

Mindfulness ve stacionární léčbě: Zkušenost s MBRP v Denním stacionáři SANANIM



Autoři: Mgr. Karel Kolitsch
Mgr. Jan Kozák

AT konference 2025

Obsah prezentace

- Stacionář v kostce
- Co je MBRP
- Jak probíhá program Minndfulness
- Výzkumný rámec
- První data
- Závěr



Stacionář v kostce

- komunitní princip
- 4 - 6 měsíců, pondělí až pátek (9:00 – 16:00)
- intenzivní psychoterapie, edukace, pracovní terapie
- volnočasové aktivity
- zátěžové výjezdy
- Individuální ambulantní péče (mj. blízcí, rodiče, partneři)
- multidisciplinární tým



Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)

“Kombinace všímavosti a prevence relapsu”

Co to je ?

Historie

**Základní
principy**



MBRP v praxi a proč ho zařadit

Hlavní prvky programu:

- Vedené meditace (dech, tělo, myšlenky)
- Psychoedukace (spouštěče, craving, emoce)
- Skupinová reflexe a sdílení
- Domácí praxe (např. deník, mindfulness v běžném dni)

Témata programu:

- Craving a „urge surfing“
- Náročné emoce, sebekritika
- Vztahy a všímavá komunikace
- Prevence relapsu jako vědomá volba

Kde se využívá:

- Po léčbě, během léčby, ambulantně, online
- Klienti s duální diagnózou, komunitní zařízení

Přínosy (výzkum):

- Snížení rizika relapsu (zejména u stresu)
 - Lepší regulace emocí
 - Podpora dlouhodobého zotavení
- (Bowen et al., 2009; Witkiewitz et al., 2014)*

8týdenní kurz pro klienty v DST

Cíl: podpořit zvládnání cravingu, stresu a prevence relapsu pomocí všímavosti

Forma:

- 1× za 14 dní, středa odpoledne místo relaxace
- 90 minut / 8 témat – rozloženo do 4 měsíců
- Skupinová forma, externí lektor

Obsah každého setkání:

- Krátká teorie (10–15 minut)
- Meditace (dech, tělo, myšlenky, craving...)
- Reflexe a sdílení
- Domácí úkol (denní praxe, sebereflexe)

Témata kurzu všímavosti (MBRP)

Týden	Téma	Zaměření	Ikona
1	Úvod do mindfulness	Dech, přítomnost, pozornost	 Dechová kotva
2	Všímavost k tělu a emocím	Tělo jako zdroj signálů, body scan	 Tělo & emoce
3	Práce s myšlenkami	Automatické myšlenky, decentering	 Myšlenky
4	Všímavost k cravingu	Urge surfing, reakce bez jednání	 Craving jako vlna
5	Stres a jeho zvládání	Technika STOP, vědomé dýchání	 Stresové spouště
6	Laskavost k sobě samému	Mettá, soucit, práce s kritikou	 Sebelaskavost
7	Plán prevence relapsu	Identifikace spouštěčů, coping plán	 Navigace relapsu
8	Integrace do života	Shrnutí technik, udržení praxe	

Rámec dotazníkového šetření



Respondenti

- 9 klientů, kteří **úspěšně dokončili léčbu** ve stacionáři
- Všichni absolvovali **celý 8týdenní mindfulness kurz** (rozložený do 4 měsíců)



Dotazník

- Vyplněn **anonymně** po ukončení programu
- Formát: **online (Google Forms)**
- 13 otázek
- Vyplnění: cca 5 minut

Zaměření otázek dotazníku

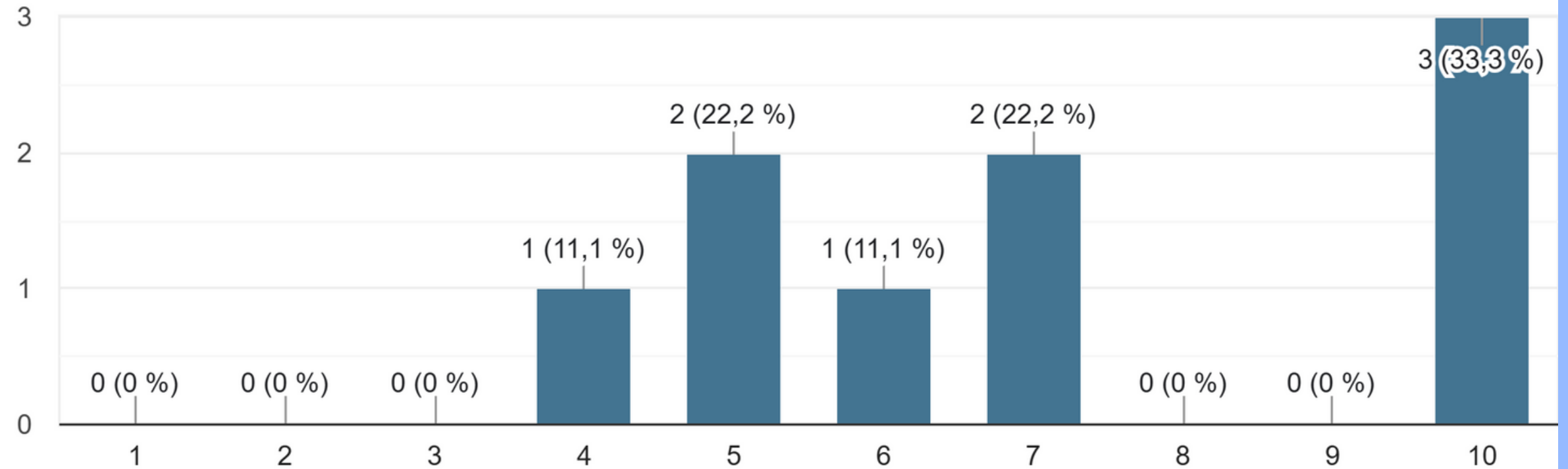
- **Efektivita technik** - Zvládání cravingu, Zvládání stresu a silných emocí, Vliv na myšlenky a emoce
- **Dopad na každodenní život** – Používání technik mimo lekce, pozitivní změny v chování a vztazích, sebe porozumění
- **Prevence relapsu** – Zvýšení schopnosti rozpoznat riziko, aplikace technik v krizové situaci
- **Celkové hodnocení přínosu**

Zvládání cravingu

- **Zvládání cravingu:** Hodnocení 7–10 udělilo 5 respondentů.
- Průměrné skóre: cca **7,1**
- Klienti vnímají, že techniky mindfulness pomáhají *umět s cravingem být*, nikoli ho ihned potlačit.

Do jaké míry vám mindfulness pomohlo zvládat craving nebo bažení?

9 odpovědí



Zvládání stresu a silných emocí

- **Zvládání stresu a silných emocí:**

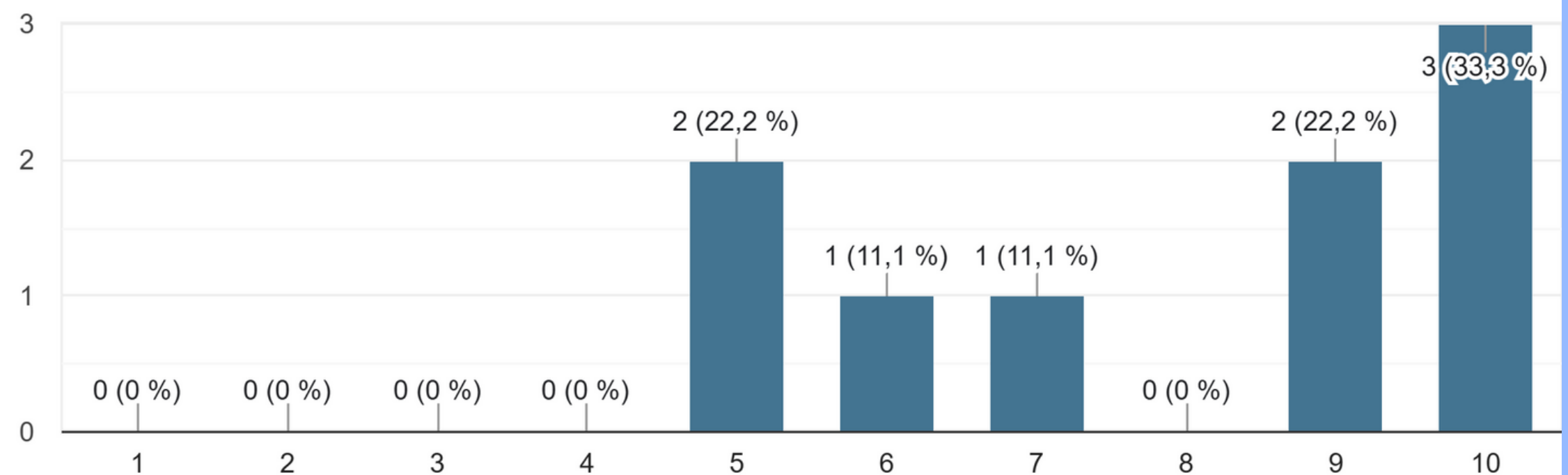
Hodnocení 9–10 dalo 5 respondentů

- **Průměrné skóre: 7,9**

→ Mindfulness je vnímána jako užitečný nástroj zejména při náhlé emoční zátěži.

Pomohly vám techniky mindfulness lépe zvládat stres nebo silné emoce?

9 odpovědí

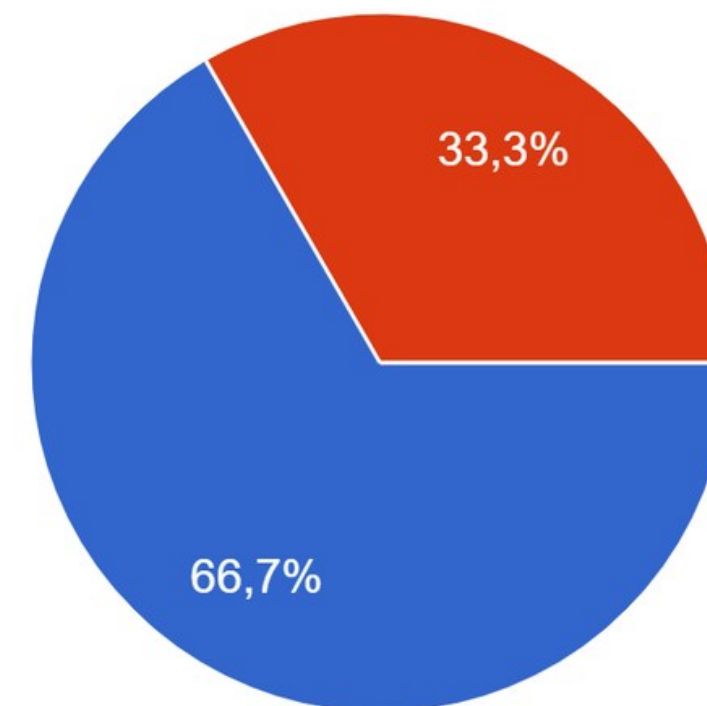


Vliv na myšlenky a emoce

- 66,7 % uvedlo, že *mindfulness* zásadně změnila jejich přístup, dalších 33,3 % mírně.
- Vysoká míra reflexe a schopnosti odstupu od automatických reakcí..

Máte pocit, že mindfulness změnilo váš přístup k vašim myšlenkám a emocím?

9 odpovědí



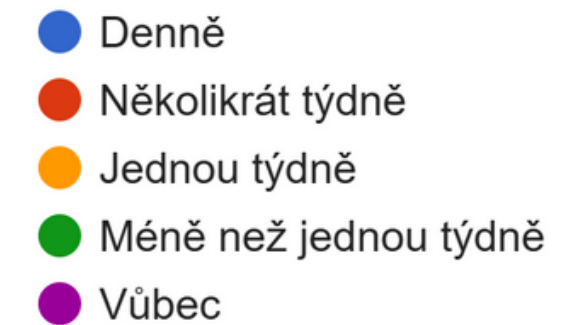
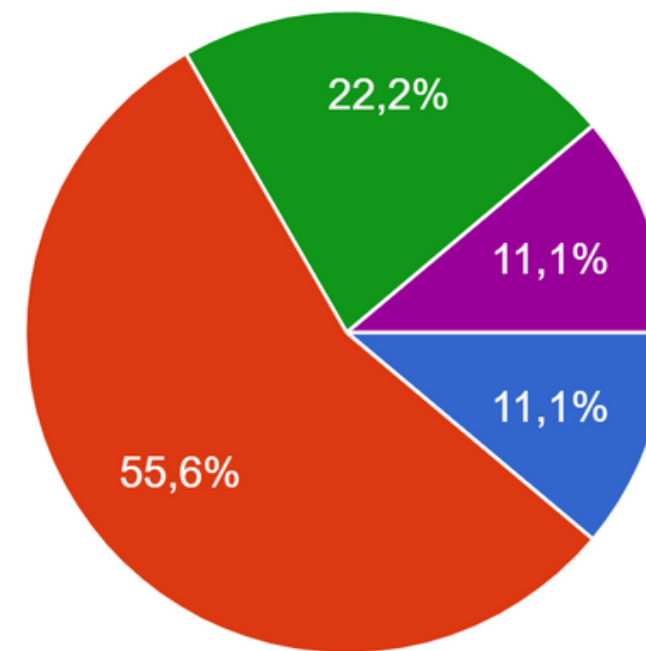
- Ano, zásadně
- Ano, mírně
- Ne

Používání technik mimo lekce

- 55,6 % uvedlo „několikrát týdně“, 22,2 % „denně“
→ Program ovlivnil běžné denní fungování – nejen prostor v terapii.

Jak často jsi během léčby ve stacionáři používal/a techniky mindfulness v běžném životě?

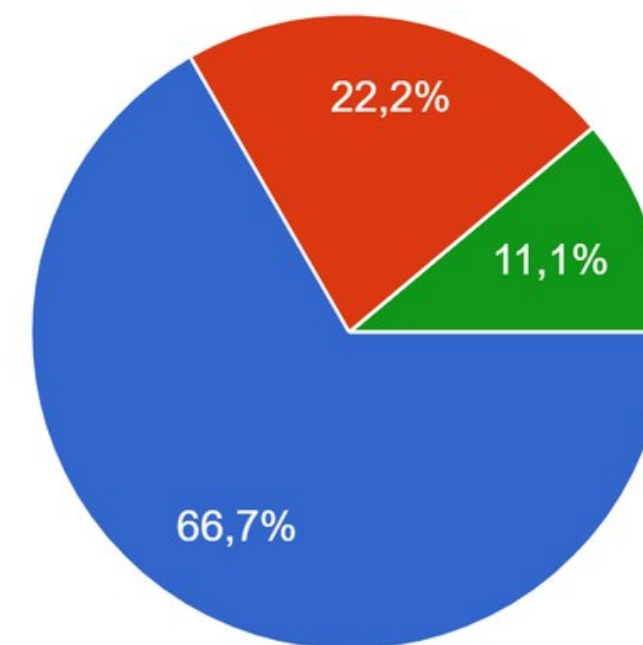
9 odpovědí



Pozitivní změny v chování a vztazích

- 66,7 % zaznamenalo výraznou změnu, 22,2 % mírnou. → Podpora vztahovosti, větší soucit i sebereflexe.

Všiml/a jste si nějaké pozitivní změny ve svém chování, vztazích nebo přístupu k sobě?
9 odpovědí



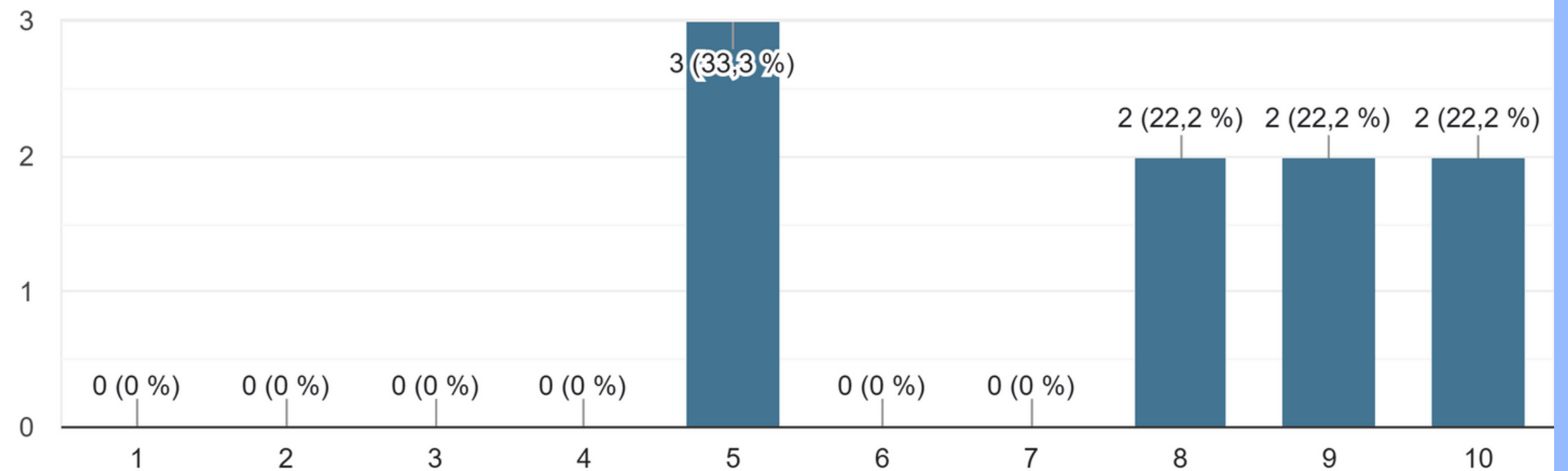
- Ano, výrazně
- Ano, mírně
- Ne
- Nejsem si jistý/á

Sebeporozumění

- Většina (7 z 9) ohodnotila přínos pro sebepoznání jako **8–10 z 10**
→ Kurz posílil seberozumění

Máte pocit, že vám program pomohl lépe porozumět sobě samému / sobě samé?

9 odpovědí

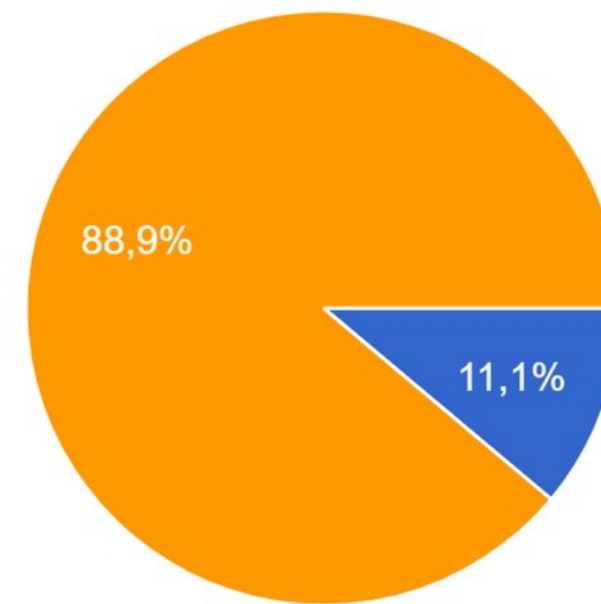


Preferované formy– Užitečnější část kurzu

- 88,9 % respondentů uvedlo, že nejvíce pomohla kombinace teorie a praxe→
Potvrzuje důležitost propojení porozumění a zážitku.

Co jste během programu vnímal/a jako užitečnější?

9 odpovědí



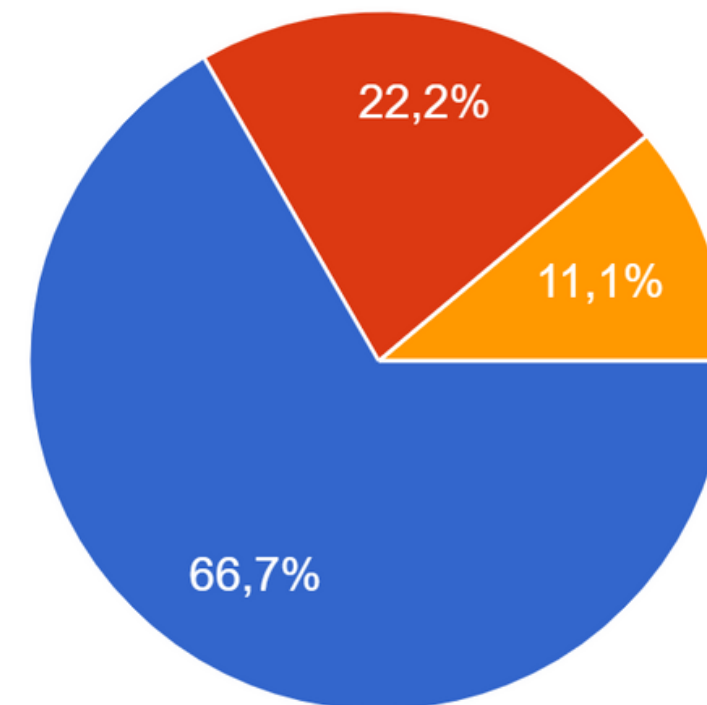
- Teoretická část (vysvětlení mindfulness, edukace)
- Praktická část (meditace, cvičení, sdílení)
- Kombinace obojího

Prevence relapsu– Zvýšení schopnosti rozpoznat riziko

- 66,7 % odpovědělo „ano“, 11,1 % „spíše ano“ → Program posiluje včasné vnímání spouštěčů.

Máte pocit, že se zvýšila vaše schopnost rozpoznat rizikové situace pro relaps?

9 odpovědí

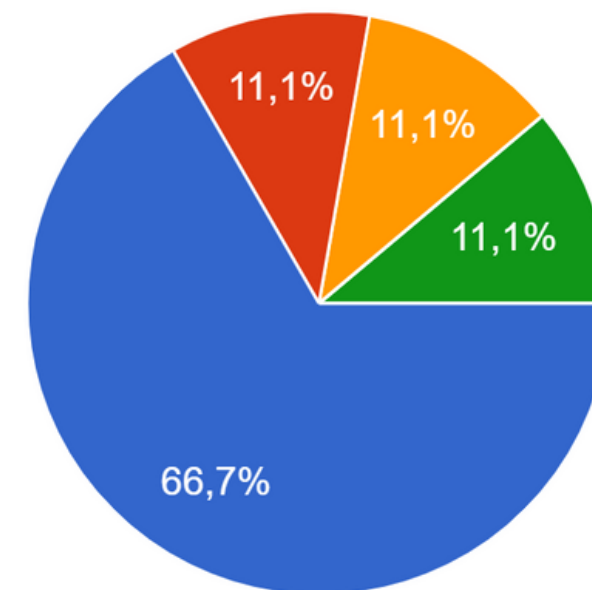


Prevence relapsu– Aplikace technik v krizové situaci

- 66,7 % použilo techniky opakovaně, 11,1 % alespoň jednou→ Nejde jen o teorii – klienti metody uplatňují.

Podarilo se vám během programu uplatnit naučené techniky mindfulness v náročné situaci (např. craving, stres)?

9 odpovědí



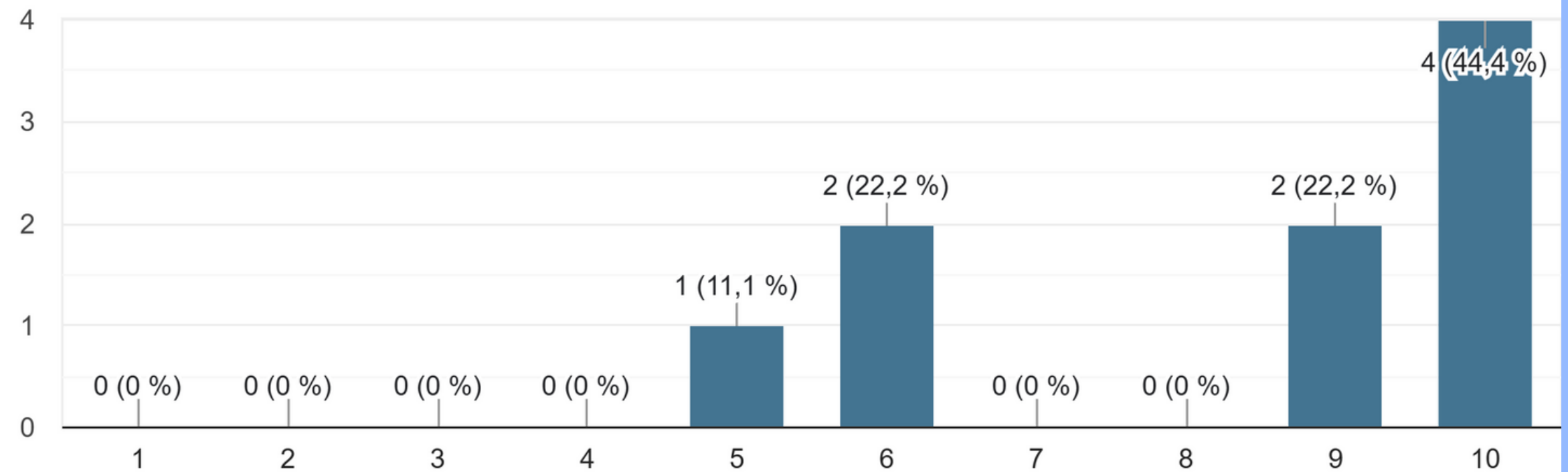
- Ano, opakovaně
- Ano, jednou či dvakrát
- Zatím ne
- Nejsem si jistý

Celkové hodnocení přínosu

- Známost 9 nebo 10 hodnotilo 6 z 9 klientů
- 9/10 → Silné subjektivní vnímání přínosu pro léčbu závislosti.

Jak celkově hodnotíte přínos programu pro vaši léčbu závislosti?

9 odpovědí



Volné odpovědi respondentů

Zvládání stresu a silných emocí

Hlavní témata výpovědí:

- schopnost zastavit se v afektu
- vědomá práce s vnitřním napětím
- větší odstup od negativních myšlenek
- propojení všímavosti s tělesným vnímáním

Citace respondentů:

„Naučil jsem se umět hned zastavit negativní myšlenky a uvolnit sama sebe, navodit si dobrý pocit a lépe zvládat stres.“

„Přínos – mindfulness jako nástroj řešení stresových situací a hlavně, že přináší naději, že se to časem dá zvládat jinak.“

„Pomáhá mi to nejen v prevenci relapsu, ale i v běžném životě – například v lepší regulaci ADHD.“

Hlubší porozumění sobě samému a změna postoje k sobě

Hlavní témata výpovědí:

- změna vztahu k vlastnímu prožívání, emocím a myšlenkám
- kontext přijetí, sebelaskavosti i spirituálního růstu

Citace respondentů:

„Přinesl mi hlubší porozumění sobě samé.“

„Více si všímám věcí kolem sebe, což mě přivádí k přírodě.“

„Mindfulness mi pomáhá být napojená na své spirituální já.“

Na co narážíme?

povinnost vs. nepovinnost absolvovat program

- Teoretická část povinná
- Praktická část dobrovolná – náhradní program pro klienty

Shrnutí přínosů programu z pohledu klientů

Schopnost zvládat stres a silné emoce

– techniky pomáhají reagovat klidněji, zastavit se, nevystupovat impulsivně

Hlubší porozumění sobě

– uvědomění vnitřních vzorců, emocí, změna vztahu k sobě samému

Mindfulness jako součást každodenního života

– techniky využívány i mimo léčbu (ADHD, vztahy, spirituální rovina)



Děkuji za pozornost

Použité zdroje:

- Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2009). *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: A Clinician's Guide*. Guilford Press.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H., & Hsu, S. H. (2014). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addictive Behaviors*, 39(2), 289–295.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.10.026>