

*Byla jsem tu
Drogy zkusila
Zjistila jsem
Že jsou dobré*

Proč se tím zabývat

- ➔ Klient chce mluvit o negativních užívání, my ho v tom podporujeme, ale to zjednodušuje barvitý celek jeho ambivalentní zkušenosti.
- ➔ Abstinence je první krok (získat zpátky kontrolu).
- ➔ Je běžné, že klient abstínuje, ale dlouhodobě není šťastný („*chutě vystřídalo znechucení, a to je taky chuť*“, „*dala jsem si, aby se už něco konečně stalo*“), relaps nebo recidiva má učinit život zase zajímavým.
- ➔ Zdá se, že v terapii potřebujeme přesnější představu o prázdnu, které v životě zbylo poté, co si člověk odepřel NL.

Postup

Otázka: *Co nejlepšího Vám přinášelo užívání tenkrát na začátku?*

- ➔ Rozhovory proběhly jako součást vstupních kontaktů (drogová anamnéza).
- ➔ Záznam odpovědi (tužka-papír).
- ➔ Kvalitativní analýza (metoda zakotvené teorie).

Některé odpovědi obsahovaly odkaz na více než jednu oblast, ve které drogy „prospívaly“. V takových případech jsme kódovali více kategorií.

- ➔ Příklad: *„Euforie, sblížení s ostatními, bezstarostnost, hezké pocity to byly, pohoda - ze začátku“*. Kódujeme vnitřní stavy a také vztahy.
- ➔ Sběr dat proběhl v letech 2017-2018 .

Vzorek

- ➔ Žadatelé o ambulantní léčbu v jedné pražské ambulanci (Prev-Centrum, z. ú.)
- ➔ Celkem 90 respondentů
- ➔ 65 mužů a 25 žen.
- ➔ Věk od 18 do 64 let, medián 34 let
- ➔ Různé NL a behaviorální závislosti (v této fázi nediferencujeme mezi jednotlivými NL).

Kategorie

To „nejlepší“ v souvislosti s NL (procesy) se dělo ve 4 širších oblastech:

- ➔ **Výkon** – zmínka o čemkoliv (kromě vztahů), co šlo lépe pod vlivem NL.
- ➔ **Já** – změnilo se něco na tom, jaký jsem (změny v sebepojetí)
- ➔ **Vztahy** – jakékoliv spojení mezi užíváním a jinými lidmi.
- ➔ **Emoce/vnitřní stavy** – odkazy na to, co se děje uvnitř (emoce, i jednoduchý odkaz na příjemné - nepříjemné).

výkon	Já	vztahy	vnitřní stav
18	22	48	72

Výkon

Pětina odpovědí (18 z 90) odkazovala k aktivitám, které šly lépe po užití NL (vztahy jsme kódovali zvlášť).

- ➔ **Výkon v práci** – odpovědi, které poukazují na lepší výkon v práci, například *„byla jsem hodně akční v práci“*, *„přes alkohol se lépe uzavíraly kontrakty v práci, byly z toho peníze“*.
- ➔ **Výkon v jakékoliv jiné činnosti**, například *„mohl jsem psát - povídky, říkanky - synovi jsem psal básničky, aby ho bavily“*, *„přišlo mi, že jsem na tom byl víc kreativní - dělali jsme muziku s klukama na bytě“*.
- ➔ **Výkonnější myšlení**, například *„jinak jsem přemýšlel – podnikavě“*, nebo *„líp jsem se soustředil (myslel jsem si to)“*.

kategorie	lepší výkon v práci	lepší výkon jinde	myšlení
výskyt	4	8	6

Já

Čtvrtina odpovědí (22 z 90) odkazovala k celkem vítaným změnám Já.

- ➔ Do kategorie *připadat si lepší* jsme zařazovali odpovědi, které odkazovaly k nově nabytým žádoucím vlastnostem, díky kterým se člověk cítí být lepší, například: „*měla jsem větší sebevědomí*“, „*byl jsem samostatný*“.
- ➔ Kategorie *schopnost být s jinými lidmi* sdružuje odpovědi, které změnu Já popisují specificky v sociálním kontextu, například: „*dříve jsem byl vyplašený a introvertní, zjistil jsem (díky alkoholu), že jsem společenský a lidi potřebuju*“, nebo „*byla jsem introvert, vystrašená, neuměla jednat s kluky, pak (pod vlivem pervitinu) otevřená, veselá, s kluky to šlo samo*“.
- ➔ Kategorie *změna vnímání* odkazuje ke změně zájmů, koníčků, světonázoru: „*jinak jsem vnímala hudbu na akcích, líbila se mi*“, nebo „*jiné vnímání světa*“.

kategorie	připadám si lepší	schopný být s jinými	změna vnímání
výskyt	9	8	5

Emoce/vnitřní stavy

Čtyři pětiny (72 z 90) odpovědí obsahují odkaz na emoce nebo alespoň vnitřní stavy v dimenzi příjemné/nepříjemné.

- ➔ ***Dosáhnout příjemných emocí/stavů*** - odpovědi, které popisují příjemné, žádoucí stavy, dosažené díky užívání NL, například: „*euforie, jako kdybych lital*“, „*nával emocí, víc zážitků, sranda, pohoda*“.
- ➔ ***Nemít nepříjemné emoce/stavy*** – důraz na úlevu od nepříjemných vnitřních stavů, například „*úleva od napětí, uvolnění od tlaku na výkon*“, „*zapomnění, neřešit*“.
- ➔ ***Obojí*** je kategorie, kde mezi nejlepšími účinky užívání byla zmíněná jak úleva od nepříjemných stavů, tak dosažení příjemných stavů, například „*euforie, uvolnění, bylo to vlastně na žal*“ nebo „*bylo mi pak dobře, líp jsem zvládala zklamání s lásek*“.

kategorie	mít příjemné stavy	nemít nepříjemné stavy	obojí
výskyt	28	27	17

Vztahy

V polovině odpovědí (48 z 90) se objevily vztahové nebo interakční prvky různé kvality a intenzity. Zařadili jsme sem i specifická témata „sex“ a „ztráta“.

- ➔ **Spolužívání** je kategorie, která sdružuje odpovědi, které popisují bytí spolu s jinými lidmi v kontextu užívání bez rozpracování dalších podrobností: „*jeli jsme společně celý víkend“* nebo „*v partě to bylo normální*“.
- ➔ **Navázat kontakt** - odpovědi, ve kterých respondenti mluví více o kontaktu s lidmi, pokud jde o partu, tak o specifických činnostech, které byly fajn, ale nezmiňují problémy s navázáním kontaktu bez drog: „*chodily jsme, povídaly si, nevnímaly jsme čas*“, nebo „*probírat témata, pokecat si, zanávat si, sdílet radosti života*“.
- ➔ **Sex** - odpovědi, které spojují počáteční zážitky s NL se sexem: „*nádherné milování, dotýkat se holky*“, „*pervitin jsem si dával skrze sex, že to šlo líp*“.

Vztahy

- ➔ **Reakce na ztrátu** - odpovědi, kde respondent popisuje užívání NL jako způsob, jak zvládnout ztrátu nějakého důležitého vztahu: „někdy v 17-19 letech se mi zabil táta, otupoval jsem tím emoce“, nebo „bratr (o 10 let starší) se odstěhoval do Austrálie, když mi bylo deset let, pro mě bylo důležité pořád s ním něco dělat“.
- ➔ **Překonat překážky** - odpovědi, které odkazují k překážkám v kontaktu s jinými lidmi, které se zpočátku podařilo překonat (zapomenout na ně) pomocí návykových látek. Takovými překážkami mohl být stud, strach, pocit osamělosti, konflikty: „já jsem byla vždy taková stydlivá - a s trávou se to odbourá, ta stydlivost, nebála jsem se tolik s těmi lidmi komunikovat“, také „umožnilo mi to únik od hádek doma - máma mě obviňovala z toho, že je nešťastná“.

spolužívání	navázat kontakt	sex	reakce na ztrátu	překonat překážky
6	13	6	8	15

V čem tedy drogy „pomáhají“?

- ➔ *Naši respondenti pod vlivem NL měli lepší vztah k sobě, snadněji zvládali vztahy s jinými lidmi, měli lepší pocit z činností, které vykonávali, a lépe zvládali nepříjemné emoce.*
- ➔ Pozitivní vs negativní: Z celkového počtu respondentů jen třetina nemluvila o „zvládnání“ problémů díky NL.
- ➔ V průběhu terapie se často stává, že si klient spojí užívání s úlevou od něčeho, co ho tížilo: na začátku říká, že díky THC se prostě smál a bylo mu dobře, později si vzpomíná na uklidnění v souvislosti s nevěrou a hrozbou rozchodu se ženou, kterou považoval za životní partnerku.
- ➔ I když NL v současnosti nic tak moc dobrého nepřinášejí, upíná se k nim očekávání, naděje.

Limity

- ➔ Míra, do jaké si klient uvědomuje své pohnutky, vnitřní stavy, motivaci. Rozdíl mezi zkušenostmi klienta, který říká: *„V 11 letech mi zemřel táta, blbě jsem se s tím vyrovnávala. Naučila jsem se s tím žít, ale nosila jsem to v sobě. Bylo to něco úplně jiného - najednou jsem neměla ty starosti, nebo jsem si je tolik nebrala.“* a klientem, který říká: *„Bylo to fajn, zábava, chutnalo – prostě bavenda.“* může být jen v počtu absolvovaných léčeb.
- ➔ Při prvním kontaktu je člověk opatrný, není ochotný mluvit o tématech jako je sex, ale i zoufalství nebo neúspěch.
- ➔ Mix návykových látek a činností – pak může být zajímavé porovnat, jak a jestli se jednotlivé látky (nebo činnosti) liší v tom, co uživateli přinášejí.

Děkuji za pozornost

uholyeva@centrum.cz

Prev-Centrum, z. ú.

ambulance@prevcentrum.cz