možné problémy s úřady, rodiči, zákonem (např. kvůli krádežím). Jestli byla droga požitá nebo ne, se dá prokázat toxikologickým vyšetřením.

*Mě by zajímalo, jak umírají narkomani: Předávkováním, celkovým špatným stavem...?*

Předávkování je závažné riziko a netýká se jen „narkomanů“, ale i těch, kdo s drogou experimentují. Záleží zase na druhu drogy. U pervitinu je nejčastější příčinou smrti plicní edém, poškození srdce (kardiomyopatie), jaterní poškození nebo selhání ledvin. K dalším příčinám smrti patří šok, alergie, infekce, vliv příměsí. Setkali jsme se např. s mladým mužem, kterému dealer přimíchal do drogy omítku a on si to pak nitrožilně píchl.

*Je více žen nebo mužů závislých na drogách?*

Ženy se častěji návykovým látkám vyhýbají. Návykové látky jsou pro ně ale nebezpečnější, takže závislost nebo zdravotní škody u nich nastávají dříve. Tedy jinak řečeno: žena, která přijímá návykové látky, riskuje ještě více nežli muž. Naštěstí je ale takových žen méně.

*Jak se přesně definuje droga?*

Jedna z definic říká, že je to látka, která rychle a výrazně ovlivní myšlení, cítění a jednání. V odborných kruzích se místo mnohoznačného slova droga používá často výraz „návyková látka“. Mezi drogy (návykové látky) patří samozřejmě i alkohol a tabák.

*Na jaké úrovni vzdělanosti je většina narkomanů?*

Mladší lidé s tímto problémem nejčastěji nedokončili nějakou školu nebo učební obor.

*Musí narkoman postupně přejít od lehké drogy k té tvrdší?*

Ne, ale tento přechod je možný. Je více ohrožen, než jeho vrstevník, který nebere žádné drogy.

*Je běžné, že si narkoman zajišťuje peníze na drogy prostitucí?*

Patří to ke třem nejčastějším způsobům. Zbývající dva zahrnují krádeže a prodej drog.

*Slyšel jsem, ale myslím, že je to nesmysl, že pervitin není návykový.*

Je to skutečně nesmysl. Pervitin vyvolává totiž rychle silnou závislost. To, že nejsou po vysazení drogy dramatické tělesné obtíže jako po opiátech, ještě neznamená, že by nebyl návykový. Místo toho mohou člověka postihnout deprese nebo může mít pocity pronásledování. Tělesné odvykací potíže většinou nevyvolávají ani drogy z konopí a při tom jsou také návykové.

*Jaké jsou následky po skončení braní drog (když už není závislost)?*

Člověk, který abstinuje od drogy, ještě nemá úplně vyhráno a měl by se všem návykovým látkám vyhýbat. Jeho závislost totiž trvá v latentní, tedy neprojevené, podobě. Pokud by takto opatrný nebyl, riskuje nové a rychlé vzplanutí závislosti. I u lidí, kteří abstinují, mohou trvat zdravotní poškození podle druhu drogy a jejich odolnosti. U nás jsou např. časté chronické žloutenky typu C, které se přenášejí nesterilními jehlami a sexuálním stykem s nakaženými. U mladších lidí, kteří překonávají problém s drogami, je dosti časté, že jsou vývojově opoždění. Ztratili totiž čas, který jejich vrstevníci použili k získávání dovedností v mezilidských vztazích, učení, studiu atd.

*Co je to efedrin?*

Návyková látka stejné skupiny jako pervitin, ale o něco slabší.

*Jaký alkoholický nápoj je nejnebezpečnější?*

V alkoholických nápojích je nejnebezpečnější etylalkohol (líh), i když mohou obsahovat i jiné škodliviny. Čím více lihu ten který nápoj obsahuje, tím je horší. Důležité je ale také množství nápoje a rychlost, jakou se pije.

*Jaké důsledky má nadměrné pití alkoholu? Jak škodí alkohol a jaké má důsledky na zdraví?*

Je jich velmi mnoho. Namátkou jmenuji poškození jater, mozku, vysoký krevní tlak, úrazy a autonehody, poškození nervů, alkohol také zvyšuje i riziko některých druhů rakoviny.

*Kolik může člověk snést alkoholu, aby mu to neškodilo na zdraví?*

Podle starších materiálů Světové zdravotnické organizace je u zdravého dospělého člověka bezpečnou denní dávkou 20 g 100% alkoholu (16 g u ženy a 24 g u muže). Jedná se o množství alkoholu zhruba obsažené v jednom 12° pivu, dvou 8° pivech 200 ml révového vína nebo 50 ml destilátu. Neznamená to, že každý, kdo pije více, musí onemocnět, zdravotní problémy však riskuje tím více, čím více tuto dávku překračuje. Bezpečnou dávku nelze „strádat“, tedy např. 5 dní nepít a pak vypít pětinašobek denní dávky. Novější materiály Světové zdravotnické organizace už žádnou bezpečnou dávku alkoholu neuvádějí, protože je mnoho lidí, kteří by alkohol ze zdravotních důvodů neměli pít vůbec.

*Co si dát po vepřovém?*

Před vepřovým cokoliv. Pokud máte obavu z průjmu po tučném jídle, vhodnější než pivo je čaj.

*Co byste doporučili člověku s nízkým krevním tlakem místo alkoholu?*

Nízký krevní tlak není nemocí. Lidé s nízkým krevním tlakem, se dokonce dožívají v průměru vyššího věku.

Nízký krevní tlak nevyžaduje léčbu, jestliže není způsoben nějakou nemocí (např. otravou nebo podvýživou).

Dobrých možností, jak zvýšit krevní tlak, je mnoho. Patří k nim cvičení, často stačí se na chvíli položit, aby se

prokrvila hlava, a pak pomalu vstát. Pomáhá také sauna. Krevní tlak zvýší i obyčejný čaj. Navíc existuje mnoho léků, které snadno krevní tlak zvýší. Nízký krevní tlak zdraví neohrožuje, alkohol by mohl.

*Jste pro nepožívání žádného alkoholu při určitých příležitostech?*

Ze zdravotního hlediska si patrně neublíží zdravý **dospělý** člověk, který nepřekročí dávku do 20 g alkoholu na den. Od alkoholu by si ale také člověk neměl mnoho slibovat. Nad tuto dávku riskuje. Alkohol ani v malých dávkách není vhodný za následujících okolností:

- u lidí závislých na alkoholu, zejména pokud jejich dřívější pokusy o kontrolované pití selhaly,
- jestliže někdo trpí nemocemi, které alkohol zhoršuje (jaterní choroby, epilepsie, onemocnění slinivky břišní atd.),
- při léčení léky, které se alkoholem nesnášejí, takových léků je asi stovka,
- při řízení automobilu, motorky, kola nebo jiné rizikové činnosti,
- při zhoršeném sebeovládání a sklonu k násilí,
- v těhotenství, je to v zájmu ještě nenarozeného dítěte.
- pro děti a dospívající (zvláště nebezpečný),
- při závislosti na jiných návykových látkách, předejde se tak možnému přesmyku závislosti; příklady pacientů dříve závislých na ilegálních drogách, kteří si později vytvořili ničivou závislost na alkoholu, známe z vlastní praxe a setkávají se s nimi i kolegové v jiných zemích.

*Kdy je člověk závislý na alkoholu nebo drogách?*

Zjednodušeně lze říci, že člověk je závislý na alkoholu nebo drogách, jestliže v průběhu 12 měsíců vykazuje nejméně tři z následujících znaků:

silná touha nebo pocit puzení užívat návykovou látku;

potíže v sebekontrolě ve vztahu k alkoholu nebo droze

c) odvykáací stav

d) zvyšování dávek, aby se dosáhlo účinků původně vyvolaných nižšími dávkami

e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané návykové látky

f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

*Jak dlouho stačí, aby se člověk stal závislý na alkoholu?*

V dospělosti to trvá většinou řádově roky, v dospívání se to dá stihnout i během několika měsíců.

*Když někdo kouří 20 let, je pro něj nebezpečné náhle přestat?*

Ne. Naopak, když to dokáže, velmi mu to prospěje. Někomu to může zachránit zdraví nebo i život.

*Jde přestat kouřit?*

Ano, každému se to ale nepodaří. Lepší je nezačínat.

*Proč lidé přestávají kouřit?*

Mají k tomu spoustu důvodů - chtějí být zdraví, chtějí ušetřit, nekouřit je moderní, ženy chtějí mít hezkou pleť.

Pro kluky bývá zase důležité, že když přestanou kouřit, vzroste tím jejich kondice. Někteří zaměstnavatelé dávají při přijímání do práce přednost nekuřákům, protože jsou zdravější. Kouření navíc nejde dohromady třeba s počítači, protože tabákový kouř poškozují tvrdé disky. Důvodů, proč přestat kouřit je nespočet.

*Jak škodí kouření zdraví?*

Zvyšuje riziko rakoviny, srdečních onemocnění, škodí pleti, vede k onemocněním průdušek a plic, škodí cévám.

Jestliže kouří těhotná žena, může tím hodně ublížit svému dítěti.

*Jak hodně škodí tělu nikotin v jedné cigaretě?*

Lidem, kteří nejsou na nikotin navyklí, může být i po jedné cigaretě dost špatně.

*Kolik je nikotinu v jedné cigaretě?*

Množství nikotinu v jedné cigaretě většinou nepřesahuje 2 mg. Nikotin není zdaleka jediná škodlivina, která je v tabákovém kouři přítomna, i když je to jediná návyková látka tabáku.

*Jaké škodliviny obsahují cigarety? Co obsahují cigarety?*

Škodlivin je tam velmi mnoho: Kyslíčník uhelnatý, což je látka, která znesnadňuje přenos kyslíku a zhoršuje tělesný výkon kuřáků. Pak jsou to dehty, které jsou rakovinotvorné. Nikotin zase ohrožuje srdce a cévy. Ale v tabákové kouři se najdou i látky jako čpavek, kyanovodík nebo benzeny, i když v malém množství.

*Jak škodí cigarety pleti?*

Na vrcholku zapálené cigarety je teplota až přes 1000° C. Zapálenou cigaretu je tedy možné přirovnat k malému požáru v blízkosti obličejů. Ten samozřejmě pleť vysušuje a vede k předčasnému tvoření vrásek.

*Má smysl nekouřit, když je kolem tolik smogu?*

Odborníci na smog doporučují v období smogových krizí rozhodně nekouřit. Je-li čistého vzduchu nedostatek, byl by nerozum se o něj ještě ve větší míře připravovat.

*Jak škodí, když je nekuřák ve společnosti kuřáka?*

Škodí to, ale mnohem méně, než kdyby nekuřák sám kouřil.

*Po kolika letech (asi) se umírá na dvě krabičky denně? O kolik si zkrátí závislý kuřák život?*

Podstatná je nejen denní dávka cigaret, ale i to, jak dlouho člověk kouří. To je také jeden z důvodů, proč je

neprozíravé začínat kouřit v mladém věku. Podle starých odhadů kuřák, který kouří po dobu 30 let 20-40 cigaret za den, zkrátí svůj život v průměru o 8 let. Nové britské odhady hovoří dokonce o 20-25 letech. Podle nich každý druhý kuřák předčasně zemře na následky kouření. Polovina z nich ve středním věku.

*Jak se odnaučit kouřit? Existuje nebo mohlo by existovat něco, co by lidi odnaučilo kouřit? Můj kamarád kouří, jak mu můžu pomoci při odvykání? Dá se kouření lehce odvyknout, nebo to trvá déle?*

Podrobný návod, jak přestat kouřit, jsme si už uvedli. Odvykání kouření může proběhnout velmi rychle, ale snadné to nebývá. Lepší je nezačít.

*Může se silný kuřák odnaučit kouřit na 100 %?*

Ano, ale je to obtížné. Podaří se to jen menšině kuřáků, i když nejméně polovina z nich se o to alespoň jednou v životě pokusí.

*Za jak dlouho se vyčistí plíce odnaučeného kuřáka?*

To nevíme. Ale lidé, kteří přestanou kouřit, pronikavě snižují riziko předčasné smrti.

*Jak odnaučit rodiče kouřit?*

Rodiče dají většinou spíše na lidi svého věku, nežli na své děti. Kromě toho přestat kouřit není snadné. Pokud by měli rodiče vysloveně zájem, můžete jim nabídnout návod, který uvádíme v této knize.

*Může způsobit jedna cigareta denně rakovinu?*

I jedna cigareta denně zvyšuje riziko rakoviny. Navíc se může rozvinout závislost na tabáku a spotřeba cigaret pak podstatně roste. S ní roste i riziko rakoviny.

*Do jaké míry může uškodit první cigareta?*

Její hlavní riziko spočívá v tom, že může stát na počátku závislosti.

*V jakém množství je kouření návykové? Jak je to s návykovostí u kouření (tabáku)?*

Návykovou látkou z tabáku je nikotin. U kouření je riziko návyku značné. Podobně jako u jiných drog je riziko závislosti větší v dospívání nežli v dospělosti. Bezpečná denní dávka u cigaret neexistuje.

*Jaké orgány poškozuje alkohol a drogy?*

Záleží na druhu návykové látky, nejčastěji trpí játra, mozek, nervový systém, některé drogy poškozují i ledviny. Moderní je být v pořádku a zdraví si chránit.

*Proč jsou alkohol a drogy nebezpečnější dětem a mladým lidem?*

Protože mladý organismus nedokáže odstraňovat návykové látky tak rychle, jako je tomu u dospělých. U dětí a dospívajících dojde snáze k otravě, rychleji vzniká závislost, dříve mají různé problémy. Ten kdo v dětství nebo dospívání promarní čas pitím nebo fetováním, také hůře dohání ostatní v oblasti vzdělání, kvalitních zájmů, dovedností v mezilidských vztazích. Proto ve všech vyspělých zemích omezují prodej alkoholu a tabáku dětem a dospívajícím.

*Čím škodí alkohol a drogy?*

Jednak poškozuje zdraví. Pak s sebou nesou nebezpečí závislosti na nich, kdy člověk ztrácí svobodu. A konečně připravují člověka o možnost věnovat se lepším a prospěšnějším věcem.

*Co se stane, když někdo pije pivo a vezme si k tomu prášky?*

Záleží na tom, kolik toho vypije a jaké prášky to jsou. Je to ale nebezpečné, protože kombinované účinky alkoholu a léků mohou být nepředvídatelné.

*Je škodlivější alkohol nebo kouření?*

Zdravý dospělý člověk dokáže snáze pít alkohol s mírou, než kouřit s mírou. V tom je tabák nebezpečnější.

Alkohol zase zvyšuje riziko dopravní nehody, úrazu, trestného činu nebo duševní nemoci a může zabít i člověka, který se ho napil třeba i jen jednou.

*Jak se vytvoří závislost?*

Při vzniku závislosti se lidé dostávají do bludných kruhů. Na počátku může např. stát nevhodná společnost.

Člověk v souvislosti s ní sáhne po droze, zapadá do špatné společnosti více a ztrácí dobré přátele atd., tím více bere drogy. Podobně mohou vznikat bludné kruhy v souvislosti s duševními, rodinnými a jinými problémy. Po chvilkové úlevě se problém zhoršuje, člověk znovu bere drogu a tak dokola. Přerušit tyto bludné kruhy je možné, není to ale vůbec snadné. Lépe se něčemu podobnému vyhnout.

*Když někdo bere silné drogy, za jak dlouho umře?*

Záleží na odolnosti a dalších okolnostech. Podle jednoho zahraničního výzkumu je riziko předčasné smrti u mladých lidí, kteří berou určité drogy 20x vyšší, nežli u těch, kdo je neberou.

*Když nějaký člověk bere drogy a po dlouhé době přestane, mohl by umřít?*

Některé drogy vyvolávají po vysazení tělesné potíže, kterým se říká odvykací syndrom („absťák“). Odvykací potíže po opiátech jsou trýznivé, ale samy o sobě život neohrožují. Jsou ale jiné drogy, které se musí bezpodmínečně vysazovat pod lékařským dohledem. Mnohem nebezpečnější, než drogy vysazovat, je ale v jejich braní pokračovat.

*Je marihuana návyková?*

Ano. Často se stává, že někdo začne marihuanu kouřit, pak zjistí, že mu to vadí v práci nebo v rodinném životě, chce přestat, ale sám to nedokáže. Pak nezbyvá než vyhledat odbornou pomoc. V USA existuje i svépomocná

organizace pro lidi, kteří jsou na konopí závislí. Její internetová adresa je: [www. marijuana-anonymous.org](http://www.marijuana-anonymous.org)  
*Za jak dlouho se vyloučí droga z těla?*

To je různé, u marihuany to může trvat i měsíce.

*Jak si vysvětlit to, že kamarád, ačkoliv bere drogy, vypadá docela dobře?*

Tím, že měl zatím štěstí. Nikdo neví, jak bude vypadat za deset let a oč by jeho život byl lepší, kdyby drogy nebral. Život je závod na dlouhou trať, ve výhodě je ten, kdo se svými silami a zdravím nakládá rozumně.

Nevíme, jak bude vypadat po letech nebo jaké má jaterní testy. Zopakoval bych tady jeden slogan, který vymysleli středoškoláci: „Zdraví není na jedno použití.“

*Jaká jsou rizika experimentování s drogami?*

Málokdo asi začínal s drogami s úmyslem vytvořit si závislost a přece si ji řada lidí vytvořila. Závislost ale není jediným rizikem. K dalším patří předávkování, tedy vlastně otravy, úrazy, dopravní nehody, duševní problémy, problémy v rodině, v práci nebo ve škole aj.

*Jaké jsou nejhorší drogy?*

Z hlediska nebezpečnosti pro jednotlivce jsou nejhorší heroin, pervitin a kokain. Jenže smrtelné předávkování může nastat i po těkavých látkách, člověk si může ublížit během intoxikace halucinogeny nebo zemřít při dopravní nehodě pod vlivem alkoholu nebo drog z konopí. Z hlediska společnosti jsou nejhorší tabák a alkohol - kvůli nim předčasně umírá nejvíce lidí, protože jsou nejrozšířenější.

## Kvíz

1. Pana X k nám přivezli po té, co se oblečený pokoušel přeplavat Vltavu. Myslel si totiž, že je ryba. Stav rychle odezněl. O jakou drogu se mohlo jednat.

Správná odpověď: Jednalo se o pervitin. Ale podobné stavy vyvolávají i halucinogeny (tripy).

2. Slečně Y dávali drogu nejdříve zadarmo. Po čase, když chtěla přestat, zjistila, že má při vysazování kruté tělesné obtíže s křečemi, neklidem a průjmy. Nabídli jí, že by si na drogu mohla vydělávat nevhodným a nebezpečným způsobem. Odmítla a místo toho se rozhodla pro léčbu. O jakou drogu se jednalo?

Správná odpověď: O heroin.

3. Vyjmenujte co nejvíce jiných rizik návykových látek, kromě vzniku závislosti na nich.

Správná odpověď: Úrazy, předávkování, dopravní nehody, poškození tělesného zdraví (např. jaterní nemoci po alkoholu u lidí, kteří nejsou na alkoholu závislí), nesmyslné jednání pod vlivem návykové látky, agrese vůči druhým nebo vůči sobě, poškození plodu u těhotných žen a další.

4. Student Z se velmi pohoršil ve škole. Necháпали to rodiče, profesori ani spolužáci. Později vyšlo najevo, že to souvisí s určitou drogou. Se kterou?

Správná odpověď: Podobně se projevuje mnoho drog, ale v tomto případě se jednalo o marihuanu, která působí nepříznivě na paměť. Z nekouřil marihuanu dlouho, jeho paměť se po vysazení škodlivé látky rychle zlepšila.

## O lepších možnostech

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Jak se zotavit ze stresu, námahy, vyčerpání?
- Proč je důležité tělesné cvičení a relaxace?
- Jak se uvolnit?

Lidé si někdy od alkoholu, tabáku a drog slibují to, co jim nemohou dát. Návykové látky jsou jako falešný člověk, který toho hodně naslibuje, ale pak udělá opak. Mladým lidem škodí návykové látky ještě více než v pozdějších letech. Proč tomu tak je, ukazuje následující tabulka.

Tabulka: Některé životní nároky na mladé lidi, co pomáhá při jejich ovládní a jaké jsou účinky alkoholu a jiných drog.

Životní nároky	Co pomáhá	Vliv alkoholu a drog
Dokončení tělesného vývoje.	Péče o zdraví a kondici, rekreační sport, cvičení, zdravá výživa.	Zpomalují vývoj, vedou k duševním problémům a nemocem.
Studium, příprava na zaměstnání,	Péče o duševní kondici, najít dobré vzory a získat od nich co nejvíce.	vedou k nezájmu, lhotejnosti, zhoršují schopnost přesně myslet, dlouhodobé poškození mozku
Naučit se vytvářet dobré vztahy,	Opatřit si kvalitní informace,	Citově otupují, vyšší riziko



inteligentně a bezpečně zacházet se sexualitou.	vhodná společnost, umění. Sebekontrolu zlepši jóga, cvičení, dobré zájmy.	problémů pohlavní nemoci, nechtěné těhotenství, později často ztráta zájmu o sex a partnerství..
Najít životní cíle a hodnoty.	Společnost kvalitních lidí, filosofie, náboženství, organizace s dobrým programem (např. ochrana přírody, pomoc druhým, péče o zdraví).	Plané filosofování bez praktického účinku na život, ztráta dlouhodobých cílů, později už člověku záleží jen na především na alkoholu nebo droze.
Praktické životní znalosti	Spolupráce se zkušenými lidmi, kursy, četba, studium, dobré zájmy atd.	Nepraktičnost a často nesoběstačnost.
Postupné osamostatňování se.	Příprava na zaměstnání, najít si dobré přátele a zájmy, vnímat rodiče jací jsou - jejich silné i slabé stránky. Postupně menší citová i hmotná závislost na rodičích	Závislost na alkoholu či droze vede zároveň k závislosti na druhých lidech, neschopnost se o sebe postarat.
Naučit se zvládat zátěž, stresu, únavu.	Zdravý způsob života, jóga, přiměřeně spánku, relaxace, cvičení, rozumná výživa, možnost se poradit a svěřit se někomu důvěryhodnému.	Snížená odolnost, nižší výkon, riziko nemocí a úrazů.
Získat jistotu ohledně svého vzhledu.	Péče o hygienu, vzhled, kondici, porada s někým, kdo tomu rozumí, vkusné a situaci přiměřené oblékání.	Alkohol a drogy zvyšují riziko kožních chorob, kouření poškozuje pleť, často trpí i hygiena, celková úroveň i vzhled.
Připravit se na život v náročném 21. století	Vzdělávání se, péče o duševní a tělesnou kondici, studium jazyků, zájem o to dobré ve světě, co se dá převzít.	Alkohol a drogy okrádají o čas, snižují tělesnou i duševní výkonnost vedou k předčasnému stárnutí.

Některé z lepších možností zde podrobněji rozvedeme.

### **Aktivní pohyb a přiměřená tělesná práce**

Při aktivním pohybu se v těle vylučují látky nazývané endorfiny. Jsou to látky navozující pocit libosti, protože si je tělo vytvoří samo, neškodí mu. Proto mívají mnozí lidé po aktivní pohybové činnosti dobrou náladu, i když se jim do něj nejdříve nechtělo. Správně zaměřená a prováděná pohybová činnost vede k rozvoji srdečně cévní a svalové zdatnosti, k potřebné úrovni pohyblivosti i snadnějšímu tělesnému a duševnímu uvolnění, pomáhá k upevnění návyků správného držení těla atd. Výzkumy prokázaly, že pomocí aktivní pohybové činnosti se dají mírnit stavy smutku a úzkosti. Pohyb tak napomáhá ke zlepšení nebo udržení dobrého zdraví. V rozumné míře jsou např. prevencí srdečních nemocí, posilují imunitu (odolnost) a odbourávají látky, které se v těle objevují při stresu.

### **Relaxace (uvolnění)**

Při relaxaci nastávají v těle přesně opačné změny nežli ve stresu (např. se snižuje tepová frekvence, výměna látková, dechová frekvence, svalové napětí atd.). Relaxace je tedy přirozeným opakem stresu, odstraňuje stavy vyčerpání i únavy. Podobně jako tělesné cvičení nebo práce i relaxace mírní úzkosti a deprese. Relaxace pomáhá předcházet různým onemocněním a může je i léčit. Využívá se také u pracovníků v náročných profesích. Nabízíme vám jednoduché postupy, jak si stav klidu a uvolnění navodit. Je jasné, že jako většina věcí na světě i jejich zvládnutí chce trochu času a cvik.

## Některé změny při relaxaci a při stresu

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

Naproti tomu alkohol tepovou frekvenci, krevní tlak, i metabolismus zvýší, takže člověk je pod jeho vlivem a v kocovině ve větším stresu, než by byl, kdyby se ho nenapil. Protože je relaxace tak důležitá, budeme se jí zde prakticky zabývat. Řada lidí je za pomoci relaxace schopna se zotavit z tělesné nebo duševní námahy, mírnit únavu, bolesti, úzkosti nebo deprese. Kdo umí techniku dobře zpměti, může ji využívat i k navozování spánku. V tom případě se samozřejmě relaxace neukončuje, ale pokračuje ve sledování dechu neomezeně dlouho. Mezi spánkem a relaxací je však rozdíl, při běžném praktikování je správné si podržet potřebnou bdělost.

**Uvědomování si břišního dechu**

Ve stresu lidé břicho napínají, dokážete-li ho uvolnit, uvolnění se přeneso i do jiných částí těla a na psychiku. Břišní dýchání se dá nacvičovat ve vzpřímeném sedu nebo vleže na zádech s pokrčenýma nohama a s chodidly na podlaze. Uvědomte si, jak se břicho s nádechem pohybuje směrem od páteře dopředu a při výdechu směrem dozadu k páteři. Jenom si břišní dýchání uvědomujte, nic víc. Abyste snáze udrželi pozornost, můžete s nádechem v duchu říkat jedna, s výdechem jedna, s nádechem dvě, s výdechem dvě, s nádechem tři, s výdechem tři atd. Pokračujte tak dlouho, jak je to příjemné. Pak se protáhněte a otevřete oči.

**Cvičení představivosti**

Stav klidu a uvolnění lze navodit i vhodnými představami. Sedněte si pohodlně a uvolněte se. Zavřete oči. Se zavřenýma očima se na chvíli soustředte do středu mezi obočí. Pak přeneste pozornost na promítací plátno za zavřenýma očima a čelem. S větší či menší pozorností tam nechte vystupovat následující obrazy: Klidná vodní hladina v záři slunce, silný a zdravý strom, květina, vysoké nebe se spoustou hvězd, potok v němž bublá průzračná voda, hora, zámek nebo chrám, opět klidná vodní hladina v záři slunce. Nyní se můžete zhluboka nadechnout, protáhnout se a otevírat oči. Cvičení končí.

**Klidný pozorovatel**

K tomuto cvičení se váže zajímavý příběh. Jeden král měl koně, jehož nikdo nedokázal zkrotit, i když za to král slíbil velkou odměnu. Až jednou přišel na královský dvůr cizinec a koně osedlal. Když se ho ptali, jak to dokázal, odpověděl: „Nechal jsem ho celý den volně běhat, jen jsem ho klidně pozoroval. Navečer, když byl kůň unavený, jsem mu nasadil uzdu a sedlo.“ Tento příběh je vlastně návodem, jak ovládnout mysl.

Pohodlně, ale pokud možno zpřímá se posaďte. Zavřete oči. Zaposlouchejte se do zvuků, které k vám přicházejí zvenčí. Nehodnoťte je, neposuzujte, pouze je vnímejte. Zachovávejte při tom postoj nezúčastněného diváka... Uvědomte si pak vlastní tělo. Vnímejte ho co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachovávejte postoj neosobního, nezúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity ani špatné pocity, prostě tělo vnímáte, nic víc... Nyní si uvědomte vlastní myšlenky a duševní pocity. I zde je vnímejte pozorně, ale uvolněně a neosobně. Nechte myšlenky přicházet a odcházet, uvědomte si, jak navazují, vnímejte i mezery mezi nimi. Zachovávejte ale stále postoj uvolněného nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele... Kdybyste se na chvíli ztratili ve hře myšlenek a pocitů, vraťte se znovu k postoji diváka, svědka, pozorovatele. Nyní se připravte na konec cvičení. Hlouběji se nadechněte, protáhněte se a otevírejte oči. (Toto cvičení trvá 5-20 minut.)

**Důkladná relaxace**

Pohodlně se položte na záda, nohy mírně od sebe, ruce podél těla dlaněmi vzhůru, hlava v ose těla a oči zavřené. Jestliže není možné praktikovat vleže, lze se místo toho pohodlně posadit. Můžete se ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nejvhodnější pozici. Pak byste měli zůstat nehybní. Nejprve si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké... Uvědomte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou... lýtkem, stehnem, hýždí... Uvědomte si dotyk levé nohy a podložky. Dotýká se patou... lýtkem, stehnem, hýždí... Dotyk pravé

ruky... a dotyk levé ruky... Uvědomte si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, nechávejte je uvolnit... Uvolňuje se i oblast bederní... Zdá se příjemně těžká, uvolněná... S nádechem nechávejte uvolňovat břicho, s výdechem hrudník... Nechávejte uvolnit šíji, krk včetně hlasivek... Uvolňuje se čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo, kůže pod vlasy... Uvědomujete si celé tělo, nechávejte ho uvolnit... Celé tělo... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá ruka, celý trup, krk, hlava a obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

Přenášíte pozornost k dechu, uvědomujete si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímáte svůj přirozený dech. Nechávejte ho spontánně plynout, pouze si uvědomujete každý nádech a výdech. Spojíte s počítáním: Nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítáte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstáváte pokud možno bdělí a pozorní, i když uvolnění. Pokud by se objevovaly nesouvislé myšlenky, nechávejte je přicházet a odcházet a trpělivě, laskavě se vracíte k uvědomování si dechu. Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku, otevírejte oči. Relaxace končí. ZKRÁCENÁ VERZE: U zkušenějších už samotné zaujetí polohy k relaxaci automaticky vede k uvolnění. Poloha se stává zafixovaným signálem k uvolnění. Takto lze relaxaci navodit velmi rychle: Zaujmete předepsanou polohu, necháte tělo bezvládně volně a pasivně odpočívat. Jakoby se roztékalo a přebíralo tvar podložky (jako kapka medu). Je volně bezvládné, pasivní. Může opět následovat uvědomování si dechu.

### **Hora**

Tento cvik využívá diferencovanou (částečnou) relaxaci. Částečnou (diferencovanou) relaxaci je možné věnovat i do normálních denních aktivit (např. při čekání na autobus si uvolnit pravou ruku). Postavte se zpříma s chodidly u sebe. Zavřete oči. Uvědomte si, jak je váha mezi chodidly rovnoměrně rozložena a zpevněte tělo zezdola nahoru. Nejprve zpevněte lýtka, pak stehna a hýždě. Lopatky jdou dolů a k sobě, hlava je jakoby tažena vzhůru za nejvyšší místo na temeni. Stojíte pevně a vyváženě. Nyní budete uvolňovat svaly, které nepotřebujete k zachování pevného stoje. Uvolněte čelo, svaly kolem očí, ústa, čelist, hlasivky. Uvolněte také obě paže. Dokonce můžete uvolnit i některé svaly trupu a nohou a zůstat přitom stát pevně a zpříma. Stojíte pevně a uvolněně - nyní i v životě. Po chvíli otevřete oči, cvičení končí.

### **Některá cvičení, která se osvědčila ve školním prostředí**

Některá cvičení jsou nenáročná na prostor a dají se dobře provádět např. ve škole o přestávce nebo i během vyučovacích hodin. Následují příklady takových cviků.

**Postupný podřep:** V širokém stoji rozkročném propleťte prsty rukou vpředu před tělem a nechte paže volně viset dolů. Během celého cvičení stůjte rovně. Přejděte do mírného podřepu a setrvejte v krátké výdrži, vzpřímený trup se tak sníží o několik centimetrů. Vraťte se do výchozí polohy. Cvičení čtyřikrát opakujte a při každém dalším opakování přejděte do hlubšího podřepu. Cvičení můžete spojit s dýcháním (s nádechem podřep, s výdechem vzpřím).

**Procvičení krku:** Ve stoji mírně rozkročném pomalu předkloňte a zakloňte hlavu. Opět možno spojit s dýcháním. S výdechem předklon, s nádechem hlava rovně, výdech záklon, s nádechem hlava rovně, výdech předklon. Opakujte 5x i vícekrát.

Stejným způsobem procvičujeme krk do stran. Hlavu ukláníte střídavě k pravému a levému rameni, je to čistý úklon bez rotace. Opět je možno spojit s dýcháním.

**Procvičení ramen:** Ve stoji spojném se špičkami prstů dotkněte ramen (skrčte připažmo, ruce položte na ramena). Lokty opisujte bočné kruhy, nejprve vpřed, pak vzad. Opakujte 5x v obou směrech.

**Kočka s oporou o lavici nebo židli:** Ve stoji mírně roznožném se dlaněmi natažených paží opřete o lavici nebo židli. S výdechem postupně ohněte páteř, hlavu vyvěste mezi paže. S nádechem postupně páteř prohněte a uvolněte břicho. Tedy jinak řečeno: s výdechem udělejte kočičí hřbet, hlava jde na prsa. S nádechem zdvihejte hlavu a zaklánějte trup (pes). Opakujte asi 5x.

**Dvojitý úhel:** Stojíte zpříma nohy u sebe (stoj spojný). Za zády propleťte prsty natažených paží. S výdechem se pomalu prohnuté předklánějte, to znamená první jde hrudník, ne hlava. Natažené a propnuté paže jdou obloukem nad hlavu. Po krátké výdrži se s nádechem vracejte do stoje spojného. Opakujte 3-5x.

**Strom ve větru:** Ve stoji rozkročném propleťte prsty, vytočte dlaně vzhůru. Uklánějte trup a nataženými pažemi střídavě doprava a doleva. Opakujte zhruba 5x na obě strany. Nakonec s výdechem spouštějte paže podle těla.

**Nebeské protažení:** Nohy jsou asi 10 cm od sebe, prsty zaklesněte do sebe, dlaně vytočte vzhůru a položte hřbety rukou na temeno. S nádechem napnejte paže a přejděte do výponu, pěkně se protáhněte, krátce zadržte dech. S výdechem se vracejte zpět na plná chodidla. Opakujte několikrát.

**Křídla:** Ve stoji spojném (s nohama u sebe) upažte dlaněmi vpřed a nedechněte se, trup se v horní části prohýbá vzad, hlava se mírně zaklání. Nyní vydechujte, předklánějte se a spojte dlaně natažených paží před tělem ve výši ramen. Pohyb plynule opakujte 3-5x.

**Já jsem - cvik na zvyšování zdravého sebevědomí:** Postavte se do stoje rozkročného, zhluboka se nadechněte a

upažte. S výdechem jemně bubnujete pěstmi o hrudník a vyslovujete hlubokým hlasem táhlé „jááááá“. Při dalším nádechu se cvičí stejně a vyslovuje se dlouhé „jsemmmmmmm“. Opakujte např. 2x.

**Tahání za provaz:** Ve stoji spojném předpažte pokrčené paže. Představte si, že před vámi visí provaz. Vší silou ho střídavě pravou a levou rukou táhnete dolů. Můžete si např. představit že táhnete na kladce kbelík s maltou.

**Poloviční protažení:** Postavte se do stoje rozkročného, nohy v šíři ramen. S nádechem vzpažte nataženou pravou ruku, natažená levá se dotýká zadní strany stehna. S výdechem se zakláníte v hrudní oblasti, dívejte se za vzpaženou pravou rukou, vytahujte ji vzhůru a vzad. Levou dlaň suňte po zadní straně stehna. S nádechem se vraťte zpět do vzpřímeného stoje, s výdechem připažte pravou ruku. Opakujte asi 3x na obě strany.

**Flétnista:** Postavte se zpříma. Zdvihněte pravou nohu a překřížte ji přes levou holeň, pravé lýtko se dotýká holenní kosti, pravé chodidlo je téměř kolmo k zemi. Zdvihněte ruce do výše úst, jako byste drželi na pravé straně příčnou flétnu. Tedy kde je pata, tam je flétna. Chvilí vydržte, dýchání je normální. Pak opakujte symetricky na opačnou stranu.

**Opice:** Ve stoji rozkročném se nadechněte a vzpažte. S výdechem se prohnutě předklánějte, až se natažené ruce dostanou na zem, hlava je zdvižená. Pokud byste měli při provádění cviku problémy, můžete mírně pokrčit nohy v kolenou. S nádechem se vraťte do výchozí polohy. Opakujte asi 3x.

**Sekání dříví (bez podřepu):** Postavte se do širokého stoje rozkročného, propleťte prsty, natažené paže předpažte. S nádechem zdvíhejte natažené paže s propletenými prsty nad hlavu a mírně se zakláníte v hrudní oblasti. S výdechem se vraťte do vodorovné polohy. Opakujte 5-10x.

**Cvičení koňské síly:** Široký stoj rozkročný, vytočte pravou nohu kolmo k levé. Přeneste váhu na pravou nohu, pokrčte ji v kolenu. Vypněte co nejvíce hrudník, ruce sepněte na prsou a hrudníkem tlačte proti rukám jako kůň, když táhne vůz. Chvilí výdrž, dýchejte normálně. Stejným způsobem cvičíte na opačnou stranu.

**Námořník:** Ve stoji spojném překřížte zápěstí v dolní části břicha. S nádechem oblouky zevnitř upažte a pak vzpažte nad hlavu, tam se znovu zkříží zápěstí. S výdechem jdou ruce vnitřním obloukem dolů do upažení, dlaně vzhůru. S dalším nádechem se ruce opět zkříží nad hlavou. S výdechem pak paže klesají oblouky dovnitř a zkříží se před tělem v dolní části břicha. Opakujte 3-5x nebo podle potřeby.

**Hadí protažení:** Ve vzpřímeném stoji propleťte prsty za zády. Propnutím paží, tahem lopatek k sobě a záklonem hlavy proveďte hrudní záklon. S výdechem se vracíte nazpět do vzpřímeného stoje, prsty u rukou zůstávají propletené, ale paže se uvolní. Opakujte asi 3-5x.

**Pozice síly:** Postavte se s nohama asi 10 cm od sebe. Sepněte ruce nad hlavou a dívejte se na sepnuté dlaně. Přitom jděte dolů do mírného podřepu. Výdrž několik vteřin, dýchejte normálně.

**Pštros:** Stojíte zpříma, nohy mírně od sebe. Mírně se prohnutě předklánějte hrudníkem napřed, natažené paže jdou vzad do zapažení, prsty jsou roztažené. Hlava se dívá dopředu. Můžete se přitom i zdvihnout na špičky. Chvilí výdrž, dýchejte normálně.

**Hrdina:** Ve stoji rozkročném nakročte tak, aby pravé chodidlo bylo kolmo na levé. Přeneste váhu na pravou nohu a pravé koleno poněkud pokrčte. Trup vytočte doprava, upažte, případně dejte ruce v bok. Vypněte hrudník. Po kratší výdrži se vraťte do výchozí polohy a opakujte na opačnou stranu, stále dýchejte normálně.

**Trojúhelník:** Postavte se do širokého stoje rozkročného, upažte. S výdechem se uklánějte vpravo, pravá ruka se dotýká zevní strany levé nohy, vnitřní strana levé paže jde k levému uchu. S nádechem se vraťte do vzpřímeného stoje, s výdechem na opačnou stranu. Cvičíte na obě strany asi 3x.

**Plavání:** V mírném stoji rozkročném přejděte do rovného předklonu a provádějte kraulové nebo prsařské pohyby paží. V mírném hrudním záklonu můžete imitovat znakové pohyby paží.

## Dotazy

*Jak by měl v dnešním světě vypadat zdravý způsob života?*

Měl by zahrnovat vhodnou formu pravidelného tělesného cvičení, pestrou, ale ne nadměrnou stravu s nestravitelnými zbytky. Nestravitelné zbytky jsou obsaženy např. v zelenině nebo ovoci a chrání člověka mimo jiné před rakovinou. Nevhodný je naopak nadbytek cukrů a živočišných tuků. K zdravému způsobu života patří i kvalitní zájmy a záliby, které umožňují se přeladit. Odolnost vůči stresu zvyšují relaxační techniky nebo jóga a to, si vytváříme a udržujeme dobré mezilidské vztahy.

*Jsou návykové steroidy, popř. jiná anabolika?*

Určitá forma návyku se na ně může vytvořit, mají rizika pro tělesné i duševní zdraví. Více o nich v příslušné kapitole.

*Může pomoci meditace nebo jiné cvičení v běžném životě a upevňování zdraví (zdravého života)?*

Ano a mohou být dobrou prevencí stresu a problémů působených návykovými látkami. Umět se uvolnit by mělo patřit k všeobecnému vzdělání.

*Proč se řeší důsledky drog a ne počáteční vlivy, které nutí lidi, aby je požívali?*

Souhlasíme, že to by bylo nejlepší. Důležité je, aby člověk s počínajícím problémem, ať už se týká návykových

látek nebo něčeho úplně jiného, bych ochoten vhodnou pomoc vyhledat a přijmout ji co nejdříve. Někteří lidé se k drogám dostávají proto, že trpí úzkostí, strachem nebo smutkem. Drogy jejich obtíže ovšem z dlouhodobého hlediska jen zvýší. Tím, jak zvládat úzkost, strach a smutek, se budeme zabývat dále.

## Praxe

Popsaná cvičení si vyzkoušejte.

## O sebevědomí

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- K čemu je sebevědomí dobré?
- Jak sebevědomí posilovat?

### Krátce o sebevědomí

To, jaké máme sebevědomí, ovlivnily naši dřívější zkušenosti v životě. Na naše sebevědomí také působí to, co nám o nás říkají druzí lidé (rodiče, učitelé, vrstevníci). Zdravé sebevědomí vede k tomu, že se v životě lépe cítíme. Navíc nám to dává odvalu a odhodlání se vyhnout alkoholu, tabáku, drogám a jiným nebezpečím, ať už se to druhým líbí nebo ne.

### Jak posílit své sebevědomí

- Každý člověk je jedinečný a neopakovatelný. Uvědomte si prosím, že člověk je to nejdokonalejší v nám známém vesmíru. Podle Alberta Einsteina má každé místo ve vesmíru stejné právo nazývat se jeho středem. Platí to i pro vás.
- Rozlišujte mezi sebou a případným neúspěchem. Nepodceňujte se kvůli tomu, že se právě něco nepovedlo, budete třeba o to úspěšnější příště.
- Uvědomujte si své slabiny (dají se překonat) i silné stránky (dají se ještě posílit). K tomu můžete použít následující přehled. Jestliže máte problémy se sebevědomím soustředte se především na výčet svých silných stránek.

Mé silné a slabé stránky

Silné stránky	Slabé stránky
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Co chci změnit a jako je to pro mě důležité

1. .... Hodně Středně Málo
2. .... Hodně Středně Málo
3. .... Hodně Středně Málo
4. .... Hodně Středně Málo
5. .... Hodně Středně Málo

- Dávejte si malé cíle, které se dají dosáhnout.
- Velké cíle rozdělte na menší

Pokroky při dosahování cíle

Cíl:	
Dílčí cíl	Kdy chci dosáhnout dílčího cíle


- Rozpoznejte a pojmenujte silnou stránku své osobnosti (např. Dobrotisko Milé, Pravdomil Poctivý, Ludmila Líbezná atd.).
- Někomu pomozte. Vaše pomoc se může týkat lidí, kteří to potřebují, ale i zvířat nebo přírody.
- Péče o zevnějšek. Slavný indický státník Néhrú píše ve svém životopise, že se v době věznění nikdy nezapomněl ráno důkladně oholit. Podle něj to bylo důležité, aby si udržel svoji úroveň a sebevědomí. Přiměřená péče o zevnějšek včetně oblečení a účesu je důležitá pro to, jak nás druzí vnímají. Ještě důležitější to však může být pro nás samé. Dobře oblečení, čistí a upravení se naprostá většina žen i mužů cítí sebevědoměji.
- Dobré vnímání těla a péče o něj. O tělo pečujeme vhodným cvičením, za pomoci sauny, sprchy, otužování, přiměřeným odpočinkem atd.
- Držení těla. Možná máte doma větší zrcadlo. Podívejte se do něj, trochu se narovnejte, zvedněte hlavu, lopatky táhněte mírně dolů a k sobě. Nejen, že budete lépe vypadat, ale také se budete lépe cítit. Když budete na držení těla myslet častěji, nebudou vás tolik bolet záda a bude se vám volněji dýchat. Budete se také cítit sebevědoměji.
- Vychytávejte kritické myšlenky o sobě. Zkoumejte je z různých hledisek. Když budete mít čas můžete si je i zapisovat. Příklady toho, jak mohou vypadat vaše zápisky následuje.

#### Zkoumání kritických myšlenek

Situace	Kritická myšlenka	Zkoumání kritické myšlenky
Rozbitý talíř	„To jsem ale blbec.“	„Je to blbost nebo jen chvilková nešikovnost? Nepřemýšlel jsem prostě zrovna o něčem jiném?“
Hádka s přítelkyní	„Nikdo mě nemá rád.“	„Skutečně nikdo? Možná by do dopadlo úplně jinak, kdybych na ni nezačal křičet.“
Výčitky rodičů	„Jsem špatný.“	„Myslí to dobře, vlastně jim na mě záleží.“
Někdo mě bez příčiny urazil	„Moje čest utrpěla.“	„Je pro mě názor tohoto člověka tak moc důležitý? Není to spíš jeho problém, že se neumí chovat? Kolik slavných lidí klidně snášelo urážky?“

- Trpělivost Sebevědomí se často zvyšuje pozvolna. Pomáhá i pocit, že člověk zvládá každodenní povinnosti a práci a že je užitečný.

## Dotazy

### *Jak souvisí sebevědomí a svoboda?*

Svobodný člověk je sebevědomější a zdravé sebevědomí posiluje jeho svobodu. Svobodně se může rozhodovat jen člověk, který se rozhoduje na základě hodnověrných faktů. Na alkoholu, drogách i tabáku spousta lidí vydělává nebo s jejich pomocí dělají důležitosti. Není divu, že pak slyšíme a čteme o návykových látkách lži.

### *Za jak dlouho posílím své sebevědomí?*

Se sebevědomím to není tak, že buď je nebo není, ale zvyšuje se postupně. Zvýšit o něco sebevědomí můžete hned teď tím, že si zkusíte postupy z této kapitoly.

## Praxe

Podnětů pro praxi jsme vám v předchozím textu nabídli více než dost. Takže s chutí do toho. Jeden po druhém vyzkoušejte všechny body z části „Jak posílit své sebevědomí“

## O zvládání strachu a úzkosti

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Co je to úzkost a strach

- Jak vyžrát nad smutkem?
- Jak zvládat nepříjemné duševní stavy vlastními silami?
- Co dělat, když si nevíte rady?

## Úzkost a strach

Při úzkost cítí člověk neurčité obavy a pocity ohrožení bez zjevné příčiny. Úzkost jakoby předpokládá, nejasné budoucí nebezpečí. Naproti tomu strach se váže ke konkrétní situaci nebo podnětu. Smyslem strachu je připravit se na útěk nebo boj. Nadměrné pocity úzkosti a strachu působí duševní utrpení. Naštěstí existují účinné postupy, jak úzkost mírnit.

Jak se úzkost a strach u vás projevují? Není to některý z následujících příznaků?

Duševní napětí, svírání žaludku, bušení srdce, třesoucí se hlas, svalové napětí, zpoceně ruce, sucho v ústech, neklidné ruce, nesoustředěnost.

Přemýšlejte také o tom, v jakých situacích úzkost a strach nejčastěji prožíváte:

Jakou úzkost cítím?

Situace	Velká úzkost	Střední úzkost	Malá úzkost
Zkoušení nebo písemka.			
Říkat něco před celou třídou			
Říkat něco skupině lidí.			
Setkání s neznámými lidmi.			
Začít konverzaci s někým do té doby neznámým.			
Někoho pochválit.			
Pozvat někoho na schůzku.			
Požádat někoho o pomoc.			
Závody soutěž apod.			
Zpívat nebo hrát na nástroj před lidmi.			
Učinit důležité rozhodnutí.			
Odmítnout cigaretu.			
Odmítnout pivo nebo jiný alkoholický nápoj.			
Odmítnout marihuanu nebo jinou drogu.			
Říci v obchodě, že nevrátili peníze správně.			

**A nyní už se zamysleme, jak úzkost a strach zvládat.**

### Jak mírnit úzkost a strach

- Dostatečně vydatné cvičení i tělesná práce prokazatelně mírní úzkosti. Někdy postačí i svižnější procházka.
- Relaxace nebo meditace mírní úzkosti, deprese i bolest. Důkladnou relaxaci jsme si už popsali dříve, nyní vám nabídnou jednoduchý postup, který se používá v amerických školách.

### Relaxační cvičení (trvá asi minut)

- Pohodlně se posaďte
- Postupně uvolněte všechny svaly těla počínaje prsty u nohou nahoru až ke krku a hlavě
- Pak si co nejzřetelněji představte, že se nacházíte na nějakém klidném a pohodovém místě.
- Použít vhodné dechové cvičení s prodlouženým výdechem. Pomáhá už i jen prosté pozorování dechových pohybů břicha nebo uvolněné vnímání doteku vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose.
- Uklidňující hudba
- Opatřit si potřebné informace předchází strachu z neznáma.
- Jóga s sobě slučuje výhody a relaxace a cvičení.
- Můžete použít i léčivé rostliny, zklidňuje např. meduňka lékařská, třezalka, kozlík.
- Možnost se někomu svěřit (rodičům, odborníkovi, dobrému příteli).
- Smích, i když člověku právě moc do smíchu není, také mírní úzkosti a strach.
- Pomáhá rovněž klidné a neosobní pozorování myšlenek a pocitů, ať už je jejich obsah jakýkoliv (viz popsané cvičení „Klidný pozorovatel“).
- Někteří lidé v takové situaci úspěšně používají i jiné postupy, např. modlitbu nebo nějaké duchovní cvičení.

- Velmi užiteční je hluboké a klidné dýchání zkuste si např. následující cvičení:

### **Plný jógový dech**

Dýchání ovlivňuje řadu tělesných funkcí i psychiku. Dechový proces lze zhruba rozdělit na dýchání brániční (břišní) a dýchání hrudní (žeberní). Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píst dolů. Tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici nahoru, čímž se vzduch z plic vypuzuje.

**Nácvik bráničního dýchání:** Výchozí polohou je leh na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenu a opřené chodidly o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá hrudníku, lokty spočívají na podložce. V této poloze si nejprve uvědomte přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem klesá. Pak vnešte do dýchání vědomé řízení. Hrudník nechte pokud možno nehybný. S nádechem břišní stěnu vyklenujte o něco víc než obvykle, s výdechem nechte břicho dlouze, úplně a plynule klesat. Dýchání se tak prohloubí a hlavně ve výdechové fázi zvolní. Břišní dýchání spíš zklidňuje. Opakujte 8-12x i vícekrát.

**Nácvik hrudního dýchání:** Pohyby žeber při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poeticky pohyb držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo je i většina žeber zakotvena na dvou místech - na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku s nádechem rozšiřujete hrudník do stran a rozpínáte ho i ve směru předozadním. Výdech je spíš pasivní, prodloužený a úplný. Břišní stěna se pokud možno nepohybuje. Hrudní dýchání působí víc aktivačně.

**Nácvik plného jógového dechu:** Ve stejné poloze vleže na zádech s pokrčenými koleny zahajte úplným výdechem. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a dechová vlna přechází plynule v hrudní nádech. Teprve pak následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě něco vzduchu. Dýchání je plynulé a bez trhavých pohybů. Dech je podstatně hlubší v nádechu a pomalejší ve výdechu než při běžném dýchání. Pokročilejší cvičenci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodloužovat výdech na dvojnásobek nádechu.

Plný jógový dech je vhodné později praktikovat vsedě. Může jít o některý z jógových sedů nebo o sed na židli. Důležitější nežli poloha nohou je vzpřímená poloha trupu. Bylo zjištěno, že nádech působí na svaly i psychiku aktivačně, výdech uvolňuje. Proto se v józe často výdech prodloužuje na dvojnásobek nádechu. Už prosté uvědomování si dechu vede k jeho bezděčnému zklidnění, to má i účinky na duševno. Břišní si dech můžete cvičit v jakékoliv poloze i v situacích každodenního života. Zvláště se doporučuje uvědomovat si dechové pohyby v oblasti břicha, protože tuto oblast lidé často nevědomky napínají. Uvědomování si dechu v oblasti břicha nebo i plný jógový dech je možné praktikovat i během normálních denních činností, aniž by byl člověk nápadný nebo na sebe nějak upozorňoval. Zkušenější dokáží dýchat plným jógovým dechem např. i za chůze.

## **Dotazy**

*Jak souvisí úzkost a drogy?*

Někdo bere drogy, pije nebo kouří, aby zmínil svou úzkost. Jenže úzkosti se tak časem ještě zvětší. Drogy mohou úzkost vyvolávat, i když třeba jen někdy a u někoho. K takovým drogám patří marihuana, pervitin a drogy ze skupiny halucinogenů (MDMA čili extáze, tripy atd.).

*Kdyby třináctileté dítě začalo brát drogy a v 16 přestalo, ohrozilo by to jeho zdraví?*

Na drogách je nebezpečné právě to, že ne každému se podaří s nimi přestat. Ale i když se to povede, škoda času, prostředků i zdraví. Člověk, o kterém mluvíš, by určitě byl v lepším stavu, kdyby drogy vůbec nebral. Jestliže někdo začne ve 13 letech fetovat, bude zaostávat za vrstevníky v mnoha oblastech života. Třeba i v tom, jak zdravě zvládat úzkost a jiné nepříjemné duševní stavy.

*Je dobré si drogu vyzkoušet?*

Ne. Slogan „Be smart don't start!“ se překládá jako „chytré je nezačít“. I jednorázové požití drogy má zdravotní rizika, k největším z nich patří předávkování. Zažili jsme také lidi, kteří v důsledku experimentování s drogami trpěli vleklými duševními problémy včetně úzkostí.

## **Praxe**

- Naučte se relaxační postupy popsané v této kapitole.
- Naučte se plný jógový dech.
- Na situace, které vyvolávají strach, se můžete předem připravit a rozmyslet si, jak je zvládnete.
- Můžete i také jejich zvládnutí nacvičit ve fantazii ve stavu uvolnění.



## O zvládnání smutku

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Zda může být smutek někdy zdravý?
- Jak vyžrát nad smutkem?

### Smutek

Smutek neboli deprese prožívá čas od času každý z nás. To že je člověk smutný, když se s ním rozjede jeho nejlepší kamarád, zemře mu někdo z rodiny apod., je normální. odborníci dokonce doporučují se v takové situaci smutku nebránit a nenechat ho projevit třeba pláčem, napsáním smutné básně, tím že se člověk svěří nebo jiným vhodným způsobem. Za kratší nebo delší dobu toto trápení přebolí.

Někdy ale smutek trvá příliš dlouho nebo je příliš hluboký. Léčba těžších depresí spojených s myšlenkami na sebevraždu vyžaduje spolupráci s lékařem. Co konkrétně můžete udělat, když se jedná o běžný smutek, který se dá zvládnout vlastními silami?

### Jak zvládat smutek

- Věnujte pozornost svým myšlenkám. Zvláště důležité je rozpoznávání a vyvrácení sebedopceňujících myšlenek. Např. pokud někoho znova a znova napadá, co se mu nepodařilo, ať si naopak vzpomene, co se mu podařilo a jaké dobré možnosti se před ním otevírají.
- I zde se dá použít dechové cvičení s prodlouženým výdechem či jen prosté pozorování dechových pohybů.
- Hudba. Volíme zpravidla hudbu, která souzní s náladou a pak se postupně přeladíme k veselejší.
- Jóga spojuje výhody a relaxace a tělesného cvičení, což obojí pomáhá.
- Za pomoci poezie, kresby hry na hudební nástroj můžete nechat projevit své pocity a tak si ulevit.
- Možnost se někomu svěřit (rodičům, odborníkovi, dobrému příteli).
- Relaxace, o její užitečnosti, jsme už hovořili.
- Tělesné cvičení může projasnit náladu a působí často okamžitě. E
- Pro řadu lidí s depresí je nesnadné se přimět k nějaké aktivitě. Když už se jim to podaří dokáží pak často prakticky normálně fungovat. Jde o to se „rozhýbat“.
- I zde se někomu osvědčují jiné postupy, jak jsme se o tom už zmiňovali.

### Co když si vážně, ale vážně nevíte rady?

V tom případě je nejvyšší čas se s někým důvěryhodným poradit. asi to nejjednodušší je vytočit (nebo dnes spíše vymačkat) číslo nějaké linky telefonické pomoci. Člověk při tom ani nemusí říkat své jméno. Nevím jak vy, ale já když o nějakém problému s mluvím, tak už tím si to v hlavě lépe srovnám.

### Dotazy

*Co dělat, když má člověk deprese?*

Lehčí deprese se dají mírnit nebo odstraňovat přiměřeně intenzivním tělesným cvičením nebo fyzickou prací. Podobně pomáhá i relaxace, někomu se svěřit, využít telefonickou pomoc. U těžkých depresí lékaři podávají i některé účinné a většinou naprosto nenávykové léky.

*Škodí pravidelné a náročné cvičení zdraví?*

Jestliže není jednostranné a neodvádí člověka od jiných důležitých stránek života, je přiměřené věku a zdravotnímu stavu, pak neškodí, ale prospívá. Navíc cvičení mírní úzkosti a deprese.

*Je vhodné dělat relaxaci před spaním?*

Ano, je to vhodné, spánek je pak hlubší a zdravější.

*Jaký je rozdíl mezi jógou a relaxací?*

Jóga zahrnuje kromě relaxace i mnoho jiného (například tělesná cvičení). A relaxace se dá navozovat i jinak než jógou (např. autogenním tréninkem).

### Praxe

- Projděte výše uvedené způsoby mírnění úzkosti a strachu a uvažujte o tom, co z toho se vám už osvědčilo a co chcete vyzkoušet.
- Při duševní nepohodě si zacvičte, nebo se věnujte tělesné práci. Uvědomte si, jak se změnil duševní stav.
- Po únavě nebo vyčerpání relaxujete. Uvědomte si vliv relaxace. Máte-li obavy, že byste mohli usnout, nařídte si budík.

- Napište na toto místo knihy telefonní číslo linky telefonické pomoci, která pracuje ve vašem okolí:
- .....

## O hněvu

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Proč je hněv nebezpečný?
- Kdy máte sklon se hněvat?
- Jak hněv překonat?

Hněv škodí tomu, kdo se hněvá po tělesné stránce. Navíc rozhněvaný člověk často jedná ukvapeně tak, že toho později lituje. Některé věci se dají obtížně napravovat, zkuste třeba zpravit rozbité vajíčko.

### Jak se lépe ovládnout

- Někdy pomůže známe počítání v duchu od jedné do deseti. Nepočítejte ale nahlas, abyste tím nenaštvali druhé.
- Zeptejte se sám sebe třeba „stojí mi zato se rozčilovat?“ „skutečně mě chtěl ten člověk urazit?“ „nedalo by se toho, co chci, dosáhnout jinak?“
- Autosugesce. Můžete si říci: „Líbí se mi se ovládat“ nebo „s klidem to zvládnou lépe“.
- Můžete použít techniku „Semafor“.

Semafor

	Stadia semaforu	Pomůcka k zapamatování
<input type="radio"/>	Červená: Stop, zastavit, uvažovat.	Červená říká stůj, zastav se, vzpamatuj!
<input type="radio"/>	Oranžová: Jaké možnosti se nabízejí a jaké mají tyto možnosti i dlouhodobé následky? *) Výběr nejvýhodnější možnosti.	Žlutá říká vybírej, následky domýšlej!
<input type="radio"/>	Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a výsledek vyhodnotit.	Zelená říká: Jednej tak, aby ses pak mohl smát!

- Pomáhá zhluboka dýchat, zkuste třeba plný jógový dech.

### Plný jógový dech

Dýchání ovlivňuje řadu tělesných funkcí i psychiku. Dechový proces lze zhruba rozdělit na dýchání brániční (břišní) a dýchání hrudní (žeberní). Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píst dolů. Tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici nahoru, čímž se vzduch z plic vypuzuje.

**Nácvik bráničního dýchání:** Výchozí polohou je leh na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a opřené chodidly o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá hrudníku, lokty spočívají na podložce. V této poloze si nejprve uvědomujte přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem klesá. Pak vneste do dýchání vědomé řízení. Hrudník nechte pokud možno nehybný. S nádechem břišní stěnu vyklenujte o něco víc než obvykle, s výdechem nechte břicho dlouze, úplně a plynule klesat. Dýchání se tak prohloubí a hlavně ve výdechové fázi zvolní. Břišní dýchání spíš zklidňuje. Opakujte 8-12x i vícekrát.

**Nácvik hrudního dýchání:** Pohyby žebér při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poetický pohyb držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo je i většina žebér zakotvena na dvou místech - na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku s nádechem rozšiřujete hrudník do stran a rozpínáte ho i ve směru předozadním. Výdech je spíš pasivní, prodloužený a úplný. Břišní stěna se pokud možno nepohybuje. Hrudní dýchání působí víc aktivačně.

**Nácvik plného jógového dechu:** Ve stejné poloze vleže na zádech s pokrčenými koleny zahajte úplným výdechem. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a dechová vlna přechází plynule v hrudní nádech. Teprve pak následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě něco vzduchu. Dýchání je plynulé a bez trhavých pohybů. Dech je podstatně hlubší v nádechu a pomalejší ve výdechu než při běžném dýchání. Pokročilejší cvičenci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodloužovat výdech na dvojnásobek nádechu.

Plný jógový dech je vhodné později praktikovat vsedě. Může jít o některý z jógových sedů nebo o sed na židli. Důležitější nežli poloha nohou je vzpřímená poloha trupu. Bylo zjištěno, že nádech působí na svaly i psychiku aktivačně, výdech uvolňuje. Proto se v józe často výdech prodloužuje na dvojnásobek nádechu. Už prostě

uvědomování si dechu vede k jeho bezděčnému zklidnění, to má i účinky na duševno. Břišní si dech můžete cvičit v jakékoliv poloze i v situacích každodenního života. Zvláště se doporučuje uvědomovat si dechové pohyby v oblasti břicha, protože tuto oblast lidé často nevědomky napínají. Uvědomování si dechu v oblasti břicha nebo i plný jógový dech je možné praktikovat i během normálních denních činností, aniž by byl člověk nápadný nebo na sebe nějak upozorňoval. Zkušenější dokáží dýchat plným jógovým dechem např. i za chůze.

## O tělesné bolesti

Bolest, i když jí za to většinou nejme vděční, nás chrání. Člověk např. automaticky znehybní bolestivou část těla. Proto bývá vhodnější mírnit bolest na únosnou mez, než ji úplně odstraňovat. Dlouhodobá bolest ale vysílá, může vést k pocitům bezmoci nebo k tomu, že se jí člověk snaží mírnit nevhodnými a škodlivými prostředky. Mírnění bolesti začala věnovat moderní medicína v posledních desetiletích zaslouženou pozornost. Používají se při tom nejen léky, ale i psychologické a jiné postupy, jak o tom bude ještě řeč. Krátkodobé používání i velmi silných léků proti bolestem závislost nevyvolá. Mírnění bolesti vlastními silami může někdy nahradit lékařskou péči, jindy ale ne. Lékaře je třeba navštívit zejména, jestliže se jedná o bolest neznámého původu, nemoc nereaguje na léčbu předpokládaným způsobem, bolest trvá příliš dlouho a nereaguje na běžné prostředky a jestliže uvažujete o vysazení nebo snížení léků, které máte na bolestivé onemocnění od lékaře předepsány.

### Jak mírnit bolest vlastními silami

- Pomocí klidného a hlubšího dýchání do břicha.
- Za pomoci relaxace a vhodné autosugesce ve stavu uvolnění (např. „zvládnut to“, „jsem klidný a uvolněný“).
- Bolest prokazatelně mírní i uklidňující hudba.
- Některé typy bolesti reagují dobře na cílené tělesné cvičení (např. rehabilitační) nebo docela obyčejnou chůzi.
- Vhodné cviky (např. relaxační) z jógy také mírní bolest.
- Krátkodobé bolesti je možné si prostě nevšímat.
- Odvedení pozornosti.
- Někdy naopak pomůže, když se člověk na bolest člověk plně soustředí a chvíli ji plně vnímá.
- Imaginace (využívání uklidňujících představ) také často pomáhá.
- Za pomoci duchovních cvičení.
- Lehké dráždění kůže (masáž, vhodná mast nebo krém apod.).
- Teplo nebo chlad nebo jejich střídání
- Pomůcky (ortopedické i jiné), např. molitanový límec z umělé hmoty pomáhá při bolestech krční páteře.
- Smích, i když se vám do toho moc nechce, humor, nadhled.
- Vnímání těla, uvědomovat si, co bolest mírní a co ji zvyšuje
- Vnímání vlastních myšlenek a duševních stavů. Myšlenky, které bolest a utrpení zhoršují, můžete nahrazovat vhodnějšími.
- Schopnost podívat se na své trápení z jiného optimističtějšího úhlu
- Pochopení a pomoc druhých.
- Rozumný a vyvážený životní styl (nepřepínat se, ale ani se nenudit).

## Dotazy

*Mají léky proti bolestem vedlejší účinky?*

Důležité je podávat léky proti bolestem v souladu s doporučením lékaře. Pak riziko vedlejších účinků poměrně malé. Některé léky proti bolestem mohou vyvolat závislost. Jiné (jako acylpyrin nebo ibuprofen) sice závislost nevyvolávají, ale může po nich nastat krvácení do žaludeční sliznice, poškození ledvin, snížení krevní srážlivosti, někdy i alergické reakce. Vážnými komplikacemi, jako je krvácení do trávicího traktu, jsou zvláště ohroženi lidé, kteří prodělali vředovou chorobu žaludku nebo dvanáctníku, kteří současně užívají více látek této skupiny nebo je kombinují s léky proti srážení krve a kortikoidy. Velmi škodlivá a nebezpečná je kombinace léků proti bolestem a alkoholu.

*Jak bolestem předcházet?*

To je různé u různých typů bolestí. Např. ženy, které nekouří, trpí menšími menstruačními obtížemi než kuřáčky.

## Praxe

Co z výše uvedených způsobů mírnění bolesti se vám osvědčilo?

Které z uvedených způsobů mírnění bolesti byste dokázali použít, kdyby vás něco bolelo?

## O tom, jak tvořivě řešit problémy

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Co ovlivňuje naše rozhodnutí?
- Jak se správně rozhodnout?
- Jak rozvíjet tvořivost?
- K čemu se hodí semafor?

### Jak se rozhodujeme

Při rozhodování na nás působí různé vlivy. Abychom se správně rozhodovali, je třeba si tyto vlivy uvědomovat. Ty vlivy, které na vás rozhodování většinou působí, si označte.

Vlivy při rozhodování

Rozhodnutí doma					
1.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
2.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
3.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
Rozhodnutí ve škole					
1.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
2.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
3.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
Rozhodnutí mezi kamarády					
1.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
2.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
3.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky

I to, co jsme v předchozím přehledu nazvali „Mé vlastní rozhodnutí“ nemusí být tak docela mé vlastní. Uplatňují se zde i názory jiných, které jsme si osvojili, nebo vnější vlivy, které si neuvědomujeme.

### Jak řešit problémy

Můžete použít **třístupňový postup**:

1. Ujasněte si, o čem se máte rozhodnout
2. Uvědomte si, jaké máte možnosti. Uvažujte o co nejvíce možnostech. Opatřete si k tomu potřebné informace. Domyslete následky každého rozhodnutí.
3. Vyberte si nejlepší možnost, u své volby vydržte a uskutečňte ji.

Třístupňový postup

Problém:	
Možná řešení	Možné následky
1.	
2.	
3.	
4.	
Rozhodnutí:	

K řešení problémů se velmi dobře hodí i podobná technika „semafor“ popsaná na jiném místě této knihy.

### Další tipy k řešení problémů

- Ujasněte si cíl, jehož chcete dosáhnout a cenu, kterou jste ochotni za to zaplatit. Jestliže proti sobě stojí více zájmů, který z nich je důležitější? Při rozhodování mezi různými cíly vám může pomoci rozhodovací analýza neboli technika „pro a proti“, o které se zmiňujeme dále.

- Berte v úvahu čas. Kolik máte na řešení problému času, jak čas nejlépe využít? Vyhněte se ukvapenému řešení na straně jedné a škodlivému otálení na straně druhé. Experti doporučují rozdělit problémy a úkoly do následujících skupin: Důležité a spěchá, nedůležité a spěchá, důležité a nespěchá a nedůležité a nespěchá.
- Pokuste se o neosobní nadhled. Vaši schopnost řešit problém usnadní nadhled. Představte si, že by se vůbec nejednalo o váš problém, ale o problém někoho jiného. Co byste mu poradili? Nadhledu pomůže také to, když umíte nějakou relaxační techniku nebo se jinak zdravě odreagovat (např. sportem, jógou, kvalitní hudbou apod.).
- Dobrá kondice vám prospěje v každé situaci. Tím, že budete strážliví a fit, vzroste i vaše schopnost řešit problémy. Člověk, který se přiměřeně vyspal, rozumně se stravuje, sportuje apod. zvyšuje i svoji schopnost řešit problémy.
- Nechtějte nemožné. Mnoho neštěstí pochází z toho, že lidé usilují o něco, co se ve světě nedá získat - naprostou jistotu, že se něco podaří, stoprocentní věrnost, naprostou lásku, úplné štěstí. Připomínáme starou průpověď, kterou používají organizace Anonymní alkoholici, Anonymní hráči i Anonymní narkomané: „Kéž mi dá Bůh klid přijímat věci, které nedokáží změnit, odvahu měnit věci, jež mohou měnit, a moudrost mezi nimi rozlišovat.“
- Opatřete si kvalitní informace z dobrých zdrojů a v přiměřeném množství (tedy dostatek informací, ale nedejte se jimi zahltnout). Takové informace mohou poskytnout příručky, odborníci a zkušení lidé, kterým důvěřujete. Můžete je požádat o vyjádření před nebo v průběhu řešení problému.
- Využijte zkušeností lidí, kteří podobný problém úspěšně vyřešili. Možná vám nabídnou hotové řešení, možná inspiraci, kterou tvořivě využijte, možná si během rozhovoru s nimi situaci ujasníte a zvolíte cestu, která se bude lépe hodit pro vás. Určitou cenu mají i negativní zkušenosti druhých lidí.
- Některé problémy vyřešíte spíše tím, že změníte něco ve vnějším světě (např. se rozejdete s určitými lidmi), jiné tím, že změníte něco v sobě (např. se naučíte relaxovat, zvýšíte svoji duševní odolnost, naučíte se brát věci s nadhledem, stanete se samostatnější a nezávislejší). Co je pro zvládnutí vašeho problému důležitější?
- Používejte nácvik zvládnutí obtížné situace. Důležitý rozhovor nebo jinou náročnou situaci si můžete předem několikrát zkusit „nanečisto“. Jak řekl jeden slavný vojevůdce: „Těžko na cvičišti, lehký na bojišti.“ Tento způsob používají i významné osobnosti před důležitým vystoupením nebo jednáním.
- Řada problémů se lépe řeší ve spolupráci s druhými lidmi. Jestliže je to případ vašeho problému, uvažujte o tom, kde si spojence opatříte, co od nich očekáváte a co jim za to nabídnete? Tým může být samozřejmě i rodina.
- Intuitivní řešení problému. Před jógovou relaxací nebo před usnutím si položte otázku, na níž hledáte odpověď. Podobně můžete položit svému podvědomí i otázku těsně před usnutím. Pamatujte, že ve vašem podvědomí je mnohem více informací, než tušíte. Důležité je otázku přesně formulovat. Ve stavu uvolnění a spánku můžete tyto neuvědomované informace aktivovat a později využít k svému prospěchu i k prospěchu druhých. Intuitivní řešení problému většinou kombinujeme s jinými způsoby.
- Postupné řešení problému. U komplikovanějších nebo dlouhodobějších problémů rozložte řešení do více kroků.

## Rozhodovací analýza neboli „pro a proti“

Naše vědomí má omezenou kapacitu, je velmi obtížné myslet na více věcí najednou. Vědomí bychom mohli přirovnat k obrazovce počítače, na kterou se také nevejde zdaleka všechno, co je v jeho paměti. Proto je tak užitečný papír. Řekněme, že se rozhodujete, kterou školu nebo obor si vybrat k dalšímu studiu. Prvním krokem je, že si člověk o problému (v tomto případě různých možnostech vzdělávání) opatří co nejvíce podstatných informací. Jednotlivé možnosti si napíše (na stroji, počítači nebo čitelně tiskacím písmem) vedle sebe do řádky. Do sloupců pod ně zapisuje výhody a nevýhody včetně rizik. Domyslete i vzdálené důsledky jednotlivých rozhodnutí. Pak možnosti porovnejte. Rozhodovací analýza se dá i kvantifikovat, čehož se využívá zejména při řešení manažerských problémů. Jednotlivým důsledkům přiřadíte hodnotu na škále -5 (nejhorší a nejzávažnější důsledek) až +5 (nejlepší a nejzávažnější důsledek). Hodnotu jednotlivých řešení pak získáte prostým součtem. Jestliže chcete, můžete požádat někoho, komu důvěřujete, o totéž. Jeho rozbor porovnáte se svým vlastním. Až budete mít svoji tabulku hotovou, důkladně si ji projděte. Vaše rozhodnutí bude snazší a kvalifikovanější. Příklad rozhodovací analýzy ukazuje tabulka. Řekněme, že se Mirek rozhoduje mezi dvěma studijními obory. Jeho rozhodovací analýza vypadá následovně:

Rozhodovací analýza neboli „Pro a proti“

Studium A		Studium B	
výhody	nevýhody	výhody	nevýhody
lepší uplatnění	riziko nepřijetí	snadné přijetí	úzké zaměření
bude mě víc bavit	hodně sezení	uplatním šikovnost	
	zabere víc času	rodiče mi mohou pomoci	
	musím spoléhat na sebe	více času na koníčky	

Vyhodnocení

<b>Studium A</b> lepší uplatnění: +4 bude mě víc bavit: +2 hodně sezení: -2 riziko nepřijetí: -2 zabere víc času: -3 musím spoléhat na sebe: -2 <b>Celkem: -3</b>	<b>Studium B</b> snadné přijetí: +3 uplatním šikovnost: +2 rodiče mi mohou pomoci: +2 více času na koníčky: +2 úzké zaměření: -4 <b>Celkem: +5</b>
--	--

Mirkovi tedy vyšlo studium B jako podstatně výhodnější.

## Jak rozvíjet tvořivost

Neomezujte se na obvyklá řešení. Pružnost myšlení a tvořivost se dá procvičovat. Psychologické výzkumy prokázaly, že pro tvořivost jsou nejdůležitější následující podmínky:

1. Znalosti, dovednosti, informace. Louis Pasteur kdysi řekl, že „Náhoda pomáhá pouze připravené mysli“.
2. Schopnost představivosti a schopnost spojovat různé věci dohromady. Představivosti velmi pomáhá relaxace, právě ve stavu uvolnění a klidu se zrodilo mnoho velkých objevů.
3. Lidé jsou tvořivější, když je něco baví, když z toho mají potěšení a když se nemusí strachovat, jak jejich práci posoudí někdo druhý.

## Dotazy

*Které drogy poškozují paměť?*

Je třeba rozlišovat okamžité a dlouhodobé účinky návykových látek. Krátkodobě oslabuje paměť marihuana a hašiš, alkohol, tlumivé léky a řada dalších látek. Dlouhodobé a někdy i dlouhodobé poškození paměti nastává zejména po alkoholu, těkavých látkách, tlumivých lécích, pervitinu, MDMA (extáze). Nakolik je oslabení paměti po drogách z konopí trvalé, není zatím úplně jasné. Řada poruch duševního zdraví včetně oslabené paměti se při abstinenci zlepšuje.

*Co ještě mimo paměti zlepšuje duševní výkonnost?*

Důležité je i schopnost soustředění. I tu drogy podstatně narušují.

*Za jak dlouho při požívání nejčastějších drog začnou působit psychické následky?*

Některé drogy mohou vyvolat poruchu duševního zdraví prakticky okamžitě. Záleží na druhu drogy a vnímavosti jedince. To také ovlivní, za jak dlouho porucha odezní nebo, když má někdo smůlu, zda mu to zůstane.

## Praxe

- Použijte výše uvedená doporučení k řešení nějakého svého konkrétního problému. Některá z nich se budou hodit lépe jiná méně dobře.
- Vyzkoušejte si rozhodovací analýzu.
- Vymyslete co nejvíce způsobů, jak použít cihlu nebo párátko, včetně těch nejméně běžných. S tím souvisí brainstorming, o němž jsme už hovořili. Můžete ho provádět sami nebo se skupinou druhých lidí.

## O tom, jak zvýšit sebevědomí

V této kapitole najdete odpověď na otázku jak zlepšit sebevědomí.

Zdravé sebevědomí je užitečné v mnoha směrech, mimo jiné i v prevenci problémů působených návykovými

látkami. Následuje několik inspirací pro zdravé sebevědomí.

- Někomu pomozte - může to být člověk, zvíře i rostlina. Je to jeden z neúčinnějších způsobů.
- Přiměřeně pečujte o svůj zevnějšek a o hygienu. Budete se cítit lépe a sebevědoměji.
- Naučte se sociálním dovednostem. O dovednostech, jako je navazování kontaktu nebo umění naslouchat, najdete více na jiných místech této knihy.
- Pravidelně cvičte a sportujte, dbejte na dobré držení těla. Správné držení těla a dobrá tělesná i duševní kondice sebevědomí pronikavě posilují.
- Velké cíle si rozdělte na menší. Řekněme, že se chcete naučit dobře anglicky. Malým krokem je například přihlásit se do kursu, opatřit si dobrou učebnici, snažit se porozumět vysílání BBC. Pamatujete, že každá dlouhá cesta začíná jedním malým krokem.
- Rozpoznejte a pojmenujte silné stránky vlastní osobnosti (např. Pohodář, Dobré srdce, Mravenec, Klid'as, Nebojsa).
- Kdyby vás napadlo něco nepříjemného o sobě, kriticky to zkoumejte. Např. když někdo rozbije hrnek a řekne si „to jsem ..“, stojí za to zamyslet se, jestli je to pravda. Kvůli hrnku nepřestáváte být člověkem, tedy tím nejdokonalejším v nám známém vesmíru. Navíc prý střepey přinášejí štěstí.

## Dotazy

*Jak může být dobré sebevědomí užitečné v prevenci problémů s alkoholem nebo drogami?*

Např. v tom, že sebevědomější člověk si více váží svého zdraví a dokáže spíše alkohol, tabák nebo drogy odmítnout.

*Jsou lidé se závislostí sebevědomí?*

Někdy tak vypadají. Ve skutečnosti ale často trpí pocity méněcennosti, což se mnozí snaží zakrývat velikášským nebo i agresivním vystupováním.

## Praxe

Projděte si tuto kapitolku a uvědomte si, co z toho už děláte. Co začnete používat v budoucnu?

## O tom, co poradit, když má někdo problém

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Jak řešit konkrétní problémy
- Jak zlepšit životní styl?
- Kde hledat pomoc při problémech s návykovými látkami?
- Jak přestat kouřit?

Některá doporučení se opakují ve více oblastech, protože více oblastí ovlivňují. Je také jasné, že ne vše se bude hodit pro každého a z navrhovaných možností je třeba volit ty, kterou jsou použitelné v určité situaci. Problémy jsme rozdělili do více oblastí.

### Volný čas, rekreace, životní styl

Začít malou změnou životního stylu, např. desetiminutovou rychlou chůzí nebo během každý den či rychlou procházkou ze školy. Vyplatí se uvažovat o tom, co jde, ne o tom, co nejde. Zkusit trávit více času s rodinou nebo s někým z příbuzných a navázat na dobré rodinné tradice, nebo hledat dobré možnosti trávení volného času mimo rodinu. Opatřit si dobré zájmy a záliby, zapojit se do organizace pro mladé lidi s dobrým programem (chovatelství, skauting, ochrana přírody atd.). Volba vhodných nepovinných předmětů, sebevzdělání atd.

### Problémy s chováním

Více uvažovat o možných následcích svého chování, případně spolupráce s pedagogicko-psychologickou poradnou či jiným zařízením a psychoterapie (tj. léčba psychologickými prostředky). Někdy i psychoterapie s rodinou. Návčik dovedností v mezilidských vztazích (nich budeme ještě hovořit dále). Relaxační techniky, o nichž podrobněji také na jiném místě této knihy.

### Problémy se zdravotním stavem

Kvalitní lékařská péče, informace o léčbě a upevňování zdraví, o vhodných metodách léčby bolestí (relaxace,

psychoterapie, rehabilitace atd.). Promýšlení a ověřování otázek zdravého životního stylu. Snaha napomoci k lepšímu uplatnění v životě, i přes případné zdravotní potíže. Někdy může být užitečné taktně informovat spolužáky o nemoci (např. cukrovka) a pomoci jim, aby problém lépe pochopili.

### **Problémy s duševním zdravím**

Spolupráce s pracovníky pedagogicko-psychologické poradny nebo s jinými odborníky. (Duševní problémy často souvisejí s jinými oblastmi.) Bezpečné postupy umožňující přeladění (psychoterapie, relaxační techniky, pohybové aktivity jako způsob přeladění apod.). Pokud je příčinou problému nadměrný nebo dlouho trvající stres, je potřebné snížit míru zátěže, přizpůsobit životní styl, napomoci lepšímu přizpůsobení (opět např. psychoterapie, relaxační techniky, životní styl, příroda či jiné vhodné prostředí apod.). Informovat se o možnostech pomoci v krizi např. na lince telefonické pomoci.

### **Menší zdatnost v jednání s druhými lidmi**

Dovednosti z této skupiny (sociální dovednosti) se dají naučit podobně jako např. jízda na kole nebo plavání. Nácvik sociálních dovedností, komunikace a zdravé sebeprosazení (např. umět druhé ocenit a pochválit) a dovedností odmítání (viz dále). Psychoterapie a poradenství. Nácvik některým sociálních dovedností v rodině. Volba vhodných přátel, úprava životního stylu a vyvážení životní orientace (např. nahradit televizi nebo videohry vhodnou vrstevnickou skupinou). Při zvyšování sociální zdatnosti si dávejte zvládnutelné úkoly za jejich splnění se oceňte. Dobré zkušenosti jsou i se zlepšením držení těla a zvýšením tělesné zdatnosti, což přispívá k sebedůvěře a lepšímu přijetí vrstevníky.

### **Problémy v rodině**

Zkusit se na problém podívat očima rodičů a hledat rozumný a přijatelný kompromis. Nesnažit se řešit problémy rodičů, od toho jsou např. poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pokud rodiče potřebují léčbu např. pro návykový problém, měli by si ji opatřit, rozhodně nechtějte rodiče zachraňovat. Rodiče vás nejspíše nebudou brát vážně a ztratíte tak zbytečně čas a energii, které by se daly použít lépe. Využít linku telefonické pomoci v případě krize. Někdy je nutné uvažovat i o pomoci v rámci širší rodiny a využít dobré možnosti v širší rodině. V případě nutnosti hledat pomoc mimo rodinu.

### **Problémy ve škole**

Přemýšlet o důvodech (např. špatné podmínky doma pro přípravu, obtížnější schopnost soustředění, menší nadání v určitém směru, rodinné problémy nebo vztahové problémy ve škole). Pomoc při učení nebo ve studiu. Zvyšovat svoji motivaci k učení nebo studiu. Uvědomovat si vlastní silné stránky. Přizpůsobovat své nároky na sebe vlastním možnostem. Využít poradenství týkající se vhodného uplatnění. Někdy i nácvik sociálních dovedností, relaxační trénink (např. při úzkosti). Spolupráce rodiny, psychologů a pedagogů. Uvažovat o způsobech, jak lépe vycházet se spolužáky, jak zlepšit problémový vztah s určitým učitelem nebo s některými vrstevníky. Někdy častější přestávky při učení. Respektovat své okamžité meze, ale vnímat také své dobré možnosti.

### **Problémy s vrstevníky**

Důležitá oblast rozdělená do dvou částí, které spolu souvisejí:

- a) Rizikovní přátelé a známí: Uvažovat o důvodech volby nevhodné společnosti. Odpoutat se od rizikových známých, někdy i za cenu dočasné nebo trvalejší změny prostředí. Často intenzivnější spolupráce s rodiči jako příprava na pozdější zralejší osamostatnění. Zdravější životní styl, předcházet nudě, hledat zapojení do organizace pro mladé lidi s pozitivním programem. Zvyšovat schopnost čelit sociálnímu tlaku a rozvíjet dovednosti odmítání.
- b) Nedostatečná síť sociálních vztahů: Nácvik sociálních dovedností a komunikace, případně i za pomoci rodiny nebo psychoterapie se naučit, jak se seznámit, jak udržovat konverzaci apod. Životní styl, rozvoj pozitivních zálib, při nichž lze najít přátele. Opět zapojení do nějaké dobré organizace pro mladé lidi. Schopnost čelit sociálnímu tlaku a zvládnout dovednosti odmítání.

### **Problémy s návykovými látkami**

Posoudit závažnost stavu a možná rizika. Spolupráce s rodinou, pokud je to jen trochu možné. Dohodnout určitá pravidla vzájemného soužití. Poskytnout podstatné informace o riziku návykových látek a možnostech jak ho snížit, včetně svépomocných materiálů. Vyhýbat se „spouštěčům“, tedy nebezpečným místům a situacím. Někdy je užitečná změna prostředí. Odhalovat motivaci k užívání návykových látek a hledat lepší možnosti. Informovat



o léčbě. Ta může podle závažnosti stavu zahrnovat:

- A. Jednorázovou konzultaci či krátkodobé poradenství
- B. Soustavnější ambulantní léčbu
- C. Krátkodobé ústavní léčení s navazující ambulantní léčbou
- D. Střednědobou léčbou trvající řádově týdny až měsíce
- E. Dlouhodobé léčení v komunitě, trvající déle než rok

U dospívajících lidí se léčba pokud možno orientuje k abstinenci a dobrému začlenění do rodiny.

Podobnější informace o, tom, jak překonat problém s návykovými látkami viz kniha „Jak přestat brát (drogy)“, která je zdarma na internetu na adresách: [www.plbohnice.cz/nespor](http://www.plbohnice.cz/nespor) nebo [www.mujiweb.cz/veda/nespor](http://www.mujiweb.cz/veda/nespor)

Už jsme hovořili o tom, že zabijákem číslo jedna je v České republice tabák. Samozřejmě nelepší je s kouřením nezačínat. Pokud už ale někdo začal, nabízíme svépomocný návod, jak s kouřením přestat. Některé z uvedených postupů se dají použít i při léčbě jiných závislostí (motivační nácvik, rozpoznání nebezpečných situací a vyhýbání se jim, prostě přestat, teskně nevzpomínat a rozpoznávat nebezpečné myšlenky, cvičení „Klidný pozorovatel“, relaxace, jóga, autosugestivní formule, sankalpa neboli předsevzetí, zvládání recidivy nebo vhodná životospráva).

## Za plíce krásnější čili Jak přestat kouřit

**Motivační nácvik:** Když přestanete kouřit, prospějete tím zdraví, pleti, kondici a také peněžence. Uvědomte si co nejvíce výhod nekouření, např. úspory za příštích 10 let, lepší výkonnost, pocit osobní svobody a mnoho dalších. Hodně lidí přestalo kouřit kvůli nemocem působeným tabákem (nádor, infarkt atd.). Ještě lepší je přestat kouřit namísto takové nemoci.

**Rozpoznání nebezpečných situací a vyhýbání se jim:** Vyhýbání se nebezpečným místům a situacím jako jsou kuřácký oddíl vlaku nebo hospoda usnadní překonání návyku. Jestliže se kouření spojovalo s pitím alkoholu nebo černé kávy, uděláte dobře, když se vyhnete i jim.

**Prostě přestat:** Někdo dokáže přestat kouřit okamžitě i bez léčby. Stanovte si datum, nejlépe první víkendový den nebo den, kdy vás nečeká velký stres. Toto datum předem oznamte lidem v okolí. Onen, pro vaše plíce velký den vyházejte veškeré cigarety a zapalovače. Popelníky můžete použít jako misky pod květináče, k ničemu jinému je už potřebovat nebudete.

**Rozpoznávat nebezpečné myšlenky.** Nepřipomínejte si zbytečně kouření a rozpoznávejte i jiné nebezpečné myšlenky, které by mohly vést k recidivě (testování se, iluze o účincích cigaret či pochybnosti). Nebezpečné myšlenky nechte odejít nebo je podrobně kritice.

**Klidný pozorovatel:** Při cravingu (bažení po cigaretě) pasivně pozorujte myšlenky, pocity a fantazie. Nemusíte na ně reagovat, stačí nechat je odejít.

**Chuť na cigaretu pomáhá překonat** např. rozptýlení něčím, co nejde s kouřením dohromady (např. sprcha, zpěv nebo obojí), promluvit si o tom s člověkem, který vás podpoří, cvičení, procházka, tělesná práce, připomínání si výhod nekouření nebo vybavení si nepříjemných důsledků kouření, odměňování se (např. z ušetřených peněz za cigarety si můžete koupit něco pro radost).

**Švédská metoda:** Při bažení proveďte několik hlubokých nádechů a výdechů a tak ho překonejte.

**Tvořivě zvládat situace, kdy člověk dřív kouřil:** Tyto situace se dají zvládat např. za pomoci různých dovedností nebo vytvoření zdravějších rituálů, než byly dřívější kuřácké.

**Relaxace, jóga:** Jsou užitečné zvláště tam, kde kouření souvisí se nadměrným stresem. Stav klidu navozený relaxační technikou i dobu před usnutím nebo krátce po probuzení můžete využít k autosugestivnímu sebeovlivnění. K osvědčeným formulím patří: „Cigarety jsou mi lhostejné“ nebo „Žiji zdravě.“ Autosugesce je ve stavu klidu a uvolnění účinnější.

**Nekouřit vůbec:** Bývalý kuřák, který by si chtěl zakouřit „jenom trošku“ by mohl probudit spícího hada závislosti. Nekouřit vůbec je nesrovnatelně snazší, než kouřit malý počet cigaret.

**Zvládnutí recidivy:** Kdybyste začali znovu kouřit, nedejte se odradit a začněte s nekouřením znovu. I jeden den bez cigaret je pro zdraví přínosem. Je to jako poslat plíce na rekreaci.

**Utvrzovat se:** Uvědomujte si výhody toho, že jste přestali kouřit a utvrzujte se v tom. Ptejte se průdušek a plic, jak se jim to líbí. Co na to vaše srdce? Vidíte, že už se tak nezadýcháváte? Kolik jste ušetřili? Že je to dobré nemít žluté prsty a zuby?

**Vhodná životospráva:** Více se pohybujte, sportujte, věnujte se fyzické práci, krátce si zacvičte i během dne. Jednak se tak přeladíte a kromě toho si tak lépe udržíte váhu. Jezte více zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků a omezte tučná a sladká jídla.

## Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou

**„Metoda vědomého kouření“:** Kuřák kouří vědomě. Při každém tahu vnímá všemi smysly co cítí, svou mysl

nutí zabývat se kouřením celou dobu, co ho provozuje. Cigarety jsou drahé, kouřit jen tak, by bylo mrhání peněz. Principem této metody je zásada „Když kouřím, tak kouřím“. Vnímejte zajímavé složky tabákového kouře jako kyslíčnick uhelnatý (je to jako když kouří kamna), formaldehyd (páchne po mravencích), dehet (jako když asfaltují silnici), kyanovodík (hořké mandle) a jiné pochutiny. Je z čeho vybírat, tabákový kouř obsahuje asi 4000 chemikálií, asi 100 z nich zvyšuje riziko rakoviny.

**Sebemonitorování:** Jestliže nechcete přestat najednou, zapisujte pečlivě u každé cigarety v kolik hodin a v jaké situaci jste ji vykouřili, případně i v jakém jste při tom byli rozpoložení. Pomocí sebemonitorování se dá značně snížit počet vykouřených cigaret, a člověk si tak sám sebe lépe uvědomuje. Dokáže tak také předem rozpoznat nebezpečné situace a připravit se na ně.

**Rozbíjení kuřáckých stereotypů:** Vyžaduje smysl pro humor. Nekuřte bezmyšlenkovitě. Krabičku cigaret můžete např. oblepit náplastí. Kdybyste chtěli kouřit, nejdříve odmotáte náplast. Po vykouření jedné cigarety zase krabičku zamotáte, ale tentokrát jinak, aby bylo příští rozmotávání zajímavější. Nebo dejte krabičku cigaret na nejbližší místo v domě. (Bydlíte v patře? Krabičku umístíte do sklepa.) Kdyby přišla chuť na cigaretu, zajdete dolů pro krabičku a po vykouření ji vrátíte zase zpátky. Tuto proceduru opakujte dokud vám stačí síly. To je zvláště vhodné pro ty, kdo si chtějí zlepšit kondici. Kuřácké stereotypy pomáhá překonat i to, že budete kouřit způsobem nejméně příjemným, např. nejohavnější značku cigaret, zásadně sám, nikdy po jídle apod.

**Rychlé kouření:** Drsná metoda pro lidi se zdravým srdcem. Hluboce vdechujte kouř v rytmu po šesti vteřinách bez přestávky. Po vykouření jedné cigarety hned zapalte další a tak pokračujte, dokud vám nezačne být špatně. U této metody se uvádí poměrně značná účinnost.

### Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky

Na různých místech pracují poradny pro odvykání kouření (přehled viz dále). **Léky:** Při jejich používání bývá vhodné se poradit s lékařem. Často se používají **nikotinové žvýkačky nebo náplasti**. Taková léčba má smysl u kuřáků, kteří si vytvořili tělesnou závislost na nikotinu. Žvýkačka nebo náplast s nikotinem pomohou tělesnou závislost překonat. Žvýkačku je třeba žvýkat pomalu (např. jednou žvýknutí za půl minuty), aby se netvořily sliny, protože nikotin se vstřebává v dutině ústní, ne v žaludku. Léčba nikotinovými žvýkačkami trvá řadu měsíců, denní dávky (zhruba 8-10, maximálně 15 žvýkaček) se po stabilizaci stavu velmi postupně snižují. Pro případ krize je dobré mít žvýkačku u sebe a to i v případě, že někdo používá nikotinovou náplast. Nikotinové náplasti a žvýkačky se používají místo cigaret. Kdyby je někdo užíval a pokračoval v kouření, nijak by si nepomohl. Nikotinové žvýkačky by mohly být nebezpečné u těhotných, lidí s vážnou srdeční nemocí nebo s vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku. Právě pro tyto lidi jsou ale cigarety ještě daleko nebezpečnější.

**Existují i jiné léky a další metody např. akupunktura nebo skupinová terapie, ty ale vyžadují spolupráci s odborníky.**

**Kombinování více popsanych postupů** je možné a zvyšuje účinnost odvykání.

**Poradny pro odvykání kouření v ČR na Internetu:** [www.koaliceprotitabaku.euweb.cz/seznam.html](http://www.koaliceprotitabaku.euweb.cz/seznam.html)

## Dotazy

*Kam se obrátit o pomoc? (Při závislosti)*

Linky telefonické pomoci, centra krizové intervence a podobná zařízení. I při osobní návštěvě takových zařízení je možné zůstat v anonymitě, jestliže si to někdo přeje. Další možnosti jsou dětská a dorostová lékařství, pedagogicko-psychologické poradny, ambulantní ordinace pro léčbu závislostí, pracoviště pro dětskou psychiatrii a mnoho dalších zařízení.

*Co dělat, když je člověk v závislosti?*

Někdy dokáže člověk překonat závislost sám. Například mnoho lidí se dokáže samo odnaučit kouřit. Každý to ale nedokáže. V tom případě by měl vyhledat pomoc. Samozřejmě úplně nejlepší je žádnou závislost nemít.

*Jak dlouho člověk odvyká?*

To je u různých drog a různých lidí různé. Tělesné obtíže po vysazení drog přejdou většinou poměrně rychle, zpravidla do týdne. Ale závislost trvá celý život. Člověk, který si vytvořil závislost na návykové látce, proto udělá dobře, když se jakýmkoliv návykovým látkám bude vyhýbat.

*Co dělat, když zjistím, že kamarád bere drogy?*

Řekni mu, aby toho nechal. Kdyby to nedokázal sám, dej mu nějaké číslo linky telefonické pomoci. Pokud by o pomoc nestál, uděláš dobře, když si najdeš lepší kamarády.

*Jak odnaučit kamaráda kouřit?*

Záleží na tom, jestli chce přestat kouřit. Pokud ano, možná to dokáže i sám. Kdyby to nedokázal, existují poradny pro odvykání kouření. Existují také různé návody, jak přestat kouřit. Jeden takový najdete i v této knize.

*Jak nejlépe pomoci kamarádovi, který je drogově závislý, aby abstinovat? Jak přesvědčím kamaráda, aby s drogami přestal?*

Je to obtížné. Nejčastěji se lidé dostávají do léčení pro utrpení a problémy, které jim drogy způsobily. V době

takové krize je užitečné nabídnout nějakou konkrétní možnost léčby. Šance, že ji dotyčný přijme, je tehdy větší. Mladí lidé také často přijímají léčbu pod tlakem rodičů, s nimiž je možné se v této věci spojit.

*Jak se zbavit závislosti na alkoholu nebo drogách?*

Při léčení závislosti na alkoholu a drogách se používají některé podobné postupy: psychoterapie, často skupinová, rodinná terapie, relaxační techniky a jóga, nácvik sociálních dovedností, léčba tělesných a duševních potíží, nácvik zvládnání obtížných situací a krizí atd. Používání léků např. při léčení těžkých odvykacích stavů by měl provádět lékař.

*Jak dlouho trvá protidrogová léčba?*

Záleží na mnoha okolnostech. U počínajících problémů, kdy se často o závislost ještě nejedná, někdy postačuje jediná konzultace s dospívajícím, někdy i s jeho rodiči. Při rozvinuté závislosti může být potřebná dlouhodobá ambulantní nebo ústavní léčba trvající mnoho let.

*Kolik procent drogově závislých se podrobí léčbě a vyléčí se?*

Kolik procent závislých se přichází léčit přesně nevíme, je ale téměř jisté, že je to menšina. Čím dříve člověk přijde, tím je větší šance na uzdravení. U mladších lidí mohou být dlouhodobé výsledky léčby (např. za 10 let) příznivější, než výsledky krátkodobé (např. po půl roce). Pozitivně se zde uplatňují přirozený proces zrání a změna životního stylu.

*Kam si můžu dojít, když budu závislý a chci se toho zbavit?*

Možností je více. Někde raději poblíž místa bydliště si vyberete zařízení, které vám bude vyhovovat. Ve většině okresních měst pracují ambulance pro léčbu závislosti zaměřené na problémy působené alkoholem a drogami. Kromě toho existují zařízení pro mladé lidi s problémy s drogami. Když ambulantní léčba nestačí, lze nabídnout léčení ústavní. To může být krátkodobé (tzv. „detox“), střednědobé (např. 1-3 měsíce). Když nestačí ani to, doporučujeme terapeutickou komunitu, kde se závislý může léčit např. i rok. Jsou i další možnosti.

*Jak má dál žít člověk, který se dostal ze své závislosti, aby zase nespádl zpátky?*

Měli by se trvale vyhýbat nebezpečným bývalým známým, nebezpečným místům a situacím a samozřejmě také návykovým látkám, aby neprobudil „spícího hada závislosti“. Důležité je dlouhodobé doléčování. Někteří abstinující pacienti se podílejí i na léčení ostatních. Lidé s těžší závislostí by se měli rychle rozloučit s iluzí, že budou kontrolovaně pít nebo brát drogy jako v počátcích své choroby. Tělesné obtíže po vysazení drog přejdou většinou poměrně rychle, zpravidla do týdne. Ale duševní závislost trvá celý život. Takový člověk by měl být proto zvláště opatrný.

## Kvíz

- Kdybyste se dostali do nesnáží nebo problémů, s kým důvěryhodným a spolehlivým byste se poradili?
- Ve které z výše popsaných oblastí máte nejspíše problém, případně byste ho mít mohli, a co byste použili k jeho zvládnutí.

## O AIDS

V této kapitole najdete odpovědi na otázku, jak předcházet AIDS.

Virus AIDS se přenáší tělními tekutinami. To může nastat při pohlavním styku prostřednictvím krve. Riziko představují především nesterilní jehly a stříkačky u lidí, kteří berou drogy nitrožilně. (Vyměnit jehlu na stříkačce naprosto nestačí, virus AIDS se může přenést i stříkačkou.).

### Jak přenosu viru AIDS předcházet

- Vyhýbejte se alkoholu a drogám. Oslabují opatrnost a snižují schopnost se přenosu infekce bránit. Navíc oslabují přirozené obranné schopnosti organismu.
- Rozhodně neaplikuje drogy nitrožilně. Nepřipusťte, aby vám někdo injekčně aplikoval drogu.
- K relativně bezpečným formám sexu patří objímání, masáže, masturbace při neporušené kůži.
- K rizikovým formám sexu patří vaginální, orální nebo anální styk, při kterém dochází k míšení tělních tekutin.
- Kondom před infekcí nechrání absolutně, ale riziko přenosu infekce výrazně snižuje. Kondomy pro anální sex jsou zvláště zesíleny, v krajním případě je možné použít dva obyčejné kondomy. Kondom by neměl mít prošlou záruční dobu a měl by pokrýt celý penis. Účinnost kondomu zvyšují spermicidní látky a snižují tukové látky a vazelína. Po styku, ještě než dojde k ochabnutí erekce, přidržte okraj kondomu a opatrně se oddělte.
- Zajímejte se o svého partnera. Zeptejte se ho, jestli bral nitrožilně drogy, jak sexuálně žil, požádejte ho případně o to, aby se nechal vyšetřit na AIDS.

- Nechte si provést vyšetření na AIDS. Je to důležité nejen pro vás, ale i pro vašeho partnera nebo partnerku. Vyšetření je zdarma a může proběhnout i anonymně, jestliže si to budete přát. Negativní výsledek ještě nemusí znamenat, že k přenosu infekce nedošlo, protože od setkání s ní mohla uplynout příliš krátká doba (tvorba protilátek nastupuje většinou v intervalu 3 týdny až 3 měsíce po setkání s infekcí). Pozitivní výsledek naproti tomu neznamená automaticky okamžité propuknutí AIDS. O tom, kdy choroba propukne a jak bude probíhat, rozhodne do značné míry životní styl pacienta a jeho spolupráce při léčbě. Interval mezi nakažením infekcí a propuknutím choroby trvá většinou řádově roky, někdy i více než 10 let. Zcela nelze ani vyloučit falešně pozitivní nález testu, i když to není časté.
- Vyhnete sexu s lidmi, kteří nitrožilně berou drogy nebo mají hodně sexuálních partnerů (např. prostitutky). Riziko, že by mohli být virem AIDS nakaženi je vyšší.
- Zásadně důležitá je samozřejmě spolehlivost partnera nebo partnerky.
- Záležitosti kolem infekce AIDS jsou citlivé a psychicky náročné. Pokud v této oblasti nejasnosti nebo se potřebujete prostě svěřit, obraťte se na odborníka, kterému důvěřujete, zavolejte linku důvěry apod. Informace, které sdělíte, podléhají lékařskému tajemství.

## Dotazy

*Jak se projevuje nemoc AIDS?*

Oslabením imunitního systému, který člověka normálně chrání před infekcemi a nádory.

*Jak se mám chovat, když mám podezření na nemoc AIDS?*

V první řadě je dobré nechat si udělat vyšetření krve. Jde to i anonymně. Takové odběry provádějí na Krajských hygienických stanicích. Existují i specializované linky důvěry.

*Jak dlouho může žít člověk s nemocí AIDS?*

Co se délky života týče, záleží na tom, jestli se chová rozumně a respektuje doporučení lékařů. Často trvá mnoho let, nežli infekce propukne.

*K čemu jsou střediska, kde mohou narkomani sehnat nepoužité injekční stříkačky?*

Je to proto, aby si jehly a stříkačky nepůjčovali a nešířila se tak žloutenka a AIDS.

## Praxe

Jestliže žijete sexuálním životem, promluvte si o prevenci AIDS a jiných sexuálně přenosných nemocí otevřeně se svým partnerem nebo partnerkou. Promluvte si otevřeně i o antikoncepci a používání prezervativu.

## O sociální dovednosti, dovednostech sebeprosazení a odmítání

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- o tom, že mluvíme nejen slovy čili neverbální (mimoslovní) komunikaci
- o různých způsobech odmítání pro různé situace
- o umění konverzace
- o asertivitě

Umět odmítnout je dobré i v jiných situacích, které nesouvisí s alkoholem nebo drogami. Více způsobů odmítání existuje proto, aby člověk mohl vybrat vhodné odmítnutí podle konkrétních okolností. Je to stejné jako s oblékáním. Jinak se člověk oblékne, když jde do divadla a jinak, když jde uklízet do sklepa. Rozdělení způsobů odmítání do podskupin má smysl, usnadňuje to jejich zapamatování i volbu, kdy který způsob použít. Samozřejmě nás zajímalo, jaké z uvedených způsobů odmítnutí středoškoláci spontánně používali. Některé z nich zde uvádíme.

### Prozíravé odmítnutí

#### Rozpoznání nebezpečné situace vyhnutí se

Principem je fakt, že většině situací, při nichž by mohl mladému člověku někdo nabízet návykové látky, se dá vyhnout. V našem programu jsme pracovali s brainstormingem na téma „jaké prostředí bych doporučil kamarádovi, který by se chce návykovým látkám vyhnout.“ Odmítnutí vyhnutím je jedním ze základních způsobů odmítnutí a úzce souvisí s moderním životním stylem.

#### Moderní a zdravý životní styl

Zahrnuje pestrou ale ne nadměrnou stravu, méně živočišných tuků, hodně potravin obsahujících vlákninu (celozrnné výrobky, zelenina, luštěniny), dostatek tělesného pohybu, kvalitní zájmy a záliby, dobrou organizaci času, kvalitní síť sociálních vztahů atd.

## Rychlé způsoby odmítání a mimoslovní komunikace

### Neverbální komunikace

Neverbální (mimoslovní) komunikace znamená dorozumívat se i jinak nežli slovy. Většina lidí neverbálně komunikuje, aniž by si to uvědomovali, a na neverbální komunikaci druhých reaguje automaticky. Vědět a tom, jaké neverbální signály člověk vysílá a jaké přijímá, je velmi užitečné. Význam neverbální komunikace je mnohem větší, než si lidé uvědomují. Právě neverbální složka sdělení totiž někdy určuje skutečný význam sdělení. Představte si např., že by někdo řekl: „To je pěkné“, a tvářil se při tom kysele, zatímco jiný člověk by se při vyslovení stejných slov usmíval. Neverbální složka komunikace tady funguje jako metakomunikační klíč, tedy návod jak slovům porozumět.

Neverbální komunikace se děje více způsoby.

**Mimika** - výraz tváře, celkový dojem, dynamika (změny) výrazu, oční kontakt. V přiměřené míře zvyšují věrohodnost.

**Gesta** - dělíme je na posilující, které zdůrazňují vyřčené, a popisná (např. ukazující, jak je něco velké). V různých kulturách mají různý význam. Tak v Číně tleskání rukama znamená starosti a nespokojenost, a vypláznutí jazyka překvapení. Napodobením gesta druhého většinou vyjadřujeme podporu. Podobně pokyvování hlavou vybízí druhého, aby v hovoru pokračoval.

**Hlas** - síla, tempo, frázování, pauzy, hloubka, intonace, výslovnost.

- Síla by měla být přiměřená vzdálenosti, na níž hovoříme.

- Při delší řeči je dobré měnit tempo.

- Vhodné pauzy v řeči mohou zvýšit zájem posluchačů.

- Příznivě a uklidňujícím způsobem většinou působí hlubší hlasová poloha.

- Pozor na intonaci. Stoupající intonace v oznamovací větě znamená nejistotu.

- Vyslovujete pokud možno zřetelně. Do jisté míry tak dáváte druhému najevo respekt.

**Postoj a držení těla** může vyjadřovat sebevědomí, únavu, napětí, uvolnění atd.

**Jazyk předmětů a prostředí** - sem patří oblečení (společenským oblečením někdy dává člověk najevo úctu, uniformou příslušnost k určité skupině), předměty (královské žezlo jako projev majestátu, zbraň jako varování, prsten jako symbol manželského stavu, placka vyjadřující určitý názor apod.). Komunikační význam má i prostředí, ve kterém se druhým člověkem setkáváme.

### Vzdálenost

- Velmi těsná: kolem 15 cm (šepot) - nanejvýš tajně a důvěrně.

- Těsná: 20 - 30 cm (slyšitelný šepot) - velmi důvěrné. Pokud se do ní dostaneme s neznámým člověkem (např. v tramvaji), většinou máme tendenci se na něj nedívat.

- Blízká: 30-50 cm (tichý hlas) - pro důvěrné záležitosti.

- Neutrální A: 50-90 cm (tichý hlas) - pro osobní věci.

- Neutrální B: 1-1,5 m (plný hlas) - pro neosobní informace.

- Veřejná: 1,8-2,5 m (mírně hlasitý hlas), pro informace druhým.

- Vzdálenost přes celou místnost: 1,8-6 m (silný hlas), např. mluvíme ke skupině.

- Velká vzdálenost: 6-7 m v místnosti a i podstatně dále venku, používá se např. při zdavení gestem nebo loučení.

**Dotyk** má velký komunikační význam (např. podání rukou).

**Chůze a změny polohy** souvisejí se změnou vzdálenosti.

**Oční kontakt** - normálně se do očí díváme 30 - 40 % času, kdy druhý hovoří. Pohled se do očí (nedoslýchaví se dívají na ústa) trvá 1-7 vteřin. Vlastně zjišťujeme, jak na nás druhý reaguje. Zachycení pohledu je často formou navázání kontaktu. Význam mohou mít i takové jemnosti jako směr pohledu (pohled vzhůru může znamenat respekt, pohled dolů převahu) nebo to jestli se na někoho díváme přímo nebo „přes rameno“.

**Kongruentní komunikace** - komunikace, při které je slovní a mimoslovní projev v souladu.

### Rychlé způsoby odmítání

Rychlé způsoby odmítání jsou založeny na co největším zkrácení času ztraceného s lidmi, kteří nám nemohou být užiteční, ale naopak nás ohrožují. Jde při nich o to, rychle zvětšit vzdálenost od nebezpečného člověka. Oční kontakt bývá minimální.

#### Ignorování (nevidím - neslyším)

Znamená nabízejícího ignorovat. Drogy se často nabízejí nenápadným způsobem a tomu odpovídá i způsob odmítnutí. Tento způsob je ideální u dealerů nebo u jiných lidí, s nimiž nechce mít člověk nic společného.

Používá se často.

#### Odmítnutí gestem

Způsob použití jako u předchozího. Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou.

Situaci opět rychle ukončujeme.

**Jasně „Ne!“ nebo o něco zdvořilejší „Nechci!“**

I zde se situace rychle ukončuje. Je dobré vědět, že k základním právům člověka patří určité věci odmítnout a že není jeho povinností to jakkoliv vysvětlovat. Je dobře, jestliže „ne“ se používá kongruentně, tedy je spojeno se zavrtěním hlavy a s klesající hlasovou intonací. Hlavně ve formě „nechci“ používají mladí lidé tento způsob velmi často.

Příklad rychlého odmítnutí z praxe: „V metru ke mně přišel jistý chlápek a nabízel mi marihuanu. Krátce jsem odmítl.“

## Zdvořilá odmítnutí a umění konverzace

### Jak navázat kontakt a udržet konverzaci

Následuje pár vyzkoušených nápadů, jak navázat kontakt. Důležité je vědět, že dovednost v mezilidských vztazích podobně jako jiné dovednosti se dá naučit. Při navazování kontaktu se osvědčuje zjistit zájmy nového známého, a najít ty, které jsou společné, nedotknout se druhého, přátelsky vystupovat (i neverbálně), nevyvyšovat se, projevovat zájem o druhé a schopnost naslouchat (věnovat druhému pozornost, povzbuzovat slovy i tónem hlasu, vyjádřit totéž vlastními slovy, osobní tón hlasu, zdůrazňování shody, zájem, pamatovat si věci týkající se druhých, schopnost projevit respekt). Navázání kontaktu usnadní i to, že druhého oslovujete jeho jménem. O dovednostech naslouchání více v jiných částech této knihy. Vhodné jsou spíše doplňovací než zjišťovací otázky, tedy otázky vyžadující delší odpověď než jen prosté „ano“ nebo „ne“. Ve skupině se doporučuje hovořit o věcech, které zajímají více lidí. A ještě poznámka: Pro první dojem jsou také důležité čisté oblečení, vyčištěné boty a další drobnosti.

**Konverzaci** usnadňují široké zájmy, dostatek přátel, schopnost pozorovat svět kolem, dobrá paměť na to, co člověk viděl nebo slyšel zajímavého. Lze si cvičně zapisovat příběhy, které chceme později vyprávět. Konverzaci usnadňují také dobré neverbální komunikace a schopnost ji rozumět i široká slovní zásoba. Konverzaci prospívá srozumitelnost. Krátké věty bývají srozumitelné, občasné vložení delší věty činí projev zajímavější. Přirovnání ožívají, příběhy poutají. Při vyprávění bývá většinou lépe se nerozptylovat podrobnostmi.

Zvláštní charakteristiky má **důvěrný rozhovor**. Ten je osobnější, citovější a důležitější než běžná konverzace. Při tom je důležité vnímat mimoslovní sdělení druhého (jeho výraz tváře atd.), natočit a přiblížit se k němu, častěji navazovat oční kontakt. Užitečné bývají věty jako „chápu že je to někdy těžké...“ nebo „někdy mě dost trápí...“ Pokud při tomto typu rozhovoru druhý řekne něco, co nechceme slyšet, může být vhodné to ignorovat. Důležité je také se ubezpečovat, že jsme druhému správně porozuměli a dávat najevo pochopení.

### Zdvořilá odmítnutí

#### Odmítnutí s vysvětlením

Použije se hlavně tehdy, jestliže chceme tomu, kdo nabízí, říci, že odmítáme alkohol nebo drogy, ale ne jeho osobu. Např. při pozvání do nebezpečného prostředí můžeme odpovědět: „Nechci, mám teď něco jiného a navíc se mi tam nechce.“

#### 6. Nabídnutí lepší možnosti

Tento způsob používáme tam, kde na nabízejícím záleží. Nabízíme mu proto nějakou lepší možnost, např. nějakou výstavu místo hospody.

#### 7. Převedení řeči jinam

Odmítneme nebo nabídku přeslechneme a převedeme hovor na jiné téma.

#### 8. způsob: Odmítnutí s odložením

Upotřebí se později, jestliže se člověk rozhodne pít s mírou, což také znamená umět nepít v určitých situacích vůbec. Tento způsob lidé poměrně často používají, aniž by měli na mysli skutečné odložení. Odpověď „někdy jindy“ často znamená jinou formu „ne“.

Příklad ještě poměrně zdvořilého odmítnutí cigareta s vysvětlením: „Ani náhodou, trenér by mi to vytmavil.“

## Asertivita (zdravé sebeprosazení) a důrazná odmítnutí

### Asertivita

K asertivitě patří umět odmítat bez pocitů viny, umět vyjádřit nesouhlas, uvědomit si, že mám právo na svůj názor a mám právo ho i změnit. Asertivní člověk nepřebírá zodpovědnost za věci, které nemůže ovlivnit. Dokáže se také vyrovnat i s tím, že někomu jeho jednání nevyhovuje. Nedá se vydírat a umí se bránit jestliže v něm někdo nesmyslně vyvolává pocity viny nebo ho činí odpovědným za své pocity.

### Důrazná odmítnutí

#### Porouchaná gramofonová deska

Porouchaná deska někdy opakuje jednu a tutéž větu pořád dokola. To je podstatou tohoto způsobu odmítání. Hodí se hlavně tam, kde není dost dobře možné odejít. Člověk si vybere vhodné slovo nebo větu a opakuje ho

bez ohledu na argumenty toho, kdo nabízí. Vlastně ho ani nemusí poslouchat. Reaguje stereotypním odmítnutím, ať se v něm nabízející pokouší vyvolávat pocity viny, slibuje, lichotí nebo jinak přemlouvá.

### **Odmítnutí protiútokem**

K asertivním dovednostem patří nejen umět ocenit druhé, ale i naopak umět říci, co se nám na jejich chování nelíbí. Kritizovat je lépe mezi čtyřma očima, kritizujeme spíše konkrétní chování ne osobnost („nelíbí se mi, že jsi udělal...“ je lepší než „jsi takový a takový...“), někdy bývá vhodné podat kritiku nepřímo. Cílem kritiky není druhého zranit, ale pomoci změnit jeho chování. U lidí, kteří jsou pod vlivem alkoholu nebo drog, je třeba tento způsob používat opatrně, protože hrozí riziko fyzické agrese. U opilých je tón hlasu často důležitější nežli obsah sdělení. Vhodné je mluvit klidně a spíše tišeji.

Nabízející může druhého urážet nebo vzbuzovat pocity méněcennosti a útočit na sebevědomí. Místo omlouvání se a vysvětlování poukážete na to, co se na jeho chování nelíbí vám.

Příklad důrazného odmítnutí z praxe: „Ubal si co chceš. Já jdu dovnitř.“ (Některé hodně důrazné způsoby odmítnutí tu nemůžeme uvádět.)

### **Královské způsoby odmítání**

Královské proto, že jsou zvláště cenné.

#### **Odmítnutí jednou provždy**

Používá se hlavně tehdy, chcete-li předejít nabízení drogy v budoucnu. Je tedy velmi užitečný u lidí s nimiž přicházíte často do styku (spolužáci, sousedé, příbuzní apod.)

Jednoduchý příklad odmítnutí jednou provždy z praxe: „Ne díky, nekouřím.“

#### **12. Odmítnutí jako pomoc**

Tím, že někdo odmítá alkohol, tabák nebo drogy, zároveň pomáhá druhým, aby byli lepší. Když jim svůj postoj vysvětlí, možná se nad sebou zamyslí. S tím, kdo se přesvědčit nedá, nemá smysl zbytečně ztrácet čas. Výsledky ale nemusí přijít ihned. Dotyčný možná pochopí až za nějaký čas, až udělá nějakou bolestnou zkušenost.

### **Proč lidé nabízejí alkohol nebo drogy mladým lidem?**

Důvody mohou být různé. Nejčastěji samozřejmě proto, že z toho chtějí mít nějaký prospěch. Může jít o zisk, o snahu podřídit si druhého a zbavit ho možnosti svobodně se rozhodovat. Někdo si tak pomáhá z rozpaků, jiní se snaží dělat zajímavými. Rozhodně je dobré klást si otázku „Proč mi to nabízí?“ a také otázku „Je to v mém zájmu?“. Záleží na každém, jestli dovednost odmítnout použije nebo ne. Kdo umí odmítat je svobodný, protože si může vybrat. Jednotlivé způsoby odmítání se dají dobře kombinovat. Možností je samozřejmě mnoho a je zde velký prostor pro vynalézavost a tvořivost. Rozvíjíte tak zároveň schopnost porozumět různým situacím, vhodné na ně reagovat a zdravě se prosadit.

### **Dotazy**

*Co kdyby mě někdo násilím přinutil vzít si drogu?*

Takové situace se vyskytují ve špatných filmech, ale sotva v reálném životě. Jestli si drogu vzít nebo ne je věcí osobního rozhodnutí. Nebezpečným situacím, místům a lidem je dobré se vyhnout. Při otravě neznámou látkou, ať k ní došlo jakkoliv, je třeba vyhledat lékaře.

*Jak se bránit, když ti někdo drogu nabízí?*

Použijte některý z našich způsobů odmítání.

*Jak bych odmítla drogu podávanou dobrým kamarádem?*

Navrhujeme odmítnutí s vysvětlením, odmítnutí jednou provždy nebo odmítnutí jako pomoc. A také zkus přemýšlet, proč ti drogu nabízí a jestli je to skutečně dobrý kamarád.

*Co dělat, když se člověku nabízí prostitutka? Dají se použít způsoby odmítání, které jsme probírali?*

Samozřejmě dají, hodí se i na spoustu jiných věcí. Zvláště vhodné tady jsou „rychlé“ způsoby odmítnutí (nevidím - neslyším, odmítnutí gestem, jasné ne).

*Co bys udělal, kdybys měl holku a ta ti nabídla cigaretu? (Dotaz vznesený na mladého spolupracovníka v prevenci)*

Cigaretu bych si nevzal a jí bych kouření zkusil rozmluvit.

*Co dělat, kdyby spolužačky kouřily a já nechtěla ztratit jejich přátelství?*

Jestli jsou to skutečně přítelkyně, tak budou tvůj odmítavý postoj ke kouření chápat. Kdyby ne, jistě snadno najdeš lepší kamarádky.

### **Praxe**

- Komunikace pod mikroskopem. Popište nějaké krátké sdělení co nejpodrobněji - slova, gesta, mimiku, sílu

hlasu, intonaci (stoupající, klesající), vzdálenost, oční kontakt, jazyk těla. K analýze a nácviku komunikace se někdy používá videozáznam, není to ale nutné.

- Rozpomeňte se, kdy jste v životě odmítli alkohol, tabák nebo drogy. Jaký způsob odmítnutí jste tehdy použili? Mezi které způsoby odmítání byste ho zařadili?
- Rozpracujte libovolný způsob odmítnutí na slovní i mimoslovní rovině. Co řeknete, jakým tónem hlasu, s jakou intonací, jak se budete tvářit, zda použijete nějaké gesto, jaká bude vzdálenost, jaký bude oční kontakt.
- Vyberte si dva způsoby odmítnutí, které jsou vám nejbližší a sami nebo s kamarády vymyslete vhodné příklady nebo je přehrajte. Dejte si při tom záležte i na mimoslovní složce odmítnutí:

Zdravé sebezprosažení na mimoslovní úrovni

	<b>Agresivita</b>	<b>Pasivita</b>	<b>Zdravé sebezprosažení</b>
Tón hlasu	Hlasitý	Tichý	Pevný
Oční kontakt	Přímý	Dívá se dolů	Přímý
Vzdálenost	Těsná	Značná	Spíše blízká, přirozená, nepříliš těsná
Výslovnost a rychlost řeči	Mluví rychle, někdy nezřetelně	Nejistá, váhavá, někdy neuspořádaná.	Klidná, zřetelná, bez váhání.
Výraz tváře	Hněvivý, napjatý	Prázdný, bezvýraznost	Uvolněný a otevřený
Tělesná pozice	Napjatá ramena a ruce, nakloněn vpřed	Kulatá ramena, svěšená hlava	Stojí zpříma, má uvolněná ramena v hlava je také zpříma.

- Který ze způsobů odmítnutí by vám dělal největší obtíže? Zkuste vymyslet věrohodný příklad právě na něj a přehrát ho.
- Jaký způsob odmítnutí byste zvolili: 1. při setkání s neznámým člověkem? 2. u kamaráda, na kterém záleží? 3. u někoho, kdo je nepříjemný a koho se chcete zbavit?

## O smíchu

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Je smích zdravý?
- Jak smích působí v mezilidských vztazích?
- Jak se rozveselit?

Student přichází za profesorem matematiky, přináší mu úkoly a říká:

„Pane profesore, ty příklady, který jste mi dal, byly příliš snadné. Neměl byste něco těžšího?“

Profesor se zasměje a nadiktuje mu několik úloh.

Po čase student přinese profesorovi výsledky své práce. Tentokrát uznale komentuje:

„Ty příklady byly skutečně těžké, než jsem je vyřešil, dalo to spoustu práce.“

Profesorovi poklesne překvapení čelist. Pak ukáže studentovi knihu, z níž mu příklady nadiktoval. Jmenuje se „Nevyřešené záhady matematiky“.

Předchozí příběh a byl pokusem o humor. Jestli se vám při tom zlepšila nálada, je to veselost a když pohnuly koutky směrem šikmo nahoru nebo začalo třást břicho, je to smích. Humor, veselost a smích spolu navzájem souvisejí a navzájem se posilují.

## K čemu je smích a humor dobrý

- Mírní stres
- Vhodně použitý smích a humor dělá všechno zajímavější, usnadňuje zapamatování, motivuje.
- Zlepšuje pozornost.
- Taktní smích a humor posiluje dobré vztahy a zlepšuje komunikaci.
- Mírní úzkost a strach.
- Vhodný smích a humor usnadňuje řešení sporů a uvolňuje napětí.
- Snižuje riziko agrese (při smíchu se snižuje svalové napětí, při agresi se naopak zvyšuje).
- Podporuje tvořivost. „Ha, ha, ha“ se tak mnohdy změní v „aha“.



## Jak se smát

Nemusíte čekat, až vás někdo a něco rozesměje. Můžete si náladu zlepšovat i sami za pomoci následujících cvičení. Jejich účinkem je silnější ve skupině. Pohled na řehtající se kamarády člověka většinou rozesměje ještě víc. Tato cvičení se ale dají úspěšně používat i o samotě.

**Smích rukama:** Výchozí polohou je stoj, nohy jsou mírně od sebe. Přitáhněte ruce k ramenním kloubům. Při výdechu prudce předpažte a opakujte: „Jsem radostný“ nebo „jsem radostná“. S dalším nádechem znovu přitáhněte ruce k ramenům. Při výdechu upažte a opakujte: „Jsem veselý“ nebo „jsem veselá“. S dalším nádechem opět přitáhněte ruce k ramenům. Prudce vzpažte a opakujte: „Jsem nadšený“ nebo „jsem nadšená“. Při výdechu a vzpažování přejděte do výponu na špičkách nohou. Pak se s nádechem se vraťte do výchozí polohy.

**Smích břichem:** Při zavřených ústech vydávejte kuckavý smích. Při praktikování ve třídě se účinek cvičení ještě zesiluje pohledem na smíchem se kuckající spolužáky. Je lépe cvičit opatrně a ne moc nahlas, aby se příliš nezvyšoval tlak v hrudníku a břišní dutině. Tento přece jen náročnější smích se nehodí pro lidi s kýlou, po břišní operaci, u lidí s glaukomem nebo krvácením v oblasti oka.

**Hudební smích:** Zpívejte slabiku „ho, ho“ nebo „ha, ha“ na libovolný nápěv.

**Buddhův úsměv:** Zavřete oči a uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímeného sedu nebo stoje. Zvláště uvolněte svaly obličeje. Koutky úst táhněte šikmo vzad a vzhůru přibližně směrem k ušním lalůčkům. Současně se snažte přitahovat ušní boltce směrem k hlavě. Tento „poloúsměv“ se dá používat i v situacích běžného života.

**Vnitřní úsměv:** Oči nechte otevřené. Představte si, že na straně očí obrácené dovnitř hlavy září zlaté světlo. Toto světlo posilejte otevřenýma očima navenek.

**Smích na pozadí:** Nechte veselou část své osobnosti se uvnitř smát a při tom se věnujte běžným záležitostem. Tento druh smíchu lze přirovnat k situaci, kdy posloucháte v rádiu veselou hudbu a zároveň třeba myjete nádobí. Předchozí výčet různých „smíchů“ není vyčerpávající. Kolem padesáti druhů smíchu jsem popsal v knize „Léčivá moc smíchu“, která vyšla v roce 2002.

## Nebezpečné druhy humoru a smíchu

Smích může poranit nebo ublížit. Vyhnete se zejména:

- Výsměchu a humoru, který vyvolává pocity méněcennosti.
- Zesměšňování někoho, kdo sice není přítomen, ale třeba se o tom dozví jinak.
- Pod vaši úroveň jsou jistě rasistické anekdoty a vtipy zlehčující osoby určitého pohlaví, duševně nemocné, příslušníky určité profese apod.
- Humor, který posiluje nenávist a je nepřátelský životu.
- Humor, který je necitlivý s ohledem na situaci. Asi si dáte pozor, jestli na pohřbu říkat anekdoty.
- Humor, který je nebezpečný v určité situaci. Nevhodný vtip může vyprovokovat fyzický útok potrefeného.
- Smích pod vlivem alkoholu nebo drog nezmiňuje stres, ale naopak ho zvyšuje (např. tepová frekvence i krevní tlak rostou). Navíc intoxikace těmito látkami může vést k nebezpečnému jednání. Po odeznění účinku návykové látky se často dostavuje deprese.

## Obrana proti nevhodnému humoru

V situaci, kdy se vás někdo snaží zesměšnit, nebo vtipkuje nevhodně, můžete nevhodný humor prostě přejít a ignorovat. Kdybyste se rozčilovali, asi byste tím jen druhého jen povzbuzovali v tom, aby takto pokračoval. Můžete také říci např.:

např. říci:

- „Ten vtip se mi nelíbí.“
  - „A co je celé?“
  - „Děláš se horší, než jsi.“
- „To měl být vtip?“

## Dotazy

*Když je smích tak užitečný, používá se i při léčbě?*

Ano někteří lékaři ho svým pacientům doporučují. Četl jsem dokonce odbornou práci o tom, jak zorganizovat návštěvu klauna v nemocnici

*Proč se na sebe lidé usmějí, když se setkávají?*

Smích dává okolí znamení, že se nechystáme útočit, je to tedy výraz, který má už od dávnověku druhého uklidnit. Smích je ale zároveň pokynem dovnitř těla, který mu říká, aby se nestresovalo.

## Praxe

- Vyzkoušejte si druhy smíchu popsané v této kapitole. Používejte je, když okolnosti dovolí. Zlepšíte si tak náladu.
- Dávejte přednost veselé četbě před krváky a komediím před horory.
- Vyprávějte přátelům dobré anekdoty a veselé příběhy. Budete oblíbenější a zároveň tak procvičíte své vyjadřovací schopnosti.

## O reklamě a sebeobraně diváka, čtenáře, spotřebitele

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Jak vzdorovat všudypřítomné reklamě?
- Jaké slogany vymysleli přátelé středoškoláci?
- Co je to mediální gramotnost?
- Proč chcipl velbloud?

S vtíravou reklama na alkoholické nápoje, tabákové výrobky a dokonce si se skrytou či otevřenou reklamou na drogy se musíme setkávat prakticky každodenně. Velcí výrobci cigaret, alkoholu nebo pašeráci drog chtějí prodávat a hledají nová odbytiště. Kolika lidem při tom poškodí zdraví je nezajímá. Otázka svobody je komplikovanější, než by se mohlo zdát. Člověk se svobodně nerozhoduje pro sledování určité reklamní relace v televizi. A určitě nechodí po ulicích proto, aby se mohl dívat na velkoplošné reklamy. Reklama tedy na něj působí i tehdy, když nechce a když o to nestojí. Jestliže se jedná o reklamu na škodlivé látky, může dennodenní tlak reklamy lidi poškodit. A na tom pak prodělává nejen jednotlivec, ale i jeho rodina a celá společnost. Proto je prospěšné, když se dokážeme reklamě na alkohol, tabák a drogy bránit. Jenom pro zajímavost uvádíme, že reklama na alkoholické nápoje je např. zakázána ve švýcarském rozhlasu a v televizi, reklama na tabákové výrobky je zakázána ve Francii a reklama na alkohol a na tabák je nepřipustná také v některých skandinávských zemích, tedy v zemích s dlouhou tradicí svobody a demokracie.

### Některé reklamní triky

Nabízíme přehled triků, které reklamní průmysl často používá. Kdo je zná a dokáže je rozpoznávat, je ve výhodě.

#### „Budeš správný chlapík“

Jistá firma používá k propagaci cigaret chlapsky vypadajících kovbojů. Informace, kterou její velkoplošné reklamy vnucují, je, že kouření je mužné. Je to lež. U mužů středního věku je cigareta jednou z nejčastějších příčin impotence, kuřák se snaže zadýchá při tělesné práci nebo sportu, může si poškodit plíce, žaludek, srdce i další orgány. Mužné je tedy naopak nekouřit. Mimochodem člověk, který se reklamě na jistý druh cigaret propůjčil, zemřel na rakovinu plic. To už reklama neříká. Tak to udělali zdravotníci. Státní zdravotní ústav vydal před časem reklamu, na níž říká jeden kovboj druhému: „Bobe, mám rakovinu.“

#### „Tradice“

Zejména reklama na pivo se často odvolává na tradici. Faktem ale je, že za první republiky byla spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele asi třetinová v porovnání s dnešním stavem.

#### „Dělají to všichni“

Jiná firma použila k reklamě cigaret heslo „Ty jedou a cena jde“. Zase lež. Spotřeba cigaret ve Spojených státech a v jiných vyspělých zemích klesá. To je také důvodem, proč si výrobci hledají nové trhy na východě a v rozvojových zemích.

#### „Nabídnutí úplně nepodstatné informace“

Jistá reklama na whisky zdůrazňuje, že zraje v dubových sudech. Neříká však, že whisky obsahuje zhruba 40 % stejné chemikálie (etylalkoholu) jako ten nejobyčejnější líh. Neříká také, že může poškodit dítě ještě před narozením, zabít posádku auta, způsobit těžkou otravu. Výrobcům jde i v tomto případě o zisk ne o pravdu.

#### „Lepší lidi“

Reklamy v tomto případě ukazují elegantní, přitažlivé, případně bohaté lidi a nepřímo tím říkají, že to nějak souvisí s alkoholem a kouřením. Při tom je známo, že kouření škodí pleti i zdraví. O přitažlivosti člověka, který je opilý, ví asi každý své. Kouření a alkohol také stojí hodně peněz, které by se daly investovat mnohem výhodněji.

#### „Boj za svobodu“

V nedávné době se u nás hodně mluvilo o tom, jestli dovolit prodej drog nebo ne. Ti, kdo tuto debatu rozvířili, si možná neuvědomovali, že závislost na drogách je ta nejhorší forma nesvobody, kterou si můžeme představit. Možná šlo ale šlo o reklamu drog. Zájem na tom, aby se drogy prodávaly bez omezení, mohou mít i někteří

majitelé některých nočních podniků. Legalizace drog by vedla k tomu, že by obchodníci s nimi hrdě stanuli po boku tabákového a alkoholového průmyslu a dělali drogám stejnou reklamu, jaká se dělá alkoholu a tabáku.

#### **„Nejdřív zadarmo, pak za drahé peníze“**

Velmi nebezpečný trik, jaký obchodníci s drogami používají, je nabízení drog zdarma nebo za nízkou cenu. Když se vytvoří u „zákazníka“ návyk, cenu si diktují. Někdy ho tak přinutí, aby si na drogy vydělával tím, že je sám prodává nebo krade. I alkoholické nápoje a tabákové výrobky dávají výrobci občas zdarma, aby navnadili budoucí zákazníky.

#### **„Světovost“**

Např. jedna reklama na cigarety hrdě hlásá: „Tak chutná Amerika“. Že spotřeba cigaret ve vyspělých zemích většinou klesá, se z ní nikdo nedozví. A že procento kuřáků v USA je podstatně nižší než v České republice, také ne. Skutečně světové je nekouřit, nepít, nefetovat.

#### **„Pozlátko“**

Alkoholické nápoje i tabákové výrobky hýří barevně potlaštěnými obaly a etiketami. Ale ani ten nejnápaditější obal neudělá z jedovatého produktu něco méně jedovatého.

#### **„Péče o veřejné blaho“**

Někdo rád zdůrazňuje, že z reklamy za cigarety nebo alkohol se přispívá na sport nebo jiné účely. To je ovšem naprosto zanedbatelné v porovnání s nižší produktivitou práce lidí, kteří se alkoholem a tabákem poškodili. Tím je společnost chudší a má méně na sport, na školství, na sociální účely.

#### **„Ušetříte“**

Obvyklý trik, kdy se obchodník snaží své zboží prodat jako levné a vyvolat dojem, že se jedná o mimořádnou příležitost. Jenže i kdyby alkoholické nápoje včetně piva a cigarety stály pouhý desetihaléř, je to za výrobek, který škodí, příliš mnoho.

#### **„Zneužívání osobností“**

Jistá firma propagovala sladkosti pomocí fotografie olympionika a sloganem „síla v ruce“. Olympiáda se nedá vyhrát pomocí sladkostí, ale je třeba trénovat a mít hodně vytrvalosti a sebekázně. U tyčinek taková reklama snad nevedí, ale je velmi smutné, když se nějaký známý člověk dá zneužívat k přímé nebo nepřímé reklamě tabáku, alkoholu nebo drog. Následuje zajímavost ze sportu. Kapitán norského národního mužstva Rune Braseth a jeho spoluhráč Fjortoft odmítli reprezentovat Norsko na mistrovství světa ve fotbale v USA v roce 1994. Důvod? Vedení mužstva uzavřelo sponzorskou smlouvu s pivovarem. Sportovci se nechtěli dát zneužít k reklamě alkoholu. Vedení reprezentace ustoupilo a sponzorskou smlouvu zrušilo.

#### **„Krásná příroda“**

Každý ví, že tabákový kouř ničí životní prostředí - stačí se podívat na záclony v bytě, kde žije silný kuřák. Spojovat kouření nebo alkohol a přírodu nedává žádný logický smysl. Je to zase jen trik.

#### **„Legrace“**

Jedna zahraniční firma si k reklamě svých cigaret vymyslela legrační loutku. Reklama byla zajímavá hlavně pro děti - firmě šlo o to „vychovat“ si co nejvíce kuřáků. Bohužel alkohol, tabák ani drogy nejsou žádná legrace.

#### **„Naprosté lži“**

Příkladem je reklama na likér, která říká „Kvítko pítí, zdravý býtí“. Likér neobsahuje samozřejmě žádné kvítí, ale především alkohol ve vysoké koncentraci. Pokud mají rostlinné výtažky v likéru nějaký účinek, je při vyšší dávce naprosto zanedbatelný v porovnání se škodlivým působením alkoholu. Tento reklamní slogan by se ale docela dobře hodil na bylinkové čaje.

#### **„Partnerství“**

Alkohol nebo tabák se v tomto případě spojují se šťastnou dvojicí. Je to samozřejmě opět lež. Partnerství posilují úplně jiné věci, návykové látky, hlavně alkohol nebo drogy, už hodně dobrých vztahů rozbily.

#### **„Skandál“**

Jeho podstatou je co nejvíce lidí naštvat a vyprovokovat, aby se o určité reklamě co nejvíce hovořilo. Je to bezohledné a často nevkusné.

#### **Nepřímá reklama**

Nepřímá nebo skrytá reklama může vypadat např. tak, že podplacený pracovník sdělovacích prostředků zařadí pítí určitého alkoholického nápoje, kouření cigaret nebo zneužívání drog do svého článku či programu. Příkladem skryté reklamy alkoholu byla existence „politické“ strany, která má v názvu pivo. Každému musí být jasné, že skutečným cílem této strany nebylo zřídit „pivní vládu“, ale zvyšovat zisky pivovarníků, kteří stranu financovali.

#### **Co je mediální gramotnost?**

Tento pojem vymysleli v USA a označují jím schopnost využívat sdělovací prostředky, ale nedat se jimi zneužívat. Média více nebo méně závisí na příjmech z reklamy a ty zase závisí na tom, kolik mají diváků nebo čtenářů. Reklamu ani podřadné filmy pochopitelně nenabízejí z přesvědčení, ale proto, že chtějí co nejvíce vydělávat. Mediálně gramotný čtenář nebo divák dokáže rozpoznávat obchodní vlivy v médiích a rychle se

orientovat v tom, co mu sdělovací prostředky nabízejí a proč. Rozdíl mezi mediálně gramotným a negramotným člověkem je asi takový, jako rozdíl mezi člověkem, který si dokáže jídlo vybírat podle chuti a potřeb svého těla a mezi žroutem, který spolýká všechno, nač přijde, bez ohledu na to, jestli mu to prospívá nebo ne.

### **Některé slogany spolupracovníků středoškoláků**

Reklamu je také možné využívat k povzbuzování ke zdravému způsobu života. Přátelé středoškoláci nám v tom pomohli a vymysleli spoustu sloganů, které jsme pak využili při rozhlasovém vysílání. Zde jedou některé z nich.

Chceš-li zdravý manžel býti,  
musíš začít nekouřiti!

Sportem ke zdraví,  
zdravím ku kráse!

Nekuř, nepij, nefetuj,  
zdravý bude život tvůj!  
Bez kouření, bez pití  
dlouhé bude tvé žití!

Zdraví není na jedno použití.

Cigarety, alkohol si nepovol!

Sport a zdravá strava naše dobrá zpráva.

Kdo nekouří, má za čtyři.

Kdo nekouří, nehoří.

Já procházet chci jarní noci,  
držet tě kolem pasu,  
mluvit o lásce,  
mluvit o hvězdách jasu.  
Ať tahle báseň je třeba běžná,  
já říci chci,  
jak ty jsi něžná.  
Kouření škodí zdraví,  
to každý romantik praví.

Kdo nepije a nekouří,  
ten si život prodlouží.  
Kdo nebude fetovat,  
může žít a milovat.

Kdo dnes žije zdravě,  
zvládne všechno hravě.

Kdo nekouří, nepije,  
dobře se mu miluje.

Přestaň s tím, máš-li se rád,  
nikdy nebudeš litovat.

Minerální pramen zdraví  
spraví tvoje chabé zdraví,  
chceš-li ještě více zdraví,  
dej si jogurt z Posázaví.

Ještě vám dlužíme odpověď na otázku, proč chcipl velbloud. V jednom českém městě uspořádali soutěž o

nejlepší reklamu proti kouření. Vyhrála kresba, na které byl chcíplý velbloud a nápis „kouření škodí velbloudům.“ Pro vítěze hovořil neobvyklý námět, a narážka na velkého výrobce cigaret, který obrázek velblouda používá.

## Dotazy

*Co si myslíte o reklamách na cigarety a alkohol?*

Světová zdravotnická organizace doporučila naprostý zákaz tabákových výrobků. Reklama na alkoholické nápoje prokazatelně škodí lidem, kteří měli s alkoholem problém, může u nich vyvolat obtížně zvládatelnou touhu po jejich droze.

*Proč stát povoluje volný prodej alkoholu a cigaret?*

Prakticky všechny civilizované země nepovolují prodej alkoholu a tabáku dětem a mladistvým, zatěžují tyto produkty daněmi, omezují jejich používání v určitých situacích nebo při určitých činnostech. Např. řízení motorových vozidel, kouření je mimo vyhrazené prostory zakázáno ve zdravotnických zařízeních nebo v prostředí, kde by mohlo způsobit požár.

*Proč se alkohol a drogy vyrábějí?*

Protože je stále ještě dost lidí chce a protože na tom jiní vydělávají.

*Proč stát nezakáže kouřit, pít a fetovat?*

Takový zákaz by se podařilo prosadit jen tehdy, kdyby ho podporovala naprostá většina lidí. Přinejmenším stejně důležité jako zákazy je to, aby lidé takové věci nechtěli. V tom můžete pomoci i vy.

*Proč jsou drogy drahé?*

Protože lidé na nich závislí jsou ochotni za ně zaplatit cokoliv.

*Proč je alkohol drahý?*

Protože na něj stát uvalil daně, aby tak alespoň z části nahradil škody, které působí (třeba vyšší nemocnost nebo zločinnost). Zdanění alkoholu je u nás v porovnání se sousedními zeměmi poměrně nízké. To není správné.

*K čemu je dobrá prevence?*

Kdybychom o těchto věcech nemluvili my tady, dozvídali byste se o nich hlavně od těch, kdo na alkoholu, tabáku a drogách vydělávají. Myslíš, že by ti řekli pravdu?

## Praxe

- Vyberte si nějakou reklamu na alkohol, tabák nebo drogy a zamyslete se nad tím, v čem je klamná. Promluvte si o tom s kamarády.
- Udělejte reklamu na podporu zdravého způsobu života. Může to být kresba, koláž, reklamní slogan, písnička.
- Zkuste napsat koncept dopisu novinám, televizi nebo rozhlasové stanici a pochvalte je za program, který propaguje zdravý způsob života.
- Zkuste napsat koncept dopisu sdělovacím prostředkům a vyjádřete v něm nespokojenost s nějakou konkrétní reklamou na alkohol, tabák nebo drogy.

## O počítačích a Internetu

Začátkem 90 let minulého století jsem navštívil program pro nezaměstnané závislé na drogách v San Francisku. Součástí programu pro tyto lidi z nejnižších společenských vrstev byla i výuka práce na počítači. „Jinak by těžko dostali práci,“ vysvětlovala pracovnice programu. „Umět pracovat na počítači bylo výhodné už tehdy. Jenže počítače mají i určitá rizika.“

### Rizika pro psychiku

- Jestliže se dospívající nadměrně věnují počítačům, může dojít k **zaostávání v jiných oblastech** života. To se může týkat školy i celé velké oblasti sociálních dovedností. K nim patří schopnost se vcítit do druhých lidí, umět nacházet kompromis, spolupracovat, porozumět mezilidským vztahům, umět pracovat s vlastními pocity atd.
- Lze samozřejmě namítnout, že **komunikovat** se dá i přes Internet. To je jistě pravda, jedná se ovšem o formu komunikace, která nemůže nahradit všechny ostatní. Navíc použit v ve styku s druhými lidmi logiku počítačového programu nebo chování hrdiny agresivní počítačové hry bývá většinou naprosto nevhodné.
- Nežádoucí **modely chování** jsou pro dospívající nebezpečnější. S takovými nežádoucími vzory se lze na Internetu a při počítačových hrách setkávat. O tom, že násilí v televizním vysílání přispívá k růstu kriminality, existují v odborné literatuře přesvědčivé důkazy. Násilí se objevuje ve velké míře i v řadě počítačových her. Hráč v nich rozdává rány pěstí i nožem, střílí a působí výbuchy. Nejnebezpečnější jsou takové hry, při nichž

Lze násilné chování při hře poměrně snadno zopakovat ve skutečném životě. To pak může mít velmi vážné následky.

- Děti a dospívající mívají sklon přehánět a riskovat a menší životní zkušenost. Na Internetu se člověk nabízí všechno možné i nemožné a jsou zde i **hazardní hry**. Navíc hranice mezi počítačovou hrou a hazardní hrou nemusí být nijak ostrá - řadu počítačových her je možné hrát v hazardní i ne hazardní podobě. Hazardní hry mohou, zvláště u dětí a dospívajících, vést k duševní nemoci, která má blízko k závislostem a která se nazývá patologické hráčství.
- Počítače a Internet sice nevyvolávají závislost v pravém smyslu slova. Může, ale dojít k poruše, pro kterou se ještě odborný název neustálil, ale která má se závislostí ( i už zmiňovaným patologickým hráčstvím) některé společné znaky jako zhoršené sebeovládání, bažení (silnou touhu po hazardní hře) nebo pokračování navzdory škodlivým následkům, o kterých postižený ví. Dospívající, zejména jestliže mají duševní problémy, jsou ve vztahu k počítačům více ohroženi než jejich vrstevníci.

O tom, že se jedná o skutečná rizika, svědčí výzkum prováděný v Koreji. Ti dospívající, kteří trávili u počítače nejvíce času, ho většinou používali k hrám a ne k práci. U většího počtu z nich došlo ke výraznému zhoršení školního prospěchu, častá byla také ospalost během dne a problémy v rodině<sup>1</sup>.

## Rizika pro tělesné zdraví

- **Pohybový systém** dospívajících se vyvíjí. Problémy, které vzniknou v souvislosti s vadným držením těla způsobeným dlouhým vysedáváním ve škole a pak u počítače, často přetrvávají i v dospělosti. Pro zdravý vývoj pohybového systému je důležité svalstvo, které udržuje obratle i jiné klouby ve správné poloze. Příslušné svaly je třeba soustavně procvičovat a posilovat, ne jednostranně přetěžovat dlouhým sezením.
- **Blikavé světlo obrazovky** počítače může u citlivých dětí zvyšovat riziko epilepsie. Dítě s epilepsií, zejména formami epilepsie citlivé na blikající světlo, by s počítačem nemělo vůbec pracovat.
- **Virtuální nevolnost a virtuální poruchy rovnováhy.** Při počítačových hrách napodobujících řízení závodního auta, letadla apod. se může objevit nevolnost a zhoršená koordinace pohybů. Děti a dospívající jsou vůči příznakům virtuální nevolnosti náchylnější než starší lidé. Poruchy rovnováhy a koordinace pohybů by byly zvláště nebezpečné tehdy, kdyby dítě šlo po takové hře např. ze schodů, vůbec už nemluvě o jízdě na skateboardu nebo kolečkových bruslích. Dítě by nemělo trávit podobnými hrami mnoho času (určitě méně než 20 minut). Na začátku hry by se mělo pomalu přizpůsobovat (zpočátku se vyhýbat prudkým změnám směru). Po skončení hry je správné setrvat nějakou dobu v bezpečném prostředí. Čas potřebný k přizpůsobení se normálnímu světu je asi 2 až 3× delší než čas strávenou počítačovou hrou. Přizpůsobení se v normálním prostředí může usnadnit vhodný a klidný pohyb (např. pomalá chůze).
- **Oči.** Zanedbatelné není ani soustavné přetěžování zraku při dlouhé práci s počítačem.
- **Žilní systém dolních končetin, riziko trombózy.** Dlouhé sezení neprospívá cévám nohou. Když má někdo hodně velkou smůlu, může po dlouhém sezení dojít k ucpání žíly krevní sraženinou (trombóza) a sraženina se případně pak může dostat až do plicního řečiště. To je ohrožující stav vyžadující lékařskou péči. Trombóza se může, ale nemusí, projevit bolestmi nohou a dušností.

## Dotazy

*Vyvolávají počítače a Internet závislost?*

Není to závislost v pravém slova smyslu.

*Je lepší být „závislý“ na počítačích nebo na drogách?*

Nejlépeší je nebyť závislý vůbec. Jakékoliv návykové chování zvyšuje riziko jiného návykového chování.

Zdravý způsob života riziko závislosti naopak snižuje.

## Praxe

- Důležité je najít správnou míru a stanovit si přiměřená pravidla týkající se počítače a Internetu. Dobré pravidlo je např. nesedět u počítače bez přestávky déle než půl hodiny. Pokud byste měli sklon na to pozapomenout, pomůže budík.
- Rozvíjejte i své další zájmy, uvažujte také o jiných způsobech trávení volného času (sport, příroda, kultura atd.).
- Pamatujte, že počítač a Internet se k něčemu dobře hodí a něčemu jinému ne. Podle okolností využívejte různé způsoby komunikace (osobní setkání, telefonát, dopis). Využívejte také různé způsoby získávání

<sup>1</sup> Yang, CK, Dong, A: Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. Acta Psychiatr Scand, 104, 2001, 3, s. 217-222.

informací (kniha, rada odborníka, porovnávání informací z různých zdrojů).

## O zdravém životním stylu

Zdravý a vyvážený životní styl posílí vaši tělesnou i duševní kondici.

### Typické „nemoci“ životního stylu

#### Přešponovaný životní styl

Člověk toho chce stihnout příliš moc. Má svůj program příliš nabitý, je často v časové tísní.

**Léčba:** Zbytečně nespěchejte, vyhněte se stavům vyčerpání, nepřibírejte si další povinnost, dokud nevyпустíte jinou nejméně tak časově i jinak náročnou, nechtějte všechno udělat sami a o práci se rozdělte, nechávejte si časovou rezervu na nepředvídané komplikace. To nejdůležitější nakonec: Odpočinek si plánujte stejně zodpovědně jako důležité pracovní úkoly.

#### Prázdný životní styl

Pro něj je typická nuda a prázdnota. Dočasně prázdný životní styl může vyvolat např. nemoc.

**Léčba:** I když vás k tomu nikdo nenutí, vstávejte v určitou dobu, čas si rozvrhněte a svůj rozvrh dodržujte.

Uvažujte o dobrých možnostech, které vám situace poskytuje. Můžete např. rozvíjet své zájmy, pomoci blízkému člověku, studovat atd.

#### Zmatený životní styl

Pro tento životní styl je typické nepředvídané střídání období mimořádného vypětí a naprosté nečinnosti. To může být dáno zevními okolnostmi (příprava na zkoušku) nebo sklonem nechávat věci na poslední chvíli.

**Léčba:** Rozdělte si naléhavé záležitosti na ty, které skutečně spěchají, a na ty, které mohou počkat. Těmi méně naléhavými se v situaci, kdy nemáte čas, vůbec nezabývejte. Určitě si poříďte diář a používejte ho a plánujte do něj práci i odpočinek. Dbejte na rovnoměrnější rozložení a větší rovnováhu (strategie „Jánošík“, který bohatým bral a chudým dával).

#### Rizikový a stresující životní styl

Rizikový a stresující životní styl se týká lidí, kteří se nacházejí v těžké situaci nebo se pohybují v nebezpečném prostředí (policisté, servírky, pracovníci kasin, zdravotníci, novináři). Problémem není tedy pouze nadbytek práce, ale s ní spojený stres.

**Léčba:** Když to jde, nebezpečném prostředí se vyhněte. Určitě byste se měli naučit nějakou relaxační techniku a hlavně ji používat pravidelně. Máte-li někoho, komu se svěřit, jste ve výhodě a stres zvládnete lépe.

#### Neradostný životní styl

Ten je naplněn nepříjemnými povinnostmi a schází v něm nějaké radosti a potěšení. Takový člověk často lopotně pokračuje do okamžiku, kdy jeho trpělivost přeteče, pak udělá hloupost, je zaplaven výčitkami svědomí, v neradostné lopotě zas pokračuje, dokud jeho trpělivost zase nepřeteče.

**Léčba:** Neodkládejte i drobná potěšení na neurčito, až na ně „bude čas“. Nevyžívejte se v mučednictví a trpělivosti a nevyvolávejte v druhých pocity viny. Uberte nepříjemných povinností a přidejte drobných radostí. Mějte potěšení i z maličkostí, které si můžete obstarat sami.

### Jak vypadá zdravý životní styl

Zahrnuje určitou pravidelnost, přiměřenou stravu, dostatečně dlouhý, klidný spánek, střední míra zátěže, kdy člověk využívá své schopnosti ale nedostává se do stavu naprostého vyčerpání.

### Dotazy

*Má smysl dodržovat zdravý životní styl i v době, kdy se člověk učí na přijímací zkoušky?*

Je jasné, že v takové situaci člověk věnuje studiu více času než obvykle. Ovšem i tehdy se vyplatí myslet na zdravý způsob života. Nejde totiž jen o to, kolik času učením strávíte, ale hlavně o to, co se naučíte. Přiměřeně odpočínutý člověk si dokáže zapamatovat mnohem více než ten, kdo je vyčerpaný. Noc před zkouškou věnujte rozhodně spánku, lépe si pak vybavíte, co jste se před tím naučili.

*Jak předcházet rakovině a jak ji léčit?*

Nekouřit, jíst zdravě (např. zeleninu nebo celozrnné výrobky obsahující nestravitelné zbytky), nepřehánět opalování, když už se někdo opaluje, měl by používat účinný krém. Také je dobré vyhnout chodit na předepsané lékařské prohlídky a rozhodně nepít alkohol. Alkohol totiž zvyšuje riziko nádorů jater, hltnu i jícnu. Léčba rakoviny je věcí odborníků.

*Jak vypadá správná výživa?*

Ve světě je moderní, a je to také zdravé, omezovat živočišné tuky, cukr a jíst s mírou. Důležité jsou nestravitelné zbytky potravin, zelenina a ovoce, luštěniny, celozrnné výrobky.

*Jak je návykový kofein v kávě?*

Méně nežli většina jiných návykových látek. Káva ale není vhodná pro děti, před spaním, pro lidi s vysokým krevním tlakem nebo s nemocným žaludkem.

## Praxe

Je s vaším životním stylem vše v pořádku? Pokud ne, k jaké „nemoci“ životního stylu máte nejbliže a jak svůj životní styl uzdravíte?

## O spánku

Zdravý spánek posiluje odolnost proti bolestem a nemocem. Navíc napomáhá tvořivosti. Fyzik Niels Bohr spatřil ve snu planety spojené se sluncem a obíhající kolem něho a takto objevil model atomu. Chemik Kekulé zase viděl ve hady zakousnuté do svých ocasů, což mu pomohlo objevit strukturu benzenového jádra. Podobně Mendělejev ve snu spatřil periodickou soustavu prvků a Stavinskij slyšel se spánku melodii Svěcení jara. Léky „na spaní“ bývají návykové. Naštěstí existují vhodnější způsoby, jak navodit zdravý spánek.

### Jak zdravě spát

- Nejméně 6 hodin před spaním nepijte čaj, kávu, kolu ani nic jiného, co obsahuje kofein. Usnutí znesnadňují i některé zdánlivě nevinné kapky na uvolnění nosu při rýmě.
- Naučte se nějakou relaxační techniku. Pomáhá jógová relaxace autogenní trénink i Jacobsonova progresivní relaxace. Z relaxace na lůžku můžete plynule přejít do spánku. Kdyby se to někdy nepodařilo, zůstaňte v uvolněném stavu, který prospívá sám o sobě.
- Fialová hodina je poslední hodina před tím, než jdete spát. V té době se věnujte pouze klidným a příjemným záležitostem.
- Před spaním ani během noci by člověk rozhodně neměl kouřit (nejlepší se samozřejmě nekouřit vůbec).
- Pití alkoholu večer a v noci narušuje spánek (tzv. REM spánek, během kterého se nám zdá většina snů). Kvalitu spánku mohou snížit i některé léky, takže se pod jejich vlivem se jedná spíše o narkózu.
- Pokud nemáte vážný důvod, nejméně 2-3 hodiny před spaním nejezte a už vůbec nejezte nic těžkého. Spánek také narušují potraviny, které jsou hodně slané.
- Na klidný noční spánek se připravte přiměřenou zátěží během dne. Vstávejte v určitou denní dobu a to i o víkendu. Nemáte-li zdravotní důvody, přes den nespěte, nebo jen velmi krátce (např. 20 minut po obědě). Každý den si najděte čas na nějaké tělesné cvičení nebo práci, ale ne těsně před spaním, ale např. pozdě odpoledne. Tělesný pohyb je důležitý zvláště pro ty, kdo chodí do školy studují a musí trávit mnoho času vsedě.
- Uvědomte si, jaké podmínky ke spánku jsou pro vás nejlepší. Většinou pomáhá naprostá tma, nejvýše tlumené polosvětlo, teplá koupel před spaním, bylinky (např. meduňka, nervových čaj apod.). Usnutí pomáhá i přiměřená teplota místnosti (nejlépe o něco nižší než např. při práci), vyvětrání nebo za teplého počasí i otevřené okno, volný a příjemný noční úbor a přiměřená vlhkost vzduchu.
- Matrace by neměla být ani příliš měkká, ani příliš tvrdá. S výjimkou pérových matrací by všechny ostatní typy matrací měly spočívat na roštu (na desce), což umožňuje proudění vzduchu a odvádění vlhkosti z matrace. Spíte-li na boku, podložte hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou tak, aby hlava byla v prodloužení osy těla.
- Místnost nebo koutek, kde spíte, by se měly používat pokud možno jen ke spánku a případně sexu. Rozhodně tam nepatří televize, počítač nebo úřední ležstano.
- Usínání velmi usnadňují tzv. spánkové rituály. Spánek se dostaví mnohem, snadněji, jestliže k němu budete uléhat v určitou dobu, v určitém prostředí. Pomáhá i to, když před spánkem budete provádět některé opakující se úkony. To může být např. vyčistění zubů, vypití malého šálku čaje z uklidňujících bylinek, poslech určitého zklidňující hudby nebo nějaké krátké duchovní cvičení (např. některé meditační cvičení popsane v této knize nebo modlitba).
- Zbytečné problémy vznikají tím, že se někdo do spánku nutí a je nervózní z toho, že se spánek ne a nedostavuje. Kvůli své podrážděnost pak takových člověk nemůže usnout a problém se v bludném kruhu zesiluje. Když nemůžete spát a umožňuje to váš zdravotní stav, čas využijte. Po zhruba po 30 minutách nespání vstaňte, udělejte něco, co jste odkládali, např. vyčistěte zašlé nádobí nebo sporák či napište dopis. V žádném případě se nedívejte na televizi. Do postele se vrátíte, až se vám skutečně začne chtít i spát.



## Dotazy

*Kolik hodin spánku člověk potřebuje?*

To je individuální, v dětství i dospívání je potřeba spánku větší.

*Věříte na sny?*

Prostřednictvím snů se projevuje neuvědomovaná část vaší mysli. Sny obsahují vzpomínky, potlačená přání, skrze sny se někdy projevují i tělesné pochody, Některé sny mohou být i výrazem tvořivosti. Fyzik Niels Bohr viděl ve snu planety spojené se sluncem a obíhající kolem něho. Když se probudil, uvědomil si, že objevil model atomu. Chemik Kekulé ve snu pochopil mocenství prvků, Mendělejev ve snu spatřil periodickou soustavu prvků a skladatel Stavinskij slyšel se spánku melodii své budoucí skladby „Svěcení jara“.

## Praxe

Něco z výše zmíněných zásad možná už znáte a používáte, co by se ale dalo zlepšit?

## O tom, jak přežít v dopravě

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Jak ovlivňují schopnost řídit drogy, alkohol a kocovina?
- Jak se pozná nadprůměrný řidič?
- Jak se vyhnout úrazu v dopravě?

### Proč střízlivost v dopravě?

Na silnici se nepohybuje člověk sám, ale s ním i stovky kilogramů kovu velkou rychlostí. Řídit auto není malá odpovědnost, stejně jako přecházet silnici. Jde tu o zdraví mnoha lidí, těch za kapotou i těch na ulicích. Proto je tak důležité být v silničním provozu vždy a za všech okolností střízlivý, nemít v krvi ani kapku alkoholu ani žádné drogy. Ohleduplnost, opatrnost a dobré vztahy jsou důležité. A v silniční dopravě to platí asi ještě víc, než jinde.

### Mladý řidič

Účinky návykových látek na řízení jsou zvláště nebezpečné u mladých řidičů. Mívají totiž malou zkušenost s řízením a dopravním provozem. Účinky alkoholu a jiných návykových látek u nich navíc bývají silné a nepředvídatelné. Děti a dospívající také alkohol a drogy pomaleji zpracovávají a vylučují, mívají i nižší tělesnou hmotnost. Proto i poměrně malé dávky alkoholu nebo drog mohou vyvolávat vysoké hladiny alkoholu nebo drog v krvi a mít větší účinek než v dospělosti. U dětí a dospívajících také vzniká rychleji závislost na alkoholu i jiných drogách. Ta je provázená zhoršenou sebekontrolou ve vztahu k návykovým látkám a k tendenci je škodlivě užívat i při naprosto nevhodných příležitostech. O tom, že se mladí lidé dokáží ve vztahu k řízení a k alkoholu chovat zodpovědně, svědčí zkušenosti ze zahraničí.

### Anketa

**Co byste udělali, kdyby vám někdo nabídl na diskotéce, kde jste autem, alkohol nebo drogy?**

„Když řídím, nepiju. Nevzal bych si.“

„Kdybych se napil, jel bych domů taxíkem.“

„Odmítla bych a dala bych si džus.“

„Na diskotéky nechodím, spíš do přírody.“

**Jak si udržujete řidičskou kondici? (Zkušení řidiči)**

„Když mě rozbolí z auta záda, zajdu k nám na rehabilitaci.“

„Před delší jízdou se pořádně vyspím“

„Pravidelně cvičím a umím se uvolnit.“

„Během jízdy po určité době zastavuji a protáhnu se mimo auto.“

„Já se odreaguju při práci kolem baráku.“

„Dlouho jsem neřídila, tak jsme si zaplatila pár kondičních jízd.“

**Co děláte proto, abyste předešli nehodě? (Zkušení řidiči)**

„Za tu dobu co řídím, jsem se naučil počítat s tím, že někdo jiný může udělat chybu. Mám rezervu.“

„Spěchám pomalu.“

„Důležité je se pořádně soustředit.“

## Účinky návykových látek na řízení

**Alkohol:** Alkohol v České republice je a zůstane v silničním provozu tou nejnebezpečnější drogou. Pítí alkoholu vede k poruchám zrakového vnímání (tunelové vidění, zhoršené vnímání barev), roste tendence nebezpečně riskovat a přeceňovat své schopnosti, zhoršuje se odhad vzdálenosti, prodlužuje reakční čas, při vyšších koncentracích jsou i poruchy rovnováhy (motorka!) a nebezpečí spánku během řízení. Schopnost řízení je prokazatelně zhoršená i při nízkých hladinách alkoholu v krvi, např. i po 1 del vína nebo čtvrt litru piva. Schopnost bezpečně řídit se pak zhoršuje úměrně dávkou alkoholu. Vyšší riziko nehody přetrvává i v období kocoviny, tedy i po té, co alkohol vymizel z krve. (V kocovině se dostavuje únava, nepohoda a rozvrat v hospodaření s minerálními látkami a vodou v těle.) Dopravní nehody pod vlivem alkoholu jsou závažnější a končí častěji smrtelně, nežli jiné dopravní nehody. Je to způsobeno tím, že opilý řidič dělá závažnější chyby a při nehodě se hůř chrání.

**Různé tlumivé léky:** Patří sem léky „na spaní“, „proti bolestem“ i „na uklidnění“. Snižují hladinu bdělosti a prodlužují reakční čas. Do jisté míry působí podobně jako alkohol.

**Marihuana a hašiš:** V lednu 1987 narazil v plně rychlosti nákladní vlak do rychlíku mezi Washingtonem a New Yorkem. Strojvůdce před srážkou ignoroval několik výstražných signálů, protože byl pod vlivem marihuany. O život tehdy přišlo 16 lidí, 48 bylo zraněno a železniční společnost zaplatila obětem neštěstí a jejich rodinám částku ve výši 68 milionů dolarů. Marihuana zhorší schopnost řídit na mnoho hodin. V pokusech na trenažérech se prokázala zhoršená schopnost pilotovat letadlo až 24 hodin po vykouření marihuanové cigarety. Droga prodlužuje reakční čas a oslabuje krátkodobou paměť, vede k poruchám ve vnímání velikosti předmětů, narušuje odhad vzdálenosti, zhoršuje schopnost rozlišovat barvy (semafor) a také vede k poruchám periferního vidění (tunelové vidění). Kombinace s alkoholem je ještě nebezpečnější. U lidí, kteří přijímají drogu dlouhodobě, je prodloužen reakční čas (zhoršen postřeh) i v době, kdy nejsou pod vlivem drogy.

**Metamfetamin (pervitin):** Účinek drogy se může projevovat 8-24 hodin, pak často následuje stav vyčerpání. Droga vede k poruchám myšlení, ukvapenostem a podrážděnosti. Navíc působí dvoufázově. Ve druhé fázi nastává hluboký útlum, kdy může řidič usnout za volantem nebo reagovat opožděně. To se do jisté míry týká i legálního kofeinu. Droga může také vyvolat závažné duševní poruchy, jako pocity pronásledování nebo halucinace, což s bezpečnou účastí v dopravě už nejde vůbec dohromady.

**Kokain:** Hladiny v krvi a vylučování drogy jsou velmi individuální. V dopravě může být velmi nebezpečná nadměrná sebedůvěra pod vlivem drogy. Podobně jako pervitin, k němuž má účinkem blízko, působí kokain dvoufázově. V období útlumu je tu tedy opět riziko spánku a zpomalených reakcí. Velké je i riziko duševních poruch neslučitelných s bezpečným řízením motorového vozidla.

**Opioidy (heroin, braun a jiné):** Působí tlumivě a prodlužují reakční čas. Některé látky této třídy (nejčastěji kodein) bývají součástí relativně běžně užívaných přípravků (např. Alnagonu). Schopnost řídit je samozřejmě pronikavě oslabena i v období odvykacích příznaků.

**LSD, MDMA a další halucinace vyvolávající látky (trippy, extáze aj.):** Vyvolávají halucinace, tedy poruchy vnímání, což je s bezpečným řízením neslučitelné. Schopnost řídit motorové vozidlo pronikavě zhoršuje. LSD působí 12 i více hodin. Někdy vedou, podobně jako pervitin, k toxickým psychózám se zmateným a nesmyslným jednáním. Schopnost řídit je zhoršena i při flashbacku, o němž jsme se už zmiňovali. Po odeznění účinku MDMA dochází k útlumu, podobně jako u pervitinu, což také zvyšuje riziko nehody.

**Organická rozpouštědla:** Účinky závisí na druhu látky. Mohou působit mimo jiné i poruchy vnímání. U řidičů se objevuje škodlivě užívání vzácně.

## Jak se pozná dobrý řidič?

Mimo jiné i podle toho, že reaguje pohotově a s jistotou. Nemusí přemýšlet o tom, kde je brzda a kde plyn, spoustu úkonů má dokonale nacvičených a zautomatizovaných. K tomu jsou potřebné dvě věci. Jednak dlouhá zkušenost (proto by měli být začínající řidiči velmi opatrní) a potom dobrá kondice. Nadprůměrný šofér nejen že si udržuje v pořádku své auto a rozumí motoru, ale udržuje v dobrém stavu i sám sebe. A ještě o další vlastnosti dobrých řidičů je potřeba se zmínit. Mají rezervu pro případ, že někdo jiný udělá chybu. Umějí předvídat i málo pravděpodobné komplikace (např. to, že pes vběhne do vozovky, někomu tam spadne míč a on pro něj běží, nějaký chodec nebo řidič začátečník udělá chybu). Dobří řidiči umějí také počkat, jsou trpěliví, vědí, že dopravní nehoda zabere mnohem více času nežli opatrnost. To je velký rozdíl proti uspěchaným a zmatkujícím začátečníkům.

Dobrý řidič ví, že se ve svém umění bude zdokonalovat celý život. Kdykoliv se totiž může dostat do situace, se kterou se ještě nesetkal. Má vybraný styl jízdy, který odborníci v silniční dopravě shrnují následovně:

- nikdy neriskuje
- dodržuje předpisy

- má vždy rezervu času a vzdálenosti
- dodržuje bezpečnou vzdálenost
- předvídá chování druhých a jejich vliv na vývoj dopravní situace
- nikomu nepřekáží a nikoho nepoučuje
- je vždy dobře viditelný
- počítá s vlastními nedostatky i s nedostatky vozidla a silnice.

Následuje několik tipů, **jak si udržovat dobrou řidičskou kondici:**

- \* Samozřejmě žít zdravě, nepít, nefetovat, nekouřit.
- \* Pečovat o zdraví pohybového systému. Dlouhé hodiny za volantem neprospívají ani páteři ani kloubům. Proto jsou důležité - vhodná pohybová činnost, vodoléčba, plavání, masáže a samozřejmě i přiměřený odpočinek.
- \* Schopnost rozpoznat blížící se zdravotní problém (třeba by šlo o běžné nachlazení) a včas ho léčit je, důležitá nejen pro řidiče.

## Jak přežít v dopravě?

Situace na našich silnicích není zdaleka příznivá. Nabízíme několik dobrých nápadů, jak se vyhnout úrazům a nehodám.

- Samozřejmě dodržováním předpisů. Dopravní předpisy nejsou přežitkem totality, mají je ve všech demokratických zemích. Jistý řidič autobusu podle předpisů zastavil před chráněným železničním předpisem, i když nebyly závory spuštěné. V tom se kolem něj přehnal velkou rychlostí mezinárodní rychlík. Dodržení předpisů se mu rozhodně vyplatilo. I tak byl ale řidič v šoku a dal se vystřídat.
- I když dodržujete předpisy, počítejte s tím, že jiný účastník silničního provozu může udělat chybu. Možná má starosti a myslí na něco jiného nežli na řízení, možná je unavený a možná bohužel opilý nebo zfetovaný. I to je předvídavost! Mamince jednoho z nás se stala následující příhoda. Přecházela po přechodu a řidič jí správně dával přednost. Jenže jiný řidič ho v rozporu s předpisy předjížděl a způsobil mamince mnohočetné zlomeniny. Bohužel ne všichni řidiči jsou ohleduplní a ne všichni dodržují dopravní předpisy. Prozíravý chodec musí počítat i s tím.
- Dávejte pozor při vystupování z autobusu a nikdy nepřecházejte silnici před ním. Jednak se autobus může rozjet a jednak máte zacloněný výhled na příjíždějící vozidla. Zacloněný výhled má rozměrným autobusem i příjíždějící řidič a může jen tušit nebo předvídat, že by někdo mohl vběhnout do jízdní dráhy.
- Buďte opatrní při přecházení z chodníku na nástupní ostrůvek tramvaje, i když pospícháte, aby tramvaj neujela.
- Jestliže vám svěřili mladší děti na hlídání, držte je hodně daleko od silnice. Nemají ještě rozum.
- Nejezděte autostopem, ani když jste kluk (natož děvče). Nevíte, kdo vám zastaví, jestli má vůbec řidičák a jestli nebyl náhodou trestán za dopravní nehodu. Kdyby měl někdo skutečně smůlu, mohl by mu zastavit řidič pod vlivem alkoholu, drog, násilník nebo naprostý nešika, který teprve pracně získává první zkušenosti.
- Jezdit na kole je zdravé, ale ne v hustém městském provozu. Nejenže takový cyklista dýchá zplodiny vycházející z přečtených výfuků, ale musí dávat pořád pozor, aby ho někdo neporazil. Něco úplně jiného je jezdit někde za městem.
- Nejen cyklisté, ale i řidiči motorek a mopedů by měli vědět, že jsou velmi zranitelní. Při srážce s automobilem na to doplácí především oni, ať už ji zavinili nebo ne. To je důvodem k opatrnosti. Helma zachránila už nejednomu cyklistovi nebo motocyklistovi život.
- Nikdy se nedejte zlákat tím, že vás někam odveze řidič, který pil nebo fetoval. Pokud se vám nepodaří ho přemluvit, aby sám nejezdil nebo mu nezabavíte klíčky od auta či motorky, chraňte alespoň vlastní zdraví.
- V reklamách na západní automobily se stále větší důraz klade na bezpečnost toho kterého vozu. Na západě totiž pochopili, že rychlost není zdaleka to nejdůležitější.

## Dotazy

*Když někdo rád rychle jezdí autem, je to také droga?*

Droga je chemická látka, která ovlivňuje myšlení a citění člověka. Auto tedy není droga. Z jízdy autem se ale může stát náruživost, to se týká i jiných činností nebo koníčků. Člověk, který se umí ovládat i ve vztahu ke svým zálibám, je samozřejmě v životě ve výhodě.

*Dají se drogy v těle řidičů prokázat?*

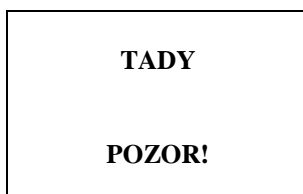
Ano, některé i velmi dlouho po podání (např. účinná látka z marihuany nebo některé tlumivé léky).

## Praxe

- Cvičení maximální pozornosti. Můžete ho provádět kdekoli a kdykoli, např. při cestě do školy, doma, v

přírodě. Napněte všechny své smysly a snažte se ze svého okolí zachytit co nejvíce informací. Je to jako kdybyste byli na průzkumu v cizím území. Budete překvapeni, co všechno uvidíte a uslyšíte i v naprosto běžných situacích.

- Až budete někdy čekat na autobus nebo na tramvaj, dívejte se na řidiče aut projíždějících kolem. Kolik z nich je na řízení plně soustředěno a kolik z nich dělá při řízení spoustu jiných věcí nebo vypadá roztěkaně? Udělejte si menší statistiku.
- Vyroberte si vnitřní dopravní značku. Jsou trasy, kterými chodíte častěji - například do školy nebo nakupovat. Projděte si v duchu nějakou takovou trasu. Zamyslete se nad tím, která místa na ní jsou nebezpečnější nežli ostatní (například přechod u křižovatky bez světelné signalizace). Umístěte na takové místo v duchu svoji vlastní výstražnou značku. Mohla by vypadat například takto:



## O prevenci násilí a zvládání konfliktů

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- Jak se vyhnout násilí?
- Jak zvládat konflikty?
- Jak pomoci druhým mladým lidem, aby žili bezpečněji?

### Ještě o mediální gramotnosti

O mediální gramotnosti jsme již hovořili. Není pochyb o tom, že přemíra násilí ve sdělovacích prostředcích přispívá k šíření násilí ve společnosti. Z akčního filmu, kde rána pěstí je ještě tím nejmírnějším, se člověk nedozví, že právě taková rána pěstí může za určitých okolností vyvolat nitrolební krváčení, a tedy jednoho člověka zabít a druhého dostat do vězení. Násilí bohužel proniká v rostoucí míře i do filmů určených dětem. Existuje nějaké řešení? Jedním z nich je zákonná regulace existující v některých zemích. V této souvislosti zde uvádíme „Petici spisovatelů, publicistů a umělců“, která se nedávno objevila v našem tisku.

#### **Petice spisovatelů, publicistů a umělců**

České dítě této doby vidí víc stříkající krve než voják v první linii. Zná víc rafinovaných způsobů mučení než zkušený gangster. Lidé, kteří mu zemřeli před očima, by naplnili obrovský masový hrob. Masmédia mu běžně nabízejí pohled na drčené kosti a vyhřezlé vnitřnosti. Ukazují mu bolest bez soucitu a smrt bez lítosti. Sadistické ničení živého těla je mu často předváděno jako užitečná dovednost.

Dopouštíme, aby naše děti citově i rozumově zrály v kultuře, v níž je utrpení zlehčováno a násilí oslavováno. Tento vliv nezůstane bez následků. To dokládá řada statistik a závažných vědeckých prací, ale stačí použít zdravého rozumu. Všechny kulturní vzory - i ty nejhorší z nich - svádějí k napodobování a děti jsou vůči nim nejbezbrannější. Kriminalita naší mládeže stále roste. Máme důvodné podezření, že propagace surovosti, která zaplavila média a trhy, se na tom velkou měrou podílí.

Jsme spoluvůrci kultury této země a víme, že i my neseme odpovědnost za její přítomnost i budoucnost. Kdybychom nevěřili v možnost umění ovlivnit citění lidí, naše práce by ztratila smysl. Proto zvedáme svůj hlas proti nebezpečí, jehož sílu už dnes rozpoznáváme.

Žádáme Parlament České republiky a legislativní úpravu této problematiky. Necht' je

1. zakázáno prodávat a půjčovat dětem a mládeži jakékoli nosiče informací, které ohrožují jejich zdravý vývoj;
2. účinným způsobem regulováno veřejné předvádění brutality, zejména v televizi a v kinech.

Další cestou v tržní ekonomice rozhodně významnou je nezájem lidí o násilné programy. Sdělovací prostředky jsou velmi citlivé vůči veřejnému mínění a sledovanost, čtenost nebo poslouchanost je pro řadu z nich rozhodující.

## Jak zvládat konflikty a předcházet násilí

Někteří lidé se opakovaně do téměř nezaplétají do konfliktů problémů a násilných incidentů, jiní naopak často. Někdy to může to být náhoda, rozhodně ne však vždy. Násilným incidentům a konfliktům se dá do značné míry předcházet. Co konkrétně můžete udělat?

- V konfliktních situacích nezvyšujte hlas. Od rozčilených lidí bývá lépe se držet ve větší vzdálenosti.
- Zachovejte klid, dýchejte zhluboka, případně počítejte do deseti, řekněte si např. „mám ze sebe dobrý pocit, když se dokáži ovládat.“
- Snažte se porozumět druhému. Oč mu asi jde, z čeho má strach, co ho tak rozčílilo? Naslouchejte druhému. Můžete např., říci „chápu, co tím myslíš“ a ubezpečit se, že jste správně porozuměli.
- Uklidněte svůj protějšek. Můžete např. konstatovat: „To nestojí zato, abychom se kvůli tomu prali nebo hádali.“ Pokud vás někdo urazí, můžete na to reagovat např. „Co tím chceš říci?“ Konfliktu může předejít i vhodně použitý humor. Projevte vůči druhému respekt. Zbytečně ho nekritizujte, dejte najevo, že jeho stanovisko chápete (i když ne nutně sdílíte), když můžete projevte souhlas, pokud jste udělali chybu, omluvte se.
- Porozumět situaci. Jeden z nás jako začínající lékař dostal vynadáno od svého nadřízeného. Později se ukázalo, že se nadřízenému porouchal jeho oblíbený přístroj, kterým se díval pacientům do žaludku a že tedy hněv nadřízeného týkal něčeho jiného.
- Často se dá najít přijatelný kompromis. Navrhněte kompromis nebo o návrh kompromisu požádejte druhého, uvažujte o dalších řešeních, ptejte se např. proč? proč ne? co kdyby? Domýšlejte následky různých řešení.
- Učte se rozumět sobě? Co vás na určitém člověku rozčiluje? Souvisí to s ním, nebo s někým úplně jiným, kdo se mu podobá?
- Vyhněte se stupňujícím se konfliktům. Stupňující se konflikt znamená často začíná maličkostí, na kterou druhý reaguje nadměrně první reaguje ještě víc na reakci druhého atd. Z komára se tak snadno stává velbloud.
- Vyhněte se nebezpečným situacím. Jsou místa, kam není radno v noci chodit a lidé, s nimiž není bezpečné zůstat o samotě. Nejen dívky udělají dobře, když zapomenou na autostop.
- Vyhněte se lidem, kteří jsou pod vlivem alkoholu nebo drog. Mohou jednat nepředvídatelně a nebezpečně. Pokud to není možné, udržujte alespoň bezpečnou vzdálenost, která vám umožní se vyhnout případnému útoku. Pamatujte, že opilí a intoxikovaní lidé reagují více na mimoslovní (neverbální) složku komunikace. Proto na ně mluvte klidně, tišeji a vyvarujte se prudkých pohybů, které by si mohli vyložit jako útok.
- Naučte se čist neverbální (mimoslovní) komunikaci (o ní jsme už hovořili v předchozí části). Jestliže někdo zbělá vzteky, má ruku zahnutou v pěst nebo udělá nebezpečný pohyb, je třeba pokud možno rychle zvýšit vzdálenost mezi ním a vámi.
- Někdo v rozčilení dokáže zaujmout vůči vlastním myšlenkám a pocitům postoj diváka, svědka, uvolněného pozorovatele. Jestliže se objeví myšlenky násilné povahy, pozorujte je a nechávejte je odejít. Tím, že na ně nereagujete, získáváte sebekontrolu. Tento postup připomíná cvičení „klidný pozorovatel“, které už jsme popsali. Zkuste si ho.
- Jestliže máte sklon k násilnému chování a hůře se ovládáte, je to o důvod víc, abyste se naučili některou další relaxační techniku). Zlepší vaši schopnost sebeovládání a sebeuvědomění a prospěje vám i jinak.
- To že se nechcete prát nebo se hádat, ještě neznamená, že se všim souhlasíte. Řekněte, jak na věc pohlížíte vy a co cítíte, zdůvodněte to, stůjte a hovořte přitom klidně a sebevědomě.
- Jak už víme, kdo se vyhne bezduchému násilí v kultuře, sportu, v televizi atd. prospějete nejen sobě. Podle tržních zákonů i ve sdělovacích prostředcích nabídka a poptávka spolu úzce souvisí.
- Nenásilí a hledání smírného řešení neznamená ustupovat. Může být naopak projevem pevného charakteru a zásadovosti.
- Vyhněte se konfrontačnímu řešení konfliktu (kritizování, skákání do řeči, křik, urážky, sarkasmus, hrozby, odsuzování). Nutným konfliktům se ale ani zbytečně nevyhýbejte. Konflikty řešte tvořivě, naslouchejte druhému, ptejte se, zkuste vyjádřit svými slovy jako postoj, projevujte vlastní pocity a požadavky.
- Semafor je užitečný postup. Hodí se zejména pro lidi, kteří potřebují zlepšit své sebeovládání, např. při hněvu, strachu nebo cravingu (bažení) po návykové látce.

### Semafor

	Stadia semaforu	Pomůcka k zapamatování
○	Červená: Stop, zastavit, uvažovat.	Červená říká stůj, zastav se, vzpamatuj!
○	Oranžová: Jaké možnosti se nabízejí a jaké mají tyto možnosti i dlouhodobé následky? *) Výběr nejvýhodnější možnosti.	Žlutá říká vybírej, následky domýšlej!
○	Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a výsledek vyhodnotit.	Zelená říká: Jednej tak,

## Dotazy

*Které drogy vedou nejčastěji k agresivnímu a nebezpečnému jednání?*

Často jednají agresivně lidé pod vlivem alkoholu a pervitinu. Nesmyslné a nebezpečné jednání se také objevuje pod vlivem halucinogenních drog včetně MDMA (extáze). Zvýšená podrážděnost a sklon k agresivitě je běžný v období odvykacích příznaků po všech skupinách návykových látek. To se týká i marihuany, když odvykací stav po drogách z konopí bývá jinak slabý.

## Praxe

- Vzpomeňte si na někoho známého, kdo se rozčílil? Co ho k tomu vedlo? Zklamání, pocit neuznání, vyčerpání, tělesná nepohoda nebo něco úplně jiného?
- Popište, v jakých situacích se lidé nejčastěji dostávají do konfliktů a sporů a v jakých ne? Možná zjistíte, že významným momentem bývá prvek soupeření nebo spolupráce.
- Zamyslete se nad nějakým konfliktem, k němuž došlo ve vašem okolí a nad možným kompromisem.
- Nacvičujte komunikaci v nebezpečné situaci. Hovořte spíše tiše a udržujte od nebezpečného člověka dostatečnou vzdálenost.
- Najděte příklady zásadových a nenásilných lidí v dějinách a uvažujte o nich.
- Vyzkoušejte, kdy a kde se vám bude hodit výše popsany semafor.

## O tom, jak naslouchat, hovořit, přesvědčit

Úvodem pár otázek, na něž najdete odpovědi v této kapitole:

- Jak upoutat a udržet pozornost posluchačů?
- Jaké jsou nejčastější chyby lidí, kteří hovoří ke druhým?
- Jak přesvědčit druhé o dobré věci?
- Proč je užitečné umět druhým naslouchat a jak na to?
- Jak diskutovat?

Je důležité, abyste s druhými dokázali komunikovat a uměli je přesvědčit. To se vám bude mnohokrát hodit. Vezměte si například povolání učitele, prodavače, rozhlasového nebo televizního pracovníka, manažera, mistra atd. Ti všichni potřebují umět s druhými a k druhým hovořit, dorozumět se s nimi i diskutovat. Dovednosti z této části vám tedy budou pro další život v mnoha směrech prospěšné.

## Umění naslouchat

Než se pustíme dál, krátce o umění naslouchat. Nejdřív k čemu je to dobré:

- Kdo naslouchá, leccos se dozví.
- Kdo umí naslouchat, je oblíbenější. Lidé mají vždy raději toho, kdo je bere vážně a naslouchá tomu, co říkají. Jedna slečna se na jakémsi večírku ocitla vedle velice hovorného člověka. Celý večer jí něco říkal a ji nepustil ke slovu. Po čase se slečna setkala s přítelkyní. Přítelkyně jí řekla, že o ni její známý z večírku tvrdí, že je společenská a okouzlující. - Trpělivé naslouchání posiluje vůli a sebeovládání.
- Většina (slušnějších) lidí si ráda poslechne, co jim chcete říci, když jste před tím vyslechli vy je.

### Technika naslouchání aneb Jak na to

- Pokud to není nutné, neskákejte druhému do řeči. Skákání do řeči se asi nelíbí nikomu, zejména Němci to přímo nesnášejí.
- Když mluví, nezapomeňte se na něj alespoň občas podívat.
- Svůj zájem při rozhovoru můžete dát najevo mnoha způsoby: Pokyvováním hlavou, slůvky jako „hmm“, „vážně?“, „fakt?“ U těchto slovíček je ovšem hodně důležitý tón hlasu. Poslouchejte sebe, jak je vyslovujete: se zájmem nebo znuděně?
- To, co vám druhý řekl, se můžete pokusit stručně shrnout vlastními slovy. Tím se jednak ubezpečíte, že jste druhému porozuměli, jednak mu dáte najevo, že jste poslouchali, co vám říkal.
- Poslouchejte bez předsudků a počkejte s názorem, až když druhý vyložil své stanovisko.
- Snažte se pochopit to podstatné a nedejte se zmýlit nepodstatnými omyly, přechrnutými a nedůležitými podrobnostmi.

- Naslouchejte i tónu hlasu, pozorujte výraz tváře a držení těla. Dozvíte se tak ještě více, nežli říkají jen slova.
- Zájem o druhé, snaha jim porozumět ústí v dobrý vztah k nim a ten se vám vyplatí. I když spolu nemusíte v mnoha věcech souhlasit, přesto můžete navzájem dobře vycházet nebo i spolupracovat.

## Umění hovořit

Že vám nepřipadá důležité, jak někdo mluví? Představte si tedy dva řečníky, kteří mají úplně stejný projev. Ten první je dobře připravený, mluví s jistotou, přesvědčivě a bez papíru, nejvýš se občas podívá do poznámek. Hovoří také nahlas, zřetelně, má příjemný tón hlasu, mění spád řeči a je mu dobře rozumět. Na konci se usměje, lehce se ukloní, poděkuje za pozornost. Druhý řečník neví pořádně co říká, koktavě čte projev z papíru, mluví nezřetelně, potichu a monotónně. Svůj projev „vyšperkává“ různými pazvuky a na konci nikdo pořádně neví, jestli chce vážně skončit nebo zda bude ve své produkci ještě půl hodiny pokračovat. Kdo z nich by vás víc přesvědčil? Nebo ještě lépe: Koho z nich byste vyslechli až do konce? Toto umění se dá naučit právě tak, jak se člověk naučí jezdit na kole, zpívat nebo plavat. Chce to jen, vědět jak a také procvičovat.

- To, že o věci, o níž hovoříte, něco víte je důležité z více důvodů. Dá vám to jistotu a sebedůvěru a budete hovořit zajímavě. Tím získáte přirozený respekt.
- Podstatné je také mluvit dostatečně nahlas a zřetelně. Ani ta nejlepší myšlenka nezazáří, když ji někdo nesrozumitelně zahuhňá.
- Je dobré se na posluchače alespoň občas podívat. Dáváte jim tím najevo, že mluvíte k nim, ne pro sebe. Ve výhodě, je řečník, který mluví po paměti nebo podle heslovitých poznámek, do kterých občas nahlédne, oproti tomu, kdo má nos neustále ve svých šustících papírech.
- Nebojte se ticha. Nevadí, že zrovna přemýšlíte, co říci dál. Pauza v řeči často vzbuzuje zájem a očekávání posluchačů. Během přemýšlení se ale vyhněte „parazitním“ slůvkům jako „ehhhh“, „uř“, „nóóó“, „táá“. Nedělá to dobrý dojem.
- Posluchači vnímají nejen, co říkáte, ale i jak vypadáte. Ten, kdo je čistě a přiměřeně situaci oblečen, je v dobré kondici, dokáže se usmát, boduje, ještě než otevře ústa.
- Přizpůsobujte tón hlasu situaci. Všimli jste si, jak hlas stoupá při otázce a klesá, když něco oznamujete. Jak už víme, hlubší hlas budí pocit jistoty a důvěry.
- Mluvte tak, aby vám posluchači rozuměli, používejte slova, která znají, nebo neznámá slova vysvětlete.
- V mluveném projevu se vyplatí používat spíš kratší věty.
- Pozornost upoutáte, když řeknete něco překvapivého - příběh, historku, zajímavou zkušenost.
- Naučte se svoji řeč jasně ukončit. Můžete to udělat prostě tím, že klesnete na konci hlasem a posadíte se. Můžete také skončit tak, že poděkujete za pozornost. Někdo se na konci řeči lehce ukloní. Tak či onak, posluchač by měl poznat, že jste skončili.

## Umění přesvědčit

Cílem přesvědčování není druhého ponížít, dotknout se ho nebo mu ublížit. Jde o to, aby změnil nesprávný názor. Možná se to podaří, možná ne. I v případě, že se mylí a vy s jeho názorem nesouhlasíte, zasluhuje vaši úctu jako člověk. Pár dobrých tipů, jak druhé přesvědčit:

- Přesvědčující, který se přesvědčovanému v něčem podstatném podobá (například věkem) je ve velké výhodě. Přesvědčovaný ho spíš „vezme“.
- Hodně důležitý je váš osobní příklad, totiž jestli to, co říkáte, také sami děláte v životě. Dobré příklady vybízejí k následování samy.
- Působivý je zájem, zanícení, „fandovství“. Důležitá je také sebedůvěra a pevné přesvědčení o správnosti své věci.
- Často pomáhá úsměv a přátelské vystupování.
- Různé lidi je možné přesvědčit různými argumenty. Ten, kdo se dokáže vcítit do druhého a do toho, na čem mu záleží, je při přesvědčování ve výhodě. Lidé mění názory, když k tomu mají důvod. Když dokážete někomu pomoci, aby pochopil, v čem se mu vyplatí dívat se na věc jinak, máte napůl vyhráno.
- Často se osvědčuje hledat spíše věci, na nichž se shodujete, a teprve pak usilovat o shodu tam, kde má druhý jiný názor.
- Ve výhodě jste, když máte při debatě ještě spojence se shodným nebo podobným názorem.
- Ujasněte si, že slova, která používáte při rozhovoru, znamenají totéž. Mnoho zbytečných hádek vzniká proto, že si lidé pod stejnými slovy představují úplně jiné věci.
- Při přesvědčování druhého je dobré soustředit se na podstatné a nezdržovat se podružnými záležitostmi.
- Nepřivlastňujte si určitou myšlenku, pokud si druhý myslí, že je váš názor jeho vlastním, tím lépe.
- Důležité je umět poukázat na rozpory v názorech, s nimiž nesouhlasíte. Namísto toho, abyste se do sporu dostávali vy s někým, dostává se do sporu on sám se sebou.

- Argumenty se mohou odvolávat na autoritu, nabízet logické zdůvodnění, poukazovat na podobnost. Tak či onak by ale měly být srozumitelné a pro druhého pokud možno přijatelné. Nespoléhejte vždy na logický úsudek druhých. Lidé mají často citové důvody, které jim brání logicky uvažovat. Pro příklady není třeba chodit daleko. Zkuste promluvit se silným kuřákem o škodlivosti kouření a zjistíte, že logika to má proti závislosti těžké.
- Užitečné bývají pomůcky, obrázky, grafy, názorné příklady a poutavé podání.
- Jestliže dojde ke změně názoru, posilujte ho, pozitivní změny je správné utvrzovat.

## Dotazy

*Jak ovlivnit tatínka, aby nekouřil?*

Asi se to nepodaří, protože dospělí dají více na dospělé. Kdyby ale tatínek chtěl přestat kouřit a potřeboval pomoc, můžeš mu dát adresu poradny pro odvykání kouření nebo psaný návod.

*Otec kamarádky bere drogy, může mu ona pomoci?*

Pravděpodobně ne. Tvoje kamarádka to má v životě těžší, měla by se soustředit na své záležitosti. Udělá dobře když bude hledat radu a oporu u jiných členů rodiny, případně vyhledá pomoc u psychologa, na linky telefonické pomoci apod.

*Komu může být vaše rada prospěšnější vrstevníkům nebo dospělým ve věku vašich rodičů?*

Vrstevníkům, starší lidé dají více na lidi, kteří jsou věkem blízcí jim.

## Praxe

- Trpělivě a soustředěně naslouchejte a mimoslovně ho povzbuzujte, aby v řeči pokračoval. Vnímejte nejen slova, ale také tón hlasu, pohyby, situaci. Pak se ubezpečte, že jste porozuměli za pomoci vhodné otázky, např. „Takže ty se na tuto věc díváš tak, že ...?“
- Vezměte si jakýkoliv kratší text, je jedno jestli báseň nebo návod, jak pěstovat rajčata. Přečtěte ho nejdřív znuděně, pak s nadšením, pak třeba nahněvaně, něžně nebo rozhodně. Vnímejte, jaký je to rozdíl. Na textu si také můžete zkusit zřetelnou a jasnou výslovnost, měnit hloubku hlasu i jeho sílu.
- Povězte kamarádovi nebo kamarádce nějakou příhodu. Vyberte ale takovou, která bude právě jeho zajímat. Trefili jste se?
- Řekněme, že chce přesvědčit určitého kamaráda, aby nezačínal kouřit. Jaké argumenty použijete? (Možná je to děvče a chce mít hezkou pleť. Pro ni bude důležité, že cigarety pleť vysušují a vedou k předčasnému tvoření vrásek. Možná, že je to mladý muž, pro kterého bude důležitější, že tabákový kouř škodí počítačům.)

## O člověku a společnosti

V této kapitole najdete odpovědi na následující otázky:

- U koho má vaše dobře míněná snaha předcházet problémům působeným alkoholem, tabákem a drogami největší naději na úspěch a u koho minimální?
- Podle amerických odhadů stát na alkoholu vydělává nebo prodělává? Jestliže prodělává, kolik?
- Jak se podílí alkohol na zločinnosti u nás?
- Znáte některé slavné abstinenty?

T. G. Masaryk napsal „Budoucnost patří střízlivým.“ Měl na mysli nejen jednotlivce, ale i celé národy. Jeho slova se do značné míry naplňují. Bohaté a silné země jako USA, Japonsko nebo Skandinávské státy mají všechny nižší spotřebu alkoholu na jednoho obyvatele než Česká republika. Lze říci, že spotřeba alkoholu, tabáku a drog roste v málo vyspělých zemích a klesá nebo je stabilní v zemích pokročilých, kde je vzdělanější obyvatelstvo.

Na alkoholu, tabáku a drogách prodělávají všichni, nejen ti, kdo je zneužívají. Podle amerických odhadů zaplatí stát za jeden dolar, který získá za alkohol dolary dva, většinou padnou na nižší produktivitu práce lidí, kteří pijí. Japonské odhady hovoří o poměru 1:3, švédské dokonce o ztrátách 15 x větších nežli zisky. Společnost doplácí i na tabákové výrobky. Světová banka, jejíž rozhodnutí mají ve finančním světě velkou váhu, zastavila veškerou podporu tabákovému průmyslu. Její experti totiž propočítali, že pro národní ekonomiky je tabákový průmysl silně prodělečný.

Na to, proč nás všechny přicházejí alkohol, tabák a drogy draho, přijdete jistě sami:

- Protože jsou lidé nemocnější a klesá jejich pracovní výkon.
- Protože roste zločinnost.
- Protože je více dopravních nehod, úrazů, rvaček.



- Protože je více rozvodů a mezilidských problémů.
- Protože se lidé tolik nevěnují rozumnějším a prospěšnějším věcem.
- Zastavme se například trestných činů. V roce 1993 byla u nás při spáchání trestného činu většina výtržníků pod vlivem alkoholu. Pod vlivem alkoholu bylo i více než 43 % vrahů a 25 % lidí, kteří se dopustili loupeže. Je tedy v zájmu každé společnosti, problémům s alkoholem a drogami předcházet. Jde o to jak.

### **Snižování poptávky po alkoholu, tabáku a drogách**

Důležitým způsobem prevence je snižování poptávky. Jinak řečeno, je to pomoc lidem, aby alkohol, tabák ani drogy nechtěli a uvědomovali si, co jim prospívá a co ne. V tom můžete velice pomoci právě vy. Účinná prevence by měla zahrnovat spolupráci těch, s nimiž se může každý, komu je prevence určena, ztotožnit. Budete-li mluvit se svým stejně starým nebo o něco mladším spolužákem nebo kamarádem, můžete udělat lepší práci, nežli by dokázal lékař nebo učitel. Tam kde se jedná už o rozvinutý problém, bývá ovšem spolupráce dospělých nezbytná. Veřejné mínění vytváříme všichni a všichni za něj neseme zodpovědnost. V jiných zemích si to uvědomili už dříve a ti, kdo chtějí, aby lidé žili zdravě, se tam prosazují daleko energičtěji. Ke způsobům, jak snižovat poptávku alkoholu a jiných drogách patří mimo jiné:

- Lepší možnosti. Lidé, kteří se naučí dobře bavit, odpočívat, uvolnit se bez chemikálií, je nebudou chtít. Patří sem také kvalitní nealkoholické nápoje nebo nápoje, které chutnají jako alkoholické, ale alkohol prakticky neobsahují.
- Kvalitní preventivní programy na školách zahrnující např. nácvik užitečných sociálních dovedností.
- Preventivní programy na pracovištích. Stále více amerických zaměstnavatelů si uvědomuje, že je výhodné chránit svoji kvalifikovanou pracovní sílu.
- Zákazy nebo omezení reklamy alkoholu a tabáku jsou běžné v naprosté většině rozvinutých zemí.
- Dobrovolné organizace, které mají za cíl předcházet problémům s alkoholem a drogami. Patří sem např. IOGT International, která má více než 6 miliónů abstinujících členů v různých zemích světa. - Prevence ve sdělovacích prostředcích.
- Varovné nápisy na cigaretách a v některých zemích i na obalech alkoholických nápojů.
- Včasná pomoc lidem, kteří mají s alkoholem, tabákem nebo drogami problémy.

### **Snižování dostupnosti návykových látek**

Druhým způsobem, jak se může společnost alkoholu, tabáku a drogám bránit, je snižování jejich dostupnosti. Sem patří:

- Věková hranice, od kdy je alkohol a tabák povoleno prodávat (u nás 18 let, USA 21 let, Japonsko 21 let). Přísné postihy těm, kdo prodávají návykové látky včetně alkoholu nezletilým.
- Vyšší cena může snížit poptávku i dostupnost. To je také jedním z důvodů, proč ve světě, na rozdíl od nás, uvalují na alkohol a tabák vysoké daně.
- V některých zemích smějí prodávat alkoholické nápoje pouze lidé, kteří mají zvláštní povolení (licenci). Jinde je právo prodávat alkoholické nápoje vyhrazeno státu. To, jestli někdo licenci dostane nebo ne, záleží nejen na jeho bezúhonnosti, ale také na souhlasu lidí v okolí, kterých se to týká.
- Omezení týkající se prodeje alkoholu platí nejen pro řidiče, ale také při řízení motorového člunu, někde i na fotbalových utkáních a za jiných situací.
- Zákaz prodeje alkoholu mimo určité hodiny.
- V mnoha zemích přijali energické zákony týkající se ochrany zdraví nekuřáků. Tyto zákony zakazují kouřit na místech, kde by nekuřák mohl být vystaven škodlivinám z tabáku.
- Přiměřené finanční i jiné sankce pro ty, kdo bezohledně poškozují zdraví jiných lidí nezákonným prodejem alkoholu, tabáku a jiných návykových látek.

### **Legalizace problém drogy nevyřeší**

- Jestliže někdo tvrdí, že volným prodejem drogy by se odstranily problémy, které působí, nemá pravdu. Zkusme chvíli uvažovat o tom, proč:
- Alkohol je legální a působí ve společnosti obrovské problémy. Cigarety jsou povoleny a podle britských odhadů v České republice zemře předčasně na následky kouření za jeden den tolik lidí, že by zaplnili velký autobus. Za legálními drogami stojí legální výrobci a legální prodejci, kteří za každou cenu zvyšují zisky. Pokud bychom něco podobného dopustili např. u opiátů, kokainu nebo pervitinu, velmi by se tím zhoršil zdravotní stav našich lidí.
- Také by klesla cena drog, takže laciné i velmi silné drogy by byly ještě dostupnější pro každého včetně dětí
- Průmysl drog by ještě mnohem aktivněji nabízel své zboží a dělal jim reklamu. Asi tak, jako to dnes dělá alkoholový a tabákový průmysl.

- Zločinnost by rostla úměrně spotřebě. Mnohé drogy totiž zvyšují sklon k násilí. Kromě násilných trestných činů by přibývalo i trestných činů z nedbalosti, pracovních úrazů a zanedbávání nebo týrání dětí. Rostl by i počet dopravních nehod pod vlivem drog.
- Mafie by nezanikly, ale staly by se ještě vlivnější. S hranicemi povoleného se nikdy nespokojí a posunují je k chaosu a zvlí. Mafie, jak známo, obchodují i s legálními drogami (např. pašování cigaret).
- Na snadný přísun drog by dopltili jako první lidé na nich závislí, protože mají nejnižší schopnost se vůči nim ovládat.
- Drogoví turisté by k nám přivázeli AIDS, další infekční choroby, kriminalitu a jiné problémy.
- Zkušenosti s povolením volného prodeje drog ve světě jsou. Číňané znali opiáty po staletí, a proto se úporně bránili dovozu opia z tehdejší britské Indie. V následných opiových válkách však byli poraženi a počet kuřáků opia tam stoupl v krátké době asi 60 x. Rozšíření drog v USA se datuje ještě z dob války Severu proti Jihu, kdy lékaři na obou stranách léčili raněné vysokými dávkami opiátů, a z časů, kdy byl v Coca-Cole obsažen kokain.

Je důležité, abychom měli zákony, kterým by lidé rozumí a které by dodržují a prosazují. Důležité je snižovat poptávku po drogách i jejich dostupnost zároveň. Někteří lidé varují před nebezpečím prohibice u alkoholu. Jednak toto nebezpečí nehrozí a kromě toho to není zase takové nebezpečí. Za poměrně dlouhou dobu, kdy byl ve Spojených státech zakázán prodej alkoholu, se z nich stala průmyslová velmoc a tam vyrostla generace lidí, která zvítězila ve druhé světové válce. Počet jaterních cirhóz tam klesl o polovinu. Je sice pravda, že se alkohol stal zajímavější pro organizovaný zločin, ale ten byl v USA již dříve a nezanikl, ani když prodej alkoholu znovu povolili. Vzorem protidrogové politiky nám do jisté míry mohou být vyspělé společnosti, jako Norsko nebo Švédsko. Ty v současnosti ve vztahu k alkoholu prosazují vyvážený přístup kombinující způsoby snižování poptávky a snižování dostupnosti. Ti, kdo to potřebují, tam také mohou dostat včasnou a kvalitní léčbu včetně léčby v terapeutických komunitách.

## Proč se alkohol, tabák a drogy pro mladé lidi nehodí

- Závislost může vzniknout rychleji.
- Je větší nebezpečí otrav mimo jiné proto, že v dospívání tělo návykové látky pomaleji zpracovává a vylučuje.
- V období dospívání je potřeba naučit se mnoho věcí. Kdo pije nebo bere drogy zůstává snadno pozadu za ostatními a pak to těžko dohání.
- Protože je to nemoderní. Jak už víme ve vyspělých zemích lidé přestávají kouřit a spotřeba alkoholu je tam většinou nižší než u nás. Evropská úřadovna Světové zdravotnické organizace vyhlásila v druhé polovině 90 let 20. století Evropský akční plán o alkoholu. Jeho hlavním cílem je snížit spotřebu alkoholu do roku 2000 o 25 %. Podařilo se to Itálii, Španělsku a Polsku a další země se tomuto cíli přiblížily. Nekouřit, vyhybat se drogám a neopíjet se je jednoznačně přednost. Jestliže se pro tuto možnost trvale rozhodnete, vězte, že k slavným abstinentům, tedy lidem, kteří odmítali alkohol ze zásady, patřili T. G. Masaryk, Tomáš Baťa, Gándhí a mnoho jiných.

## Co můžete udělat konkrétně vy?

- Jít sám nebo sama dobrým příkladem, jinými slovy být svým vrstevníkům dobrým vzorem. Takový osobní příklad význam neocenitelný.
- Pomáhat přesvědčit mladé lidi, kteří jsou vám blízcí věkem, aby nezačínali s kouřením, fetováním ani alkoholem. Právě na vás totiž dají více, než na dospělé.
- Kdyby měl někdo z vašich známých s alkoholem nebo drogami problém, můžete mu poradit, kde hledat odbornou pomoc nebo poskytnout jiné důležité informace. Sami se však nesnažte tyto problémy léčit. Už vůbec se nedávejte vydírat, k tomu mívají takové osoby sklony („Když mi nevyhovíš, tak...“).

## Dotazy

*Jak to, že dospělí pijí a kouří?*

Pro dospělé je alkohol a tabák méně nebezpečný nežli pro dospívající. Mnozí dospělí začínali s pitím a kouřením v době, kdy se toho o škodlivosti alkoholu a tabáku nevědělo zdaleka tolik jako dnes. Přestat s kouřením a pitím pro ně nebývá snadné. Má-li se lidstvo vyvíjet a zdokonalovat, měli byste vy žít zdravěji a moderněji než oni.

*Zkusil jste už drogu? (Otázka k Dr. Nešporovi)*

Často pijí čaj a ten obsahuje kofein. Nekouřím, alkoholické nápoje nepiji ze solidarity se svými pacienty přes 20 let.

*Může se kokain koupit v zapadlých ulicích v Praze?*

Tento dotaz položil žák základní školy našim spolupracovníkům. Ti mu odpověděli: „Nás to nezajímá, my ho nepotřebujeme.“

## Praxe

- Možná se vám nelíbí reklama na alkohol nebo tabák, „podnikání“ dealerů drog, nebo to, že hazardní hry poškozují mnoho lidí i celých rodin. To nejúčinnější, co lze udělat, když je v dnešní době člověk nespokojen, je spotřebitelský bojkot. V tomto případě to znamená vyhýbat se alkoholu, drogám a hazardní hře.
- Připravte si krátké poselství vrstevníkům. Jen na vás záleží, jestli ho pošlete nebo ne. Pokud se rozhodnete své poselství rozeslat, můžete k tomu kromě posty použít i Internet.
- Předpokládejme, že se z vás stane politik nebo jiný veřejný činitel. Napište krátký projev o tom, jak předcházet problémům působeným alkoholem, tabákem a drogami ve své čtvrti, městě nebo zemi.
- Pamatujte na zásadu Světové zdravotnické organizace „Mysli globálně, jednej lokálně.“ Uvažování o tom, jak prospět lidstvu, by nakonec mělo vyústit v konkrétní dobrý čin ve vašem okolí.

## Poděkování

Děkujeme žákům a studentům i dalším spolupracovníkům za jejich nápady a připomínky. Děkujeme také všem učitelům, profesorům i ředitelům škol, s nimiž jsme spolupracovali. Velmi děkuji nejbližším spolupracovníkům paní Daniele Fischerové, PhDr. Ladislavu Csémymu, PaedDr. Haně Pernicové. Důležitá byla i účast Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Panu PaedDr. Janu Tupému jsem zavázán za připomínky k dřívější verzi rukopisu. Děkujeme také vydavatelům našich předchozích publikací, konkrétně nakladatelství Portál a firmě Sportpropag, že umožnily použití u nich publikovaného materiálu včetně ilustrací.