Spolufinancováno Evropskou unií

Společnost Podané ruce

Název projektu: Komplexní adiktologická podpora závislých osob s mnohačetnými problémy

Číslo projektu: CZ.03.02.01/00/22_043/0001500

Společnost Podané ruce

Rozhodování o riziku v následné péči: ACT perspektiva

Lukáš Kudláček

10 6 2026

Na cestě ke svobodě

Společnost Podané ruce

ACT 101

- Transdiagnostický přístup “3. vlny KBT”, zaměřený na procesy budování psychické flexibility.

- Radikální behaviorismus
- Funkční kontextualismus
- Behaviorální analýza
- Teorie vztahových rámců

- Kognitivní dimenze
- Afektivní dimenze
- Dimenze motivace
- Dimenze sebepojetí
- Dimenze pozornosti
- Dimenze zjevného chování

Společnost Podané ruce

Používané termíny

- Kontrola stimulů - antecedentní strategie, úprava prostředí, cílené vyhýbání se místům, osobám atd.
- Kontrolní strategie - regulace vnitřních prožitků, emocí, bažení, myšlenek (zabezpečovací chování)
- Expozice - cílené, dobrovolné, plánované vystavování se spouštěčům, “in vivo”.

Společnost Podané ruce

Bezpečnost především

- Kontakt se spouštěči silně **kontroluje chování** a může **vést k relapsu**.

- Některé stimuly lze ze života **zcela odstranit**.
- S některými stimuly lze **dočasně omezit kontakt**.
- Lze osvojit určité kontrolní strategie **regulující vnitřní prožitky**, které kontrolují chování.

Kde je (etický) problém?

Společnost Podané ruce

Od bezpečí k problému - Příklad 1

Popis situace

- Po 17:00 + pohyb venku mimo byt je spojený s historií užívání.
- Konkrétní čas + představa pohybu venku aktivuje očekávání cravingu a stresovou reakci.
- Klient zůstane doma = úleva.
- Úleva negativně posiluje zůstávání doma.

Důsledek:

- Tolerance nepříjemných stavů klesá.
- Strategie chrání abstinenci krátkodobě, ale dlouhodobě posiluje funkci “večera” a “venku” jako hrozby.
- **Životní prostor se zužuje, klient přes rok nevychází po 17:00, plánuje vše tak, aby byl v 17:00 doma.**

Společnost Podané ruce

Od bezpečí k problému - Příklad 2

Popis situace:

- Nuda, samota a ruminace aktivují obavu z užití a craving.
- Klient použije sledování porna jako rychlou regulaci stavu.
- Úleva negativně posiluje použití porna jako copingové strategie.

Důsledek:

- Porno získává funkci kontrolní strategie.
- Krátkodobě funguje, klient se neučí být s cravingem bez okamžité regulace.
- Nemá jiné strategie, strategie se generalizuje: při nepohodlí automaticky sahá po pornu.
- Klient sleduje porno mimo původní kontext „zvládání cravingu“.
- Přesto se aktivuje naučená síť: porno → craving / očekávání užití / impuls
- Následuje laps.
- **Kontrolní strategie se může stát spouštěčem toho, co měla kontrolovat.**

Společnost Podané ruce

Důsledky pro praxi

- Kontakt se všemi relevantními spouštěči natožpak vnitřními prožitky **nelze spolehlivě dlouhodobě eliminovat**.

- Kontrola stimulů je užitečná, pokud chrání abstinenci a vytváří **prostor pro učení.**
- Začíná být problémem, když se stane **dominantní strategií** a klientův život organizuje kolem vyhýbání se.
- Rigidní užívání kontrolních strategií může **dlouhodobě zhoršovat problém**.

- **Dlouhodobý cíl není sterilní prostředí bez stimulů a bažení, ale schopnost jednat i v jejich přítomnosti.**

Společnost Podané ruce

Od kontroly k expozici

„Je bezpečnější klienta chránit, nebo vystavit?“

„Jaké riziko právě teď volíme — lapsu nebo závislosti na kontrolní strategii?“

Společnost Podané ruce

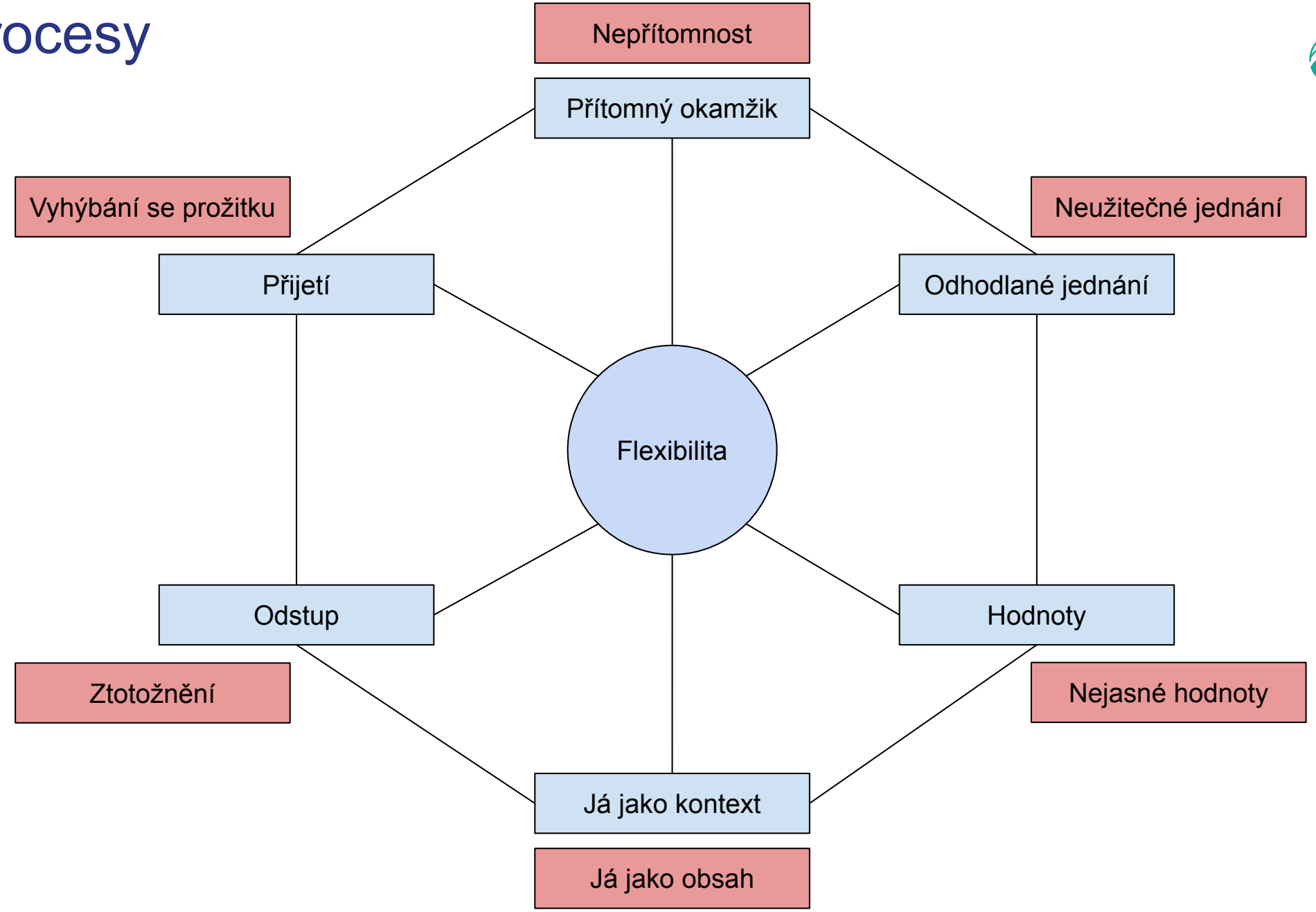
Expozice v ACT

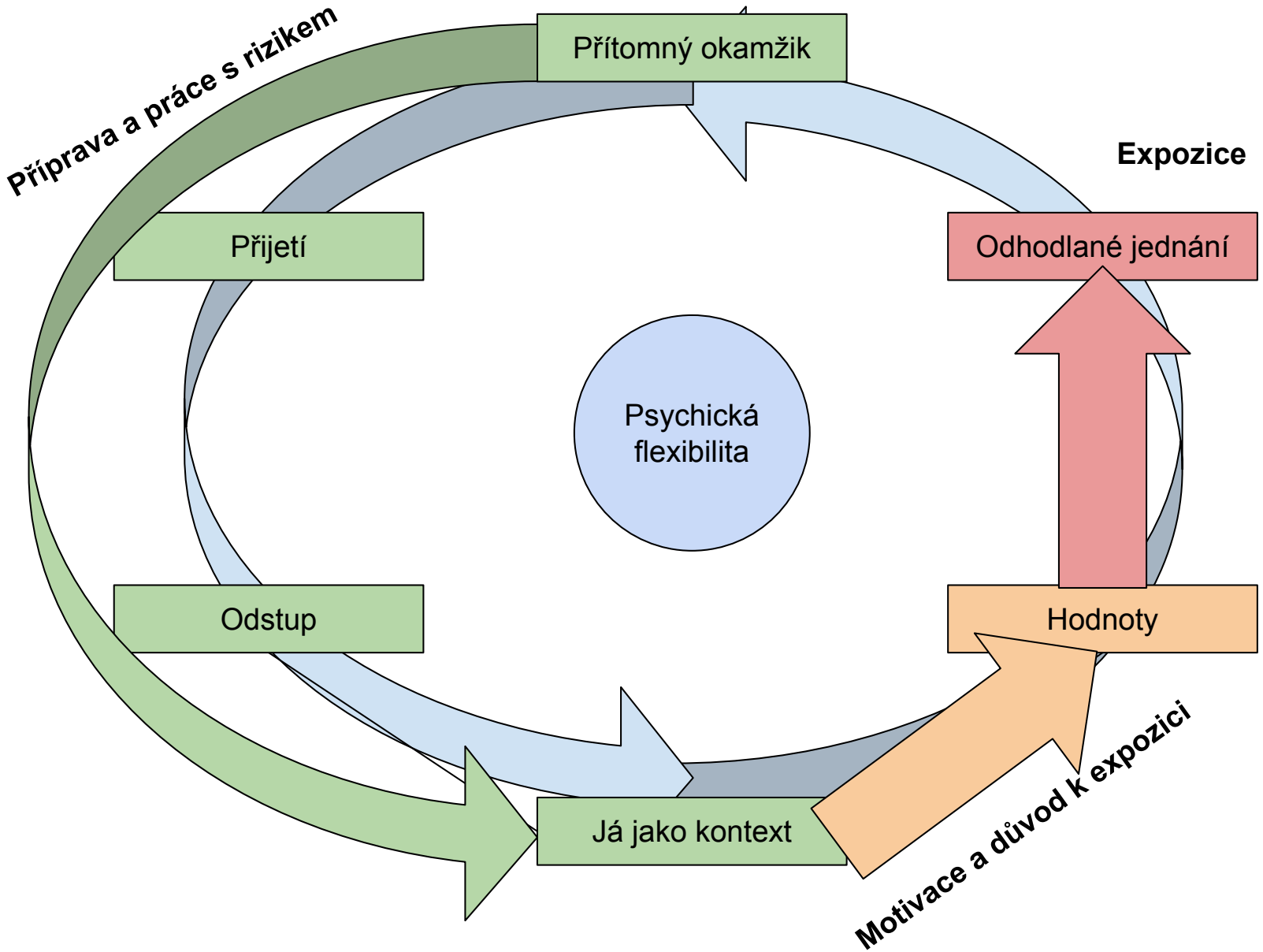
- Sdílené, dobrovolné, plánované rozhodnutí: klient + pracovník (+ pravidla programu)
- Cílené rozšiřování behaviorálního repertoáru
- Inhibiční učení > habituace
- Funkční - známe smysl expozice a funkci vyhýbání

- Oproti “standardní” KBT expozici:
  - nemusí existovat hierarchie
  - nemusí v situaci setrvat
  - cílem není snížení SUD

ACT procesy

Společnost Podané ruce




Příprava a práce s rizikem
Přítomný okamžik
Expozice
Přijetí
Odhodlané jednání
Psychická
flexibilita
Odstup
Hodnoty
Já jako kontext
Motivace a důvod k expozici

Společnost Podané ruce

Kognitivní dimenze

Kognitivní odstup: Myšlenky nejsou fakta a rozkazy, nemusí řídit chování.

- **Nepřipravenost**:
- “Craving znamená, že nejsem připravený”
- “Musím si být jistý, že to zvládnu”
- “Hlavně na to nesmím myslet.”

- **Připravenost**:
- „Mám chuť.“ ≠ „Musím jednat.“
- Klient umí pojmenovat myšlenky jako vnitřní události.

Společnost Podané ruce

Afektivní dimenze

Přijetí: Lze prožívat nepohodlí a neřídit podle toho své chování.

- **Nepřipravenost**:
- Primární cíl je okamžitá redukce napětí.
- Nepříjemné prožitky / craving = signál ke kontrole, úniku nebo rozptýlení.
- Klient nemá zkušenost, že craving může přijít a odejít bez akce.

- **Připravenost**:
- Klient je ochoten kontaktovat jistou míru nepohody.
- Umí rozlišit „je to nepříjemné“ od „je to nebezpečné“.
- Chápe, že cílem expozice není necítit craving

Společnost Podané ruce

Dimenze motivace

Hodnoty: Proč má smysl do nepohodlí jít.

- **Nepřipravenost**:
- Expozice je jen „úkol od terapeuta“.
- Motivace je výkonová: „Musím to zvládnout“.
- Motivace je testování kontroly: “Už jsem dost silný, abych to zvládl”.
- Není jasné, co má klient získat kromě snížení symptomů.

- **Připravenost**:
- Existuje konkrétní hodnotový důvod - být svobodnější, zdravější, férovější...
- Expozice je formulovaná jako konkrétní krok směrem k životu, jaký chci žít.

Společnost Podané ruce

Dimenze pozornosti, sebepojetí, chování

- **Kontakt s přítomným okamžikem**

- Schopnost zůstat v expozici v realitě, ne v katastrofické simulaci, ruminaci apod.

- Schopnost využít osvojené metody v reálném čase.

- **Já jako kontext**

- Schopnost vnímat prožitky a myšlenky jako součást sebe.

- Schopnost flexibilně pracovat s perspektivou (já-ty, tady-tam, teď-někdy).

- Schopnost vnímat sebe-koncepty a pravidla jako mentálně konstruované události.

- **Odhodlané jednání**

- Samotná expozice vedená hodnotami.

- Rozšíření behaviorálního repertoáru během kontaktu se spouštěčem.

Společnost Podané ruce

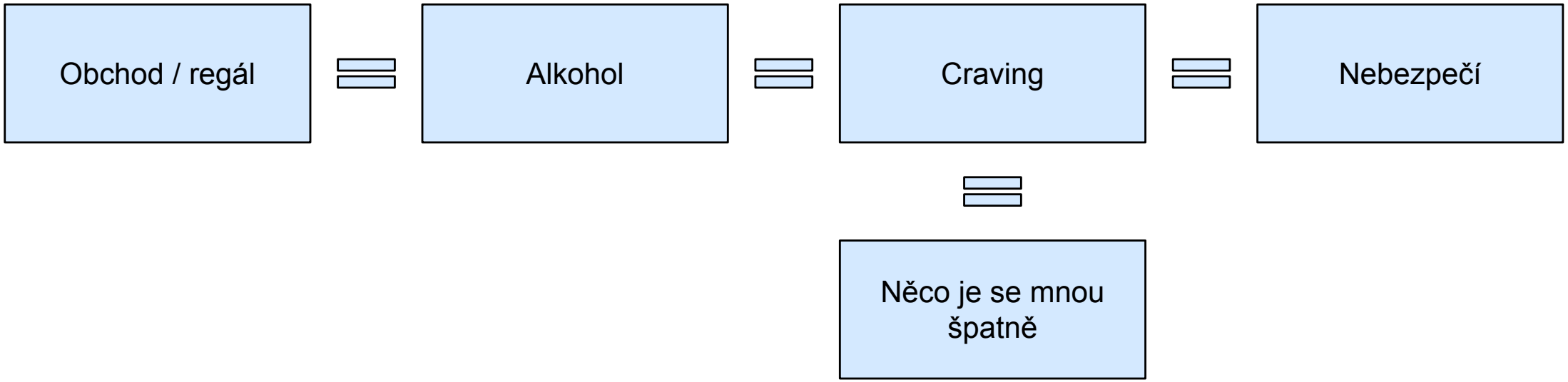
Příklad expozice

Stimul: obchod / regál s alkoholem

Vnitřní prožitky: craving, úzkost, stud, self-příběh: „Co to o mně říká…“

Zjevné chování: manipulace s lahvemi, útěk z obchodu, plánování trasy mimo regály

Důsledek: krátkodobá úleva → dlouhodobě zúžení behaviorálního repertoáru



Společnost Podané ruce

Příklad expozice

Vyhýbání:

- Krátkodobě snižuje **craving**, pocit **ohrožení** a **stud**
- Negativně posiluje **útěk** a **plánování**
- Zvyšuje **“hrozbovou” funkci** obchodu/regálu
- **Omezuje hodnotové chování**: běžný nákup, autonomie, péče o zdraví

Cíl expozice:

- Změnit funkci regálu a cravingu: z příkazu k útěku na stimul / prožitek, který lze vidět / mít při hodnotově zvoleném jednání.

Společnost Podané ruce

Příklad expozice - riziko a příprava

Co proběhlo před expozicí

- Funkční analýza chování: klient chápe, že chování reguluje emoce a tím se upevňuje
- Kreativní beznaděj / práce s nefunkční kontrolou: klient vidí, že snaha eliminovat prožitky mu dlouhodobě nefunguje
- Hodnotový rámec - zdraví a svoboda jsou pro klienta zásadní, chování mu brání podle nich žít
- Všímavost - klient dokáže pozorovat a popisovat vlastní myšlenky a prožitky bez okamžité reakce

„Nejdeme k regálu proto, abyste necítil bažení. Děláme to proto, aby blbej regál nerozhodoval, kam smíte chodit, a abyste mohl normálně nakoupit večeři.“

Společnost Podané ruce

Příklad expozice - akce

- **Klient stojí 1x denně u regálu a zapisuje si:**
  - Myšlenky
  - Emoce
  - Nutkání

- **Aniž by:**
- Koupil alkohol
- Utekl
- Začal se uklidňovat kontrolní strategií (odvádění pozornosti, dechové cvičení)

Společnost Podané ruce

Příklad expozice - výsledky

- **Klient zažívá “in vivo”:**
- Lze mít nepříjemné prožitky a neregulovat je - samy o sobě nejsou nebezpečné
- Na obsahu myšlenek nezáleží (rádio)
- Bez kontrolní strategie se jeho mysl uklidní snáze

- Klient se učí jednat na základě hodnot i v přítomnosti nepříjemných prožitků
- Problém, která řeší (v hlavě) rok, se (ve skutečnosti) vyřešil za 4 dny.

- **Vedlejší efekt = habituace = obchody s alkoholem přestaly vzbuzovat emoce a nepříjemné myšlenky.**

Společnost Podané ruce

Závěrem

- **Kontrola není problém. Rigidní kontrola je problém.**
- **Expozice je součást odhodlaného jednání založeného na hodnotách.**
- **Klíčem k posouzení rizika je míra psychické rigidity / flexibility v jednotlivých procesech.**

Společnost Podané ruce

Díky za pozornost!