

Doporučené klinické postupy v adiktologii: Využití mindfulness a příklady z praxe

Kozák, J., Hrouzek, P., Kolitsch, K., Vejrych, T.

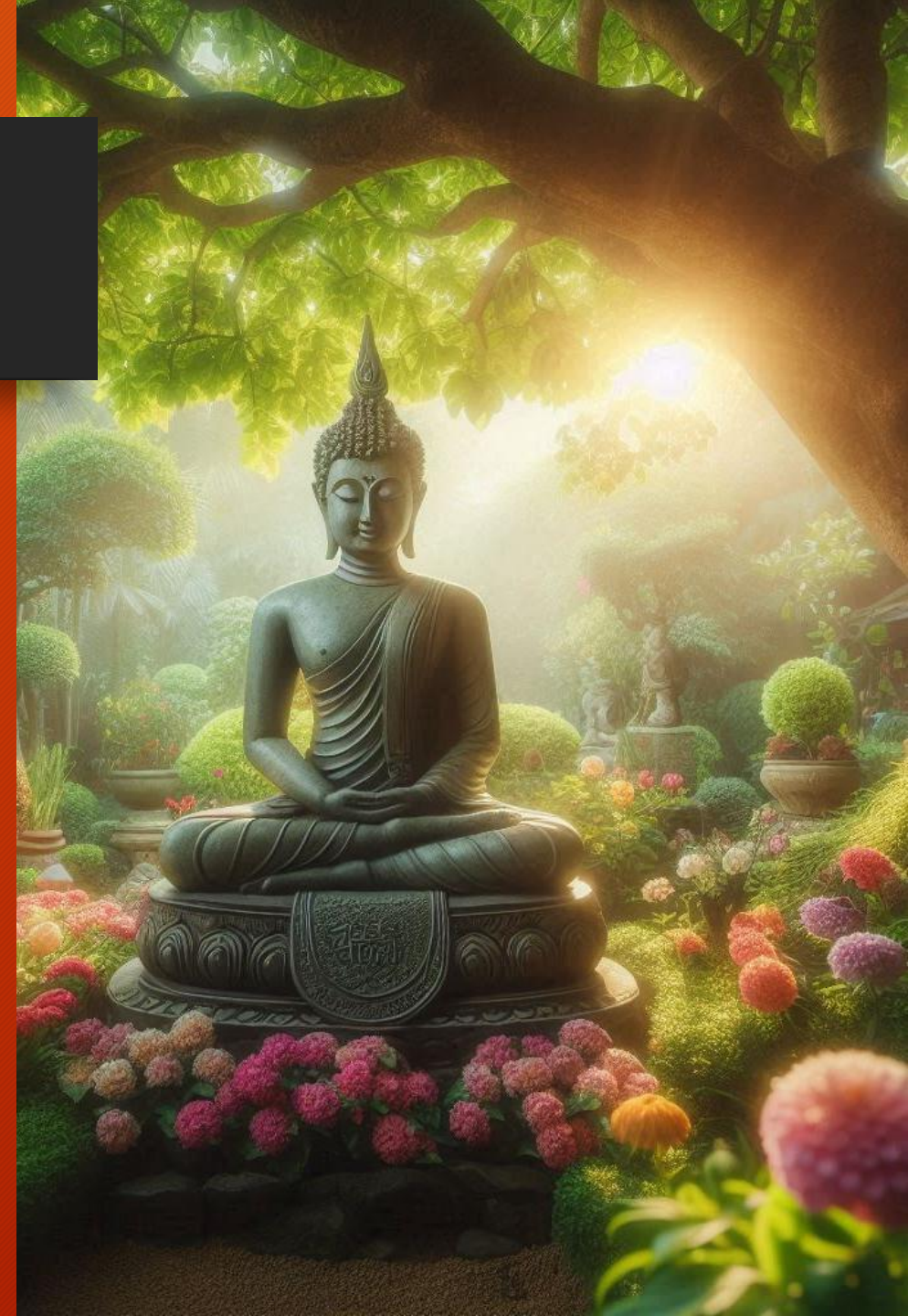
Co je a není mindfulness?

Co je mindfulness (Sati):

- Schopnost mysli pozorovat jakékoli vjemy (smyslové vjemy, tělesné vjemy, myšlenky, pocity, etc.) v přítomném okamžiku bez lpění a odporu a bez posuzování
- Komplexní cesta ke klidu, vyrovnanosti, radosti s důrazem na etiku a rozvoj soucitu.
- V buddhismu součást osmidílné stezky (sammā-sati), jejímž cílem je osvobození od strasti (dukkha)
- Mindfulness je vždy spojena s etikou, rozvíjením vědomí na úkor nevědomí a rozvojem koncentrace

Co mindfulness není:

- Není pouhým zaměřením pozornosti na přítomnost bez hlubšího etického a transformačního rámce.
- Není to prostředek k rychlému dosažení pohody nebo úniku před problémy.
- Není to technika, techniky slouží k rozvoji a posílení schopnosti být všímavý.



Klinické doporučené postupy v adiktologii

- BOX Psychoterapie
 - *„Ačkoliv tyto postupy nereflektují intervence a přístupy jednotlivých terapeutických modalit, některé techniky jsou ve výzkumu akcentovány jako velmi účinné. Dle předběžných výsledků jsou techniky založené na mindfulness, techniky založené na přijetí a DBT (společně označované jako třetí vlna KBT) účinné v léčbě problémů souvisejících s užíváním návykových látek (Li, 2019). Mindfulness techniky je proto doporučeno implementovat do terapie vždy, pokud je to možné a pro práci s klientem přínosné.“*
- BOX Prevence relapsu
 - MBRP
- BOX Duální poruchy
 - DBT pro HPO

Programy založené na rozvoji mindfulness

- MBSR
 - Zaměření na obecné zvládnání stresu, chronické bolesti a zlepšení well-being
- MBCT
 - Kombinuje mindfulness s prvky kognitivní terapie
- MBRP
 - Prevence relapsu
- MBXY

Includes audio downloads
of guided meditations



Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression

Zindel Segal
Mark Williams
John Teasdale

SECOND EDITION

Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors

A Clinician's Guide

Sarah Bowen, Neha Chawla,
Joel Grow, and G. Alan Marlatt

The
mindfulness-based
stress-reduction (MBSR)
program used to
reduce cancer
suffering

FULL CATASTROPHE LIVING

How to Cope with
Stress, Pain and Illness
using Mindfulness Meditation



JON KABAT-ZINN

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

TEACHINGS OF THE BUDDHA

The
Middle Length
Discourses
of the
Buddha



A Translation of the
Majjhima Nikāya

Translated by
Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi

Mindfulness v adiktologické ambulanci SANANIM

- Od roku 2022
- Každý týden nejprve od 18:00 do 19:30
- Od roku 2024 dvě skupiny
 - Začátečníci 17:30 - 18:20
 - Pokročilý 18:30 - 20:00
- Tématický blok, instrukce, meditační praxe, reflexe
- Od začátku roku 2023 v denním stacionáři SANANIM

Sezení 1: Automatický pilot a všímavost

- Cvičení s ovocem
 - Zapojení všech smyslů k vnějšímu objektu
 - Rozlišení mezi „automatickým pilotem“ a všímavostí
 - Vztah automatického chování a relapsu
- Co je mindfulness?
 - Definice na základě přímé zkušenosti
 - Důraz na nehodnotící přístup
- Všímavost k tělu (body scan)
 - Vnímání tělesných vjemů v přítomném okamžiku
 - Otevřenost ke všem zkušenostem
 - Věnování pozornosti tělesné reaktivitě a bažení
 - Přesouvání pozornosti uvnitř těla

Sezení 2: Všímavost k cítění a nutkání

Typ cítění	Automatická reakce bez všímavosti	Reakce s všímavostí	Vztah k nutkání
Libé	Soustředění na udržení potěšení, vznik lpění a závislostí	Pozorování bez identifikace, uvědomění si pomíjivosti	Touha po opakování příjemného zážitku → nutkání k hledání zdroje
Nelibé	Snaha o okamžité potlačení nebo útěk od nepohodlí	Přijetí a zkoumání fyzických/emocionálních projevů	Nutkání k únikovému chování (alkohol, přejídání) nebo agresi
Neutrální	Ignorování nebo nuda vedoucí k hledání stimulace	Klid a prostor pro sebereflexi	Nutkání „naplnit prázdnotu“

- Urge Surfing (Surfování na vlně nutkání):
 - Všímavé pozorování nutkání bez automatické reakce.
 - Zkoumání fyzických pocitů, myšlenek a emocí spojených s touhou.
 - Uvědomění si hlubších potřeb skrytých za nutkáním.
- Mountain Meditation (Meditace hory):
 - Vnitřní stabilita a klid tváří v tvář vnějším i vnitřním výzvám.
 - Přístup k vnitřním zdrojům kdykoli je potřeba.
 - Tip na vizuál:
Použijte obrázek vlny pro urge surfing a siluetu hory pro meditaci hory.

Sezení 3: Od reakce k odpovědi

- Meditace k dechu:
Návrat k dechu, rozpoznávání bloudění mysli, rozvoj všíímavosti.
- Diskuse: Falešné útočiště
Pochopení potřeb za touhou a návykovým chováním.
- Prostor pro zastavení:
Krátké pauzy pro vědomé rozhodování v náročných situacích.

Sezení 4: Všímová chůze

Vědomý pohyb

- Mindfulness v pohybu a postojích
- Všímání si emocí ve vztahu k tělu
- Spřátelení se s tělem, naslouchání a respekt

Diskuze

- Přijetí reality oproti boji s ní
- Stabilní vize pro budoucí změny

Sezení 5: Všímovost k myšlenkám

Meditace v sedě: Myšlenky

- Pozorujeme myšlenky jako objekty, které přicházejí a odcházejí.
- Vytváříme odstup – nejsme svými myšlenkami.
- Myšlenky nejsou realita, ale jen slova nebo objekty v mysli.
- Rozpoznáváme posuzování jako další myšlenku.

Cyklus relapsu

- Zpomalení a pozorování nám umožňuje vystoupit z automatických reakcí.
- Rozpoznáváme myšlenky vedoucí k relapsu.
- Identifikujeme „signatury relapsu“ a připravujeme se na ně.

Sezení 6: Meditační překážky

Překážka	Dopad na praxi	Techniky zvládnání
Smyslová touha	Rozptyluje pozornost lpěním na příjemných podnětech.	<ul style="list-style-type: none">- Pojmenovat touhu jako „touha“- Pozorovat její projevy v těle- Zaměřit se na dech nebo neutrální objekty .
Averze	Vyvolává odpor a zatvrzelost, brání klidnému pozorování.	<ul style="list-style-type: none">- Pojmenovat odpor jako „odpor“- Prozkoumat související tělesné napětí- Rozvíjet soucit k sobě i druhým .
Lenost a malátnost	Způsobuje mentální otupělost a ztrátu energie.	<ul style="list-style-type: none">- Probuzení pomocí hlubokých nádechů- Záměrně změnit polohu těla- Vizualizovat světlo nebo energii .
Neklid a obavy	Vedou k roztěkanosti a úzkostnému myšlení.	<ul style="list-style-type: none">- Pojmenovat neklid jako „neklid“- Ukotvit se v tělesných vjemech (např. chodidla)- Opakovat uklidňující afirmaci .
Skeptické pochyby	Podkopává důvěru v praxi a sebe sama.	<ul style="list-style-type: none">- Pojmenovat pochybnost jako „pochyba“- Připomenout si předchozí úspěchy v praxi- Konzultovat s učitelem nebo texty .

Sezení 7: Rozvoj laskavosti

Meditace laskavosti (metta)

- Praktikování laskavosti k sobě i ostatním.
- Pozorování reakcí během praxe (včetně odporu a averze) s otevřeností a zvědavostí, místo očekávání konkrétního pocitu či prožitku.

Pracovní list denních aktivit

- Přinášení pozornosti k běžným denním činnostem a vnímání, jak ovlivňují celkovou náladu, rovnováhu a zdraví.
- Všímání si rovnováhy mezi vysilujícími a vyživujícími aktivitami a důležitosti vyživujících činností.
- Způsob, jakým se vztahujeme k vysilujícím aktivitám, je může udělat více či méně náročné.
- Nevypouštět příjemné zážitky ze svého života – jsou důležité pro naši pohodu.
- Uvědomění si, jak se vztahujeme k denním činnostem a jaký je mezi nimi poměr vyživujících a vysilujících aktivit, nám pomáhá předcházet vyčerpání a riziku relapsu.

Sezení 8: Vzájemná podpora a pokračování praxe

Důležitost podpory

- Význam podpůrné sítě pro udržení mindfulness a zotavení
- Překonávání překážek v hledání podpory

Reflexe kurzu

- Co mi nejvíce pomohlo?
- Jak praxe podpořila mé zotavení a životní hodnoty?
- Sdílení zkušeností a zpětná vazba

Záměry do budoucna

- Jak začlením praxi do každodenního života?
- Plánování typů a času praxe

Vyhodnocení účinnosti

- Cíl a zaměření studie
 - Hlavní cíl: Zjistit, jak klienti vnímají účinnost mindfulness kurzu (MBRP) v prevenci relapsu, zvládání stresu a cravingu.
 - Dílčí cíle:
 - Analyzovat změny v emoční regulaci a každodenním fungování.
 - Identifikovat motivace a bariéry účasti na programu.
- Metodologický rámec
 - Design: Kvalitativní případová studie s využitím polostrukturovaných rozhovorů.
 - Výběr vzorku:
 - Velikost: 5 účastníků (původně plánováno 8).
 - Kritéria: Klienti AA, kteří absolvovali minimálně 8 setkání na kurzu mindfulness.

- Data a analýza

- Sběr dat:

- Rozhovory trvající 20-30 minut, zaměřené na 4 klíčové oblasti:

- Zkušenosti před programem.
 - Vnímání struktury a obsahu kurzu.
 - Dopady na prevenci relapsu a emoční regulaci.
 - Návrhy na optimalizaci programu

- Vzorek

- Věk: 23-61 let (průměr 45,6)
 - Abstinence: 1,5-7+ let
 - 4 muži, 1 žena

Motivace

Kategorie motivace	Počet účastníků	Charakteristika	Ukázkové citace
Řešení konkrétních problémů	3 (60 %)	Zaměření na zvládnání stresu, prevenci relapsu nebo pacifikaci myšlenek.	"Potřeba pacifikovat svoje myšlenky" 2, "Zvládnání emoční nestability" 4, "Bojuji s možností relapsu" 5
Sebepoznání a rozvoj	2 (40 %)	Práce s emocemi, myšlenkovými vzorci a hlubší sebepoznání.	"Rozpoznání navykklých vzorců chování" 2, "Porozumění tomu, co se ve mě odehrává" 6
Kontinuita praxe	2 (40 %)	Navázání na předchozí pozitivní zkušenosti s relaxačními/mindfulness technikami.	"Pozitivní vliv na udržení abstinence ve stacionáři" 3, "Meditace od roku 1993" 5
Externí doporučení	1 (20 %)	Účast na základě doporučení odborníka (case manager, terapeut).	"Chtěl jsem MF zkusit po doporučení case managera" 6

Předchozí zkušenosti

Věk účastníka	Typ předchozí praxe	Četnost/rozsah
23	Meditace, Wim Hofova metoda, aktivní imaginace	Dlouhodobě (od dospívání)
38	1 relaxační sezení v denním stacionáři	Jednorázově
47	Relaxace s hudbou, arteterapie	Pravidelně
59	Relaxace během hospitalizace	2× týdně (50 minut)
61	Meditace	Od roku 1993 (občasně)

Efektivita technik pro prozvoj mindfulness v prevenci relapsu

- Všímavost k dechu (4/5) - 23letá účastnice
 - *"Všímavost k dechu mi pomáhá utlumit myšlenky,"*
- MF k tělu (4/5)- 38letý účastník a 61letý vysvětlují:
 - *„Díky mindfulness jsem schopen včas rozpoznat a zastavit nárůst emoční nestability.“*
 - *"Uvědomování si známk a příznaků předcházejících stresu nebo negativním emocím. To většinou stačí samo o sobě."*
- Metakognitivní odstoupení (3/5)
 - 47letý účastník popisuje:
"Zastavením se a zvědoměním si toho, co se ve mně právě odehrává, prohlédnutím si řetězce podnětu vyvolávajícího myšlenku a ta pocity, odstoupím od sebe.,"
 - 23letá popisuje:
"Momentálně vnímá svoje myšlenky jen jako myšlenky ne jako sebe. Moje myšlenky už mě neovládají a dokážu je nechat být."
- Připomínání pomíjivosti (3/5) - 61letý účastník zdůrazňuje:
 - *"Připomínání si, že jde JEN o bažení.,"*
 - *"Emoce nejsem já ani vztek nejsem já a já mohu vědomě utlumit to, co se děje v mých myšlenkách pomocí všímavosti k dechu."*

Integrace mindfulness do každodenního života

- Frekvence využívání technik
 - Denně: 61letý (dlouholetá meditační praxe) a 38letý ("prakticky denně")
 - 3x týdně: 23letá účastnice
 - Příležitostně: 47letý účastník reflektuje:
 - *"Příležitostně a čerpám z nich. Zároveň si uvědomuju, že bych měl meditovat pravidelně každý den."*
- Bariéry
 - Nepravidelnost: 47letý účastník: *"Obtížné je pro mě udržet vše naráz pohromadě"*
 - Časová náročnost: 23letá účastnice zmiňuje překrývání s jinými programy
- Podpůrné faktory
 - Skupinová podpora: účastníci oceňují *"nový kruh lidí, který mi nahrazuje kruh užívajících lidí z minulosti"*
 - Strukturované prostředí: 59letý účastník zdůrazňuje:
 - *"velmi přínosné, že kromě výborného vedení a průběhu, že MF probíhá v prostorách Sananim AA"*

Limity

- Velikost vzorku
- Absence kontrolní skupiny
- Selection bias
- Demografická homogenita

Závěr

- Kvalitativní analýza pěti rozhovorů s účastníky programu prevence relapsu založeného na mindfulness poukazuje na konzistentní vzorce pozitivních účinků. Klíčovými mechanismy účinnosti se ukazují být rozvoj metakognitivních dovedností, zlepšení emoční regulace a posílení schopnosti rozpoznávat rizikové situace. Skupinová dynamika představuje významný terapeutický faktor, který podporuje udržení motivace a poskytuje sociální kontext pro integraci naučených dovedností.

1. Goldstein, J. (2016). *Mindfulness: A Practical Guide to Awakening*. Sounds True.
2. Bowen, S., Chawla, N., Marlatt, G. A. (2011). *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: A Clinician's Guide*. Guilford Press.
3. Bodhi, B. (2005). *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Wisdom Publications.