

Vicki Griffinová • Paul Musson • Karen Allenová • Evelyn Kissingerová

# CESTA *ke* SVOBODĚ



PRŮVODCE  
*naším*  
ŽIVOTEM

**Jak překonat  
své každodenní závislosti**



# Obsah

Slovo vydavatele .....	11
Motýl .....	13
Poděkování .....	14
Předmluva .....	15
Úvod .....	17



1

## Závislý mozek

18

Běžná praxe, nebo vyježděné koleje?	20
Deset příznaků závislého mozku	29
Osm běžných abstinenčních příznaků	29



2

## Rozvíjející se mozek

30

Skromné začátky – Cesta k osobnosti	32
-------------------------------------	----



3

## Bufetový typ

38

Snadné cesty, jak snížit příjem cukru	53
Jak změnit svůj jídelníček	54



4

## Závislost na návykových látkách

56

Drogy – Mozek na flámu	58
Alkohol – Proč ne?	62
Nikotin – Zdanitelná závislost	66
Kofein – Vyrovnají výhody cenu?	69
Za novým já	72

**5****Past zábavy 74**

Droga v zásuvce?	77
Videohry	84
Závislost na televizi	92

**6****Závislosti týkající se chování 94**

Internetové opojení	97
Hazardní hry: Horečná touha po vítězství	103
Pornografie	107

**7****Uzdravení nemocného mozku 1 112**

Klíče k životu: Spojení a společnost	114
Naučte se odpouštět	117
Když je závislý někdo, koho milujete	121

**8****Uzdravení nemocného mozku 2 122**

Klíče k životu: Životní styl a okolní prostředí	124
Pohybem k dokonalosti	127
Recepty – jak zlepšit svůj jídelníček	141

**9****Faktor postoje 150**

Duchovní a emocionální vyléčení	152
Od porážky k vítězství	157
Abstinenční příznaky při odvykání	162

Odkazy .....	166
--------------	-----

# Slovo vydavatele

Průvodním znakem naší společnosti je obrovský tlak na výkonnost jedince. Mnozí z nás jsou vystaveni enormnímu pracovnímu vyčerpání. Doba je natolik hektická, že se v ní ztrácejí nadčasové hodnoty, jako jsou přátelství či rodina. Těm, kdo chtějí dostát všem nárokům, které na nás společnost klade, se může zdát použití povzbuzujících prostředků jako neškodná pomoc. Tito lidé však vážně podceňují nebezpečí, které se v drogách skrývá.

Drogou — tedy látkou či chováním vyvolávajícím závislost — se pro člověka může stát cokoli. Některé „drogy“ společnost toleruje, jiné zavrhuje. Tato kniha se zaměřuje na závislosti, z nichž mnohé jsou v naší společnosti tiše tolerovány — jako závislost na jídle, na lécích, na alkoholu, nikotinu a kofeinu. Stále aktuálnější jsou zvláště kapitoly věnované závislosti na televizi, internetu a počítačových hrách. Není vynechán ani problém hazardního hráčství. U všech těchto závislostí očekáváme, že nás okamžitě zbaví nepříjemných pocitů nebo nás přivedou k rychlému zisku. Krátkodobé pocety štěstí jsou však vystřídány depresí, nutkáním opakovat závislé jednání a neschopností uvolnit se a odpočívat.

Každá látka či chování, kterými chceme obelhat své tělo nebo svou mysl, nám škodí. Zaklíná nás do začarovaného kruhu závislosti a ubližuje nejen našemu tělu a psychice, ale také našim blízkým. Kniha pomáhá změnit navyklý způsob myšlení, narovnat pokřivený žebříček hodnot a zbavit se nežádoucího chování. Uplatňováním jednoduchých kroků respektujících vaše přirozené potřeby se nejen osvobodíte od zotročujících návyků, ale také znovu oceníte hodnotu vztahů, odpuštění a přijetí. Přejeme vám, abyste měli dost odvahy k novým rozhodnutím, která vám umožní žít plnohodnotně a svobodně.

# Motýl

Díky radikálním změnám, jimiž v jednotlivých fázích vývoje prochází, je motýl symbolem osvobození od závislosti. Z jeho přeměn můžeme vyvodit tři důležitá poučení:

1. *Přeměna motýla (jeho metamorfóza) je během jeho životních cyklů úplná.* Metamorfóza je definována jako „úplná anebo podstatná změna zevnějšku nebo charakteru“. Jak již bylo řečeno, motýli procházejí kompletní proměnou – housenka se svým vzhledem i způsobem života liší od motýla jako den a noc. K metamorfóze musí dojít i v životě člověka bojujícího se závislostí. Starý život spoutaný závislostí a nový svobodný život se od sebe liší stejně tak dramaticky.

2. *Staré musí umřít, aby nové mohlo žít.* Jednotlivé vývojové fáze motýla se vzhledem diametrálně liší, ale jsou neoddělitelně spojeny. Napohled zcela jiná larvální forma života, jakou představuje housenka, se „jako zázrakem“ promění v krásného motýla. Je to však výsledek úplné přestavby, reorganizace celého organismu housenky, která motýlu umožní jeho nový život. Osvobodit se od závislosti znamená kompletní změnu myšlení, způsobu rozhodování, jednání a duševních vazeb.

3. *Přeměna vede ke změně životního stylu.* Přeměna nervového systému housenky zahájí proces, na jehož konci se v zámotku objeví silný dospělý motýl, který žije zcela odlišným způsobem.

Díky principům nastíněným v knize *Cesta ke svobodě* zakusíte ve svém duševním, tělesném i duchovním životě volnost, jaké se vám dříve nedostávalo. Budete schopni vybudovat si nové návyky, způsob myšlení i jednání. Váš život získá novou kvalitu. Budete se moci těšit ze svobody a nových pohledů na sebe i své blízké!

**Prof. David N. Mbungu**  
z katedry biologie na Andrews University  
v Berrien Springs, stát Michigan

# Předmluva

Vyměňte špatné návyky za dobré! Je možné změnit své zvyky, nebo se dokonce zbavit závislosti? Jak vůbec dochází k rozvinutí zlovyků? Všechno je záležitostí mozku, nejúžasnějšího orgánu lidského těla, o kterém se dozvídáme stále nové informace. Kniha *Cesta ke svobodě* je věnována rozvoji zdravé mysli, zdravého těla a ducha. Vede k vytváření dobrých návyků a radí, jak si je udržet.

Během předešlých sto či sto padesáti let pokročilo lidské poznání a vědecký výzkum mílovými kroky. Závěrečná dekáda minulého století přinesla velký skok dopředu k pochopení toho, co nazýváme hranicí mozku. O mozku a jeho funkcích jsme se dozvěděli úžasné věci, a to na všech úrovních, včetně molekulární biologie, především v oboru genetiky a buněčné chemie. Toto desetiletí přineslo změnu paradigmatu. Nyní víme, že mozek je tvárný, jinak řečeno — je velmi pružný a dokáže se měnit a přizpůsobovat okolním podmínkám až do vysokého věku.

Nárůst poznání ovlivnil každou oblast života lidské společnosti, zejména nejrůznější způsoby komunikace, jimž se někdy souhrnně říká informační systémy. Informační technologie přinesly revoluci do mezilidských vztahů. Není náhodou, že exploze znalostí v počítačové oblasti jde ruku v ruce se snahou porozumět onomu největšímu počítači, který byl kdy vytvořen: lidskému mozku. Jedná se o biologický informační systém, který má ze všech orgánů největší význam pro lidskou existenci. Na rozdíl od mozku mohou být jiné tkáně transplantovány nebo nahrazeny, avšak nervový systém tvoří základ našeho myšlení. Určuje, kým člověk je. Bez něj neexistuje osobnost ani vnímání.

Mozek je jedinou částí těla, která vytváří abstraktní produkt nemající žádný fyzický rozměr – mysl. Mozek je fyzické podstaty, mysl nikoliv. Mysl nedokážeme změřit, zvážit, popsat její složení. Mysl ještě nikdo nikdy neviděl.

Mysl je jedinečná tím, že je produktem fungování mozku, a tak podléhá zákonům příčiny a následku. Dobře fungující mozek má za následek dobře fungující mysl. Řízená a záměrná duševní aktivity navíc přináší změny, které se vrývají do naší materiální podstaty — do mozku. Ideálem je harmonické spojení mysli a ducha, které chápeme jako sídlo osobnosti a nazýváme „srdcem“.

Z fyzikálního hlediska je lidský mozek úžasnou strukturou o váze asi jednoho a půl kilogramu. I když mozek u člověka vážícího asi sedmdesát kilogramů představuje pouhá 2 % tělesné hmotnosti,

vyžaduje ke své činnosti asi 15 % krve přečerpávané srdcem. Tato disproporce je způsobena potřebou zásobovat sofistikované elektrické generátory a systémy nervových přenašečů v mozku.

Vliv mozku prostupuje vším — od lebky, kde je uložen, až po konečky prstů. Mozek přijímá podněty a vysílá vzkazy prostřednictvím nervových cest. Jeho komunikační síť je v kontaktu s celým tělem. Řídí tělo tak, aby dosáhlo svého konečného cíle — plného zdraví a svobody myšlení.

Podobně jako virus napadne a paralyzuje počítač, mohou žel i nemoci, špatná rozhodnutí a traumatické zážitky zničit funkci mozku — náš biologický počítač. Poškození mozku mívá za následek narušené myšlení. Co může mít pro člověka větší význam než řádné fungování mysli, resp. mozku, který tuto funkci zajišťuje? Mezi tělem, myslí a duchem existuje vzájemný vztah, který je základem zdraví. Tato kniha se zabývá tím, nakolik mozek ovlivňuje fyzické, duševní i duchovní okolnosti, které člověk vytváří.

Na následujících stránkách popíšeme vztahy mezi tělem a myslí. Budeme se zabývat jejich vzájemnými souvislostmi v návaznosti na úspěšnost lidského života. Tělesné a duševní zdraví znamená rovnováhu sil, takže stres, nemoci i předčasné úmrtí jsou minimalizovány a maximálně oddáleny — podle možností limitovaných individuální genetickou výbavou. Destruktivní návyky podřívají naše tělesné, duševní a duchovní zdraví. Nastíníme vám, jak si vytvořit ty dobré a zbavit se špatných. Předkládáme vědecky podložené informace doplněné praktickou aplikací a poznatky, které zdůvodňují dobré zvyky a budují tak cestu k osobnímu úspěchu a svobodě. Ať z nich načerpáte co největší prospěch.

*Dr. David Gaston,  
profesor neurologie, Wayne State University,  
School of Medicine, Detroit, Michigan*

**Zvyky.** Má je každý z nás, a to jak dobré, tak špatné. Jsou pro život nesmírně důležité. Jestliže chceme porozumět, proč tomu tak je, musíme nejdříve pochopit, jakým způsobem pracuje mozek.

Mozek soustavně mapuje, kategorizuje a zvažuje informace, vytváří asociace a třídí vzpomínky, neustále se snaží vytvářet nové způsoby, jak zvýšit efektivitu, se kterou člověk vnímá a reaguje na okolní svět. K některým z těchto funkcí dochází automaticky – stávají se návyky.

Jakmile se však návyk stane neodbytný, změní se v závislost, která na sebe nepozorovaně, ale rychle bere jinou podobu. Stává se z ní tyran, který maří i ty nejlepší úmysly a ničí naděje těch, kteří se stali obětí jeho sevření.

Jsou někteří jedinci náchylnější k závislostem než jiní? Může nezdravý životní styl vystavit někoho většímu riziku? Mění závislosti nějakým způsobem činnost mozku? Pokud ano, jak? Dají se závislosti podle určitých znaků diagnostikovat? Je možné stát se závislým i na určitých aktivitách nebo na určitém chování, anebo jsou závislosti pouze otázkou návykových látek? Může se mozek ovlivněný závislostí uzdravit? Jestliže se vytvoří určitá závislost, může se od ní člověk ještě osvobodit?

Kdysi někdo řekl, že staré zvyky umírají pomalu. Měl pravdu. Skutečnost, že se lze zlovyků zbavit, byla důvodem pro napsání této knihy. Změna je vždy možná!

Knihla *Cesta ke svobodě* nejen odhaluje, jak návyky a závislosti ovlivňují mozkovou činnost a přispívají tak k pokračování nežádoucího chování, přestože se v mnoha oblastech života projevuje jejich negativní dopad, ale rovněž ukazuje cestu, jak se závislostí zbavit.

Seznámíte se s jednoduchými, avšak účinnými postupy, které vám mohou pomoci osvobodit se od zotročujících návyků. Důležitější však je, že se naučíte žít plnohodnotnějším životem, obohacovat své okolí a rovněž jinak myslet. Tím se stane vaše osvobození trvalým.

V knize najdete působivé příběhy lidí, kteří se oprostili od nejrůznějších závislostí, a také řadu praktických informací z oblasti výživy a životního stylu spolu s jednoduchými radami, které vám mohou pomoci při změně vašich škodlivých návyků.





1. kapitola

# Závislý

# mozek

**„Některé lidské zvyky jsou jako  
popínavé víno; zničí strom, jehož  
mají být okrasou.“**

Abraham Lincoln



# Běžná praxe, nebo vyježděné koleje?

**Americký spisovatel Elbert Hubbard prohlásil: „Zvyk představuje skvělou úsporu energie.“  
A má naprostou pravdu.**

Dobré zvyky jsou našimi přáteli. Tyto rutinní postupy umožňují vykonávat běžné činnosti s minimálním duševním úsilím. Pomáhají nám chovat se efektivně a určitým způsobem v nás vyvolávají pocit bezpečí.

*Zcela mechanicky jezdíme stejnou cestou do práce, čistíme si zuby odpředu dozadu, chodíme na procházku se psem, odhazujeme pramínek vlasů, když jsme nervózní, anebo si nazouváme pravou botu dřív než levou.* Rodinné zvyklosti, mezi něž patří například společné stolování a pravidelný čas na spaní, zlepšují emocionální i tělesné zdraví, a to v každém věku.<sup>1</sup>

Mozek soustavně hledá nové cesty, jak zvýšit efektivitu našich reakcí na vnější podněty, se kterou vnímáme svět a reagujeme na něj. Podobně jako dokážou letadla udržet kurz při řízení automatickým pilotem — a kapitán může jen sledovat kontrolky a být k dispozici pro mimořádné události — tak rovněž zvyky (automaticti

piloti našeho mozku) umožňují, abychom jednali bezděčně a snadno se tak vypořádali s rutinnou všedního dne. Zároveň zůstává k dispozici volná kapacita duševních zdrojů pro řešení nečekaných úkolů a problémů našeho nejistého světa.

Automatizace je skvělá jak u pilotů, tak u mozku. Co se však stane, když autopilot nefunguje tak, jak by měl? Kontrola všech oblastí je oslabena anebo vyřazena z provozu, a pokud nedojde k nápravě, hrozí katastrofa. Z věrných služebníků se mohou stát nelítostní tyrani — neodbytní, nelogičtí, nákladní, depresivní, izolující a destruktivní. A stejně je to i se špatnými návyky. Omotávají se kolem nás jako hedvábné pavučiny, ale brzy se z nich stávají ocelové řetězy, jichž se snažíme zbavit.

Bylo řečeno, že staré zvyky umírají pomalu — a je to pravda. Skutečnost, že mohou zaniknout, se stala důvodem pro napsání této knihy. Je možné se změnit, protože život je změna. Mozek je víc než pouhé „zařízení zaznamenávající změny“;<sup>2</sup> je naší součástí, vyvíjí se a mění společně s námi.

## Vytváření návyků

Vytváření nových návyků (anebo opouštění starých) je jedním ze způsobů, kterým se mozek mění. Návyky se různí svou intenzitou, od mírně otravných, jako v případě nervózní účetní, která si neustále kouše nehty, po nelogické a nekontrolovatelné, jako u bulimičky, která několikrát denně sní velké množství jídla, které pak ve snaze udržet štíhlou linii vyzvrací.



### Závislost Sigmunda Freuda

Vztah Sigmunda Freuda k tabáku je dobrým příkladem závislosti na určité látce, v tomto případě na nikotinu. Kouřil téměř dvacet doutníků denně, což mu způsobilo vážnou srdeční arytmií. Na radu přátel se s tímto zlozvykem pokusil skoncovat, avšak abstinence u něj vyvolávala depresivní stavy. Opět tedy začal kouřit, přestože si uvědomoval, že se tím jeho zdravotní stav jen zhoršuje, a nemůže se proto plně věnovat analytickému studiu.

Později se mu v ústní dutině vytvořily vředy, které se nechtěly hojit. Kvůli rakovině, kterou trpěl v důsledku kouření, podstoupil přes třicet chirurgických zákroků. Stěžoval si, že nemůže pracovat a má potíže s polykáním, ale kouření nezanechal. Nakonec mu museli odoperovat celou čelist a nahradit ji umělou. Problémy se srdcem jej přinutily odejít do důchodu. Měl neustálé bolesti, nemohl mluvit, žvýkat ani polykat. Přesto i nadále kouřil způsobem, který jeden z jeho přátel pojmenoval „nekonečná série doutníků“.<sup>3</sup>

Špatné návyky mohou někdy přerůst do závislosti. Na závislost bývá nahlíženo různě. V minulosti se termín *závislost* používal pouze v případě nutkové potřeby užívat nějakou návykovou látku (například heroin, nikotin či alkohol). Závislost byla charakterizována snášenlivostí drogy a abstinenními příznaky, které se projevovaly u uživatele, pokud látku vysadil nebo přestal užívat.

Drogy nejsou jediným faktorem při vzniku závislosti. Freudova zkušenost s dlouhodobým nutkavým a destruktivním návykem na nikotin, a to dokonce i po měsících abstinence, je pozoruhodná vzhledem k tomu, že nikotin se vyplaví z těla už za třicet hodin. Je jasné, že neschopnost skoncovat se zlozvykem není způsobena jen trýznivými abstinenními příznaky. Tyto poznatky byly impulzem k hlubšímu pochopení toho, co závislost znamená a co všechno zahrnuje.

Dnes jsou závislosti definovány obšírněji, takže mezi ně nespádá pouze užívání drog, ale také *přetrvávající nutkavé chování, které je škodlivé nebo destruktivní, charakterizované neschopností člověka s ním přestat*. Připouští se, že při jakékoli závislosti dochází v mozku k strukturálním změnám — nezávisle na tom, zda se jedná o závislost na nějaké návykové látce, či nikoli.

I když si je většina lidí vědoma akutních, krátkodobých abstinenních příznaků při určité závislosti, neuvědomují si, že jsou zde i zdravotní následky, které mohou přetrvávat celá léta. Je nereálné doufat, že se závislý člověk vrátí k „normálu“ po několikaměsíční odvykací léčbě. Nestler a Landsman (2001) tvrdí, že hlavním rysem závislosti je její dlouhotrvající stav. Pokud si člověk nevytvořil řádnou strategii zajišťující úspěch i z dlouhodobého hlediska, může zakoušet intenzivní touhu po návykové látce, aktivitě či chování a být vystaven zvýšenému riziku recidivy dokonce i po letech abstinence.

## Rozšíření závislosti

Výčet závislostí nezahrnuje pouze návykové látky. Howard Shaffer, vedoucí katedry závislostí na Harvardské univerzitě, prohlašuje: „Není správné považovat návykové látky za nezbytnou podmínku pro vznik závislosti.“<sup>44</sup> „Řada závislostí je výsledkem často se opakujícího zážitku nabitého vysoce emočním nábojem.“<sup>45</sup>

Brian Knutson, psycholog ze Stanfordské univerzity, s ním souhlasí: „Dává to smysl. Pokud dokážete narušit obvody v mozku farmakologicky (drogami), dokážete to i přirozenou cestou.“<sup>46</sup> Steven Grant z Národního institutu proti užívání drog říká: „Rychle se objevuje jako klíčová otázka (...) pokračování destruktivního chování i přes negativní důsledky.“<sup>47</sup> Vytvoření závislosti je proces, který zahrnuje víc než návykovou látku, a může k němu dojít dokonce i bez chemických návykových látek.

Při této rozšířené definici můžeme považovat za závislost nejen užívání drog, ale také potravin, dále patologické hráčství, nakupování, workoholismus, nadměrné věnování se sexu, televizi anebo jakémukoli jednání, které se stane nepřiměřené, destruktivní nebo nutkové. To však neznamená, že všechny závislosti přinášejí stejné výsledky.

Závislost na určité látce zahrnuje užívání nějaké chemické látky a může mít různé následky. Závislosti týkající se chování mohou zahrnovat aktivity, jež jsou samy o sobě normální, a dokonce i nutné, jako je např. jídlo nebo používání internetu. V tomto případě není možná úplná abstinence, spíše je nevyhnutelná změna uvažování týkající se této aktivity. Všechny sklony k závislostem vyžadují ostražitost a důkladnou rekonstrukci myšlenkových vzorců i chování.

Příkladem závislosti druhého typu může být závislost na potravě. Všimněte si podobnosti v myšlení a chování jistého psychologa, dříve závislého na jídle, a typického narkomana: „Z vlastní zkušenosti jsem věděl, jak může být

touha po jídle silná a neodolatelná. Moje závislost na jídle byla jako prokletí, cítil jsem se jako nenormální člověk. Věděl jsem, že můj vztah k určitým druhům jídla je abnormální. Uvědomoval jsem si, že jak moje posedlost, tak křečkování, pašování a skrývání připomíná chování člověka závislého na drogách.“<sup>48</sup>

Při závislostech se setkáváme s rozdílnými fyzickými, emočními, sociálními a osobnostními účinky. Liší se dle jednotlivých skupin závislostí a jsou individuální. Tyto poruchy mohou vzniknout také na základě poranění hlavy nebo nějaké nemoci, která probíhá v pozadí. Je potřebné vždy konzultovat stav s lékařem a získat celkový přehled.

Ikdyž nejnovější výzkum poukazuje na zvláštní schopnost mozku změnit se, *existují* určité meze, jejichž překročení znamená nenávratnou změnu. Platí to u některých změn v mozku vyvolaných zejména závislostmi na návykových látkách. Tyto změny se projevují u každého člověka jinak. Příběhy lidí osvobozených od závislosti však dokazují, že se naděje na vyléčení může stát realitou.

## Vznik závislosti

Závislost zahrnuje čtyři stadia: ❶ experimentování anebo sociální užívání návykové látky, aktivity nebo chování; ❷ problémové užívání látky, aktivity nebo chování; ❸ závislost a ❹ recidiva/uzdravení.

❶ **První stadium** představuje občasné užívání (např. několikrát měsíčně, možná o víkendech). Motivem je zvědavost, tlak vrstevníků, potřeba sociálního přijetí, vzdor proti rodičům, chuť riskovat, hledání vzrušení, nuda, touha po příjemných pocitech nebo snaha dobře se pobavit. Osoba nalézající se v prvním stadiu pociťuje při nedostatku návykové látky, chování nebo aktivity jen minimální (případně žádné) tělesné či psychické změny.

② **Druhé stadium** zahrnuje pravidelné věnování se inkriminované aktivitě či chování ať už o samotě, anebo s jinými lidmi. K důvodům může patřit: manipulování vlastními emocemi, přivození si rozkoše, vyrovnání se se stresem a nepříjemnými pocity, jako jsou bolest, vina, úzkost, smutek, deprese atd., překonání pocitů méněcennosti. V tomto stadiu nastávají první problémy v práci, ve škole, v rodině a podobně. Mohou se dostavovat propady nálady, změny osobnosti, nepoctivost, problémy v intimní oblasti anebo snížení zájmu o jiné aktivity. Lze zaznamenat více „úletů“ a veškerý zájem se soustředí na předmětnou závislou aktivitu nebo chování.

③ **Třetí stadium** je charakteristické stále se zkracujícím intervalem závislého chování. Důvodem je snaha vyhnout se bolesti a depresím, útek z reality každodenního života a ztráta kontroly nad drogou nebo návykovou aktivitou. Nežádoucí chování nebo návyková látka nyní přebírají vedení. Změny zaznamenané v tomto stadiu se projevují zhoršením tělesné kondice, žalostným zevnějškem, prudkými změnami nálady od agresivity přes podrážděnost až k depresím a apatii. Při užívání alkoholu či návykových látek se může projevit ztráta paměti,

nebo dokonce paranoia. V tomto stadiu se závislý člověk nejčastěji nachází v bolestech nebo ve velké nepohodě a věnuje se návykové aktivitě ve snaze vrátit se k „normálu“. Vzhledem k tomu, že centrem pozornosti je spíše snaha vyhnout se bolesti z abstinence než touha cítit se dobře, je nepravděpodobné, že závislý člověk v tomto stadiu zažije euforický stav. Co však zažívá, jsou narušené vztahy, pocity viny, studu a výčitky. Dokonce může uvažovat o sebevraždě.

④ **Ve čtvrtém stadiu**, jímž je proces zotavování, může člověk opakovaně zažít recidivu, což však neznamená, že je jeho snaha odsouzena k nezdaru. Pouze musí být ostražitější, *musí se naučit jinak myslet a přijmout nový životní styl*. Jedná se o zdlouhavý proces, který pomáhá mozku, tělu i duchu najít odhodlání a vytvářet nové návyky. Selhání se může stát vítězstvím, jestliže se nevzdá a nepřestane praktikovat pozitivní věci.

### Rozbíjet, či startovat?

K čemu dochází v mozku při vzniku závislosti? Centrum rozkoše mozku je ovlivňováno návykovou látkou nebo závislým chováním. Přestává



fungovat v harmonickém souladu s ostatními částmi mozku. Úsudek a rozum uvolňují místo návykům, které převzaly kontrolu nad centry rozkoše a motivace, v nichž se opakovaně vytváří intenzivní potřeba znovu dosáhnout pocitu uspokojení. Aplikace návykové látky, případně závislé chování mající přivodit očekávaný příjemný efekt, jsou impulzem, který je nervovou soustavou šířen pomocí nervových přenašečů (neurotransmitterů). Dochází tak k uspokojení pocitů. Toto opakované rychlé řešení žádostivých pocitů paralyzuje regulační mechanismy mozku. Nervovým přenašečům zprostředkovávajícím rozkoš je vyslán signál, že došlo k uspokojení.



**Závislost je jinými slovy určitou podobou učení se. Jedná se však o učení se špatným postupům nebo návykům, které spíše ničí než napomáhají dobrému stavu a blokují normální touhy a zvyky, jako je jídlo nebo trávení času s blízkými lidmi.**

Když se tento proces opakuje příliš často, běžné životní radosti zčásti, nebo dokonce zcela ztrácejí svoji přitažlivost. Proč? Jedním z důvodů je fakt, že při opakovaném nadužívání se snižuje množství neurotransmitterů vylučovaných jako odpověď na běžné stimulační podněty. Pocity uspokojení produkované nervovými přenašeči (zejména dopaminem) při činnostech, které běžně přinášejí uspokojení (např. jídlo), nejsou vnímány se stejnou intenzitou. K dosažení téže úrovně pohody a normálu je třeba stále silnějších impulzů a spouštěčů příjemných pocitů. A závislý člověk udělá cokoli, aby uspokojil své potřeby, přestože účinek může trvat jen pár okamžiků.

Dalším důvodem je skutečnost, že mozek zaznamenává informace o zdroji příjemných pocitů. Funguje-li mozek správně, je tento záznam

podkladem pro naše rozhodnutí. Tímto způsobem jsme schopni řídit své životy a určovat, kdy je vhodný čas k jídlu, k procházce, k četbě anebo k setkání s přáteli. U závislého člověka se stává jedinou motivací potřeba zajistit si zdroj své závislosti; všechny další motivační faktory nebo cíle, ať už jsou krátkodobé, nebo dlouhodobé, jsou potlačeny pocitem silné touhy vyvolané závislostí.<sup>9</sup>

*Závislost je jinými slovy určitou podobou učení se. Jedná se však o učení se špatným postupům nebo návykům, které spíše ničí než napomáhají dobrému stavu a blokují normální touhy a zvyky, jako je jídlo nebo trávení času s blízkými lidmi. Zejména návykové látky vyvolávají silnější aktivitu nervového přenašeče, kterému se říká glutamát a je jedním z nejběžnějších neurotransmitterů v mozku. Glutamát spolupůsobí s dopaminem v centrech rozkoše, hraje však roli také v centrech paměti, kde se získaný návyk pevně zakořeňuje.<sup>10</sup>*

Zkoumání toho, jakou úlohu v mozku glutamát hraje, nám pomáhá pochopit, proč je u závislého člověka touha po návykové látce, aktivitě či chování tak silná. Vzhledem k tomu, že glutamát působí také při ukládání zkušeností do paměti a učení se, pomáhá uchovávat informace, které však mohou vyvolávat intenzivní touhu a recidivu i po dlouhém období abstinence.<sup>11</sup> Určitý okolní podnět (např. nějaké místo, vůně či osoba) je schopen nastartovat v paměti proces vedoucí k recidivě.

I když někomu může připadat vše, co bylo dosud řečeno, jako pořádný náklad špatných zpráv, jsou zde také dobré zprávy. Pochopení, jakým způsobem glutamát ovlivňuje proces učení, naznačuje, že behaviorální terapie\* je jedním z nejslibnějších způsobů léčby závislosti. Molekulární biolog a specialista na závislosti Eric Nestler vysvětluje, že „lidé se mohou odnaučit závislému chování a naučit se dělat nové věci“ zavedením návyků, které soustředí jejich pozornost jiným směrem.<sup>12</sup>

## Složitá spleť kořenů závislosti

Závislost obecně má mnoho možných kořenů. Patří mezi ně kořeny emoční, tělesné, genetické a vliv okolí. Chceme-li vytvořit vítěznou strategii, je důležité znát sílu nepřítele. Závislost se může vplížit do života zranitelné či nic netušící osoby v mnoha podobách. S chladnou nezaujatostí překračuje všechny rasové, třídní, sociální, výchovné i ekonomické hranice. U závislosti hrají roli faktory emoční, týkající se chování, duchovní i faktory životního stylu. Předpokladem nalezení trvalé svobody jsou pozitivní změny v každé z těchto oblastí.

Samozřejmě že určité genetické faktory nebo role okolního prostředí mohou zvyšovat riziko vytvoření závislosti. Všechno, co žije a roste, reaguje na okolí. Faktory okolního prostředí i geny mohou mít vliv na míru odolnosti člověka vůči vzniku závislosti. Obecné studie mladistvých delikventů soustavně poukazují na tři hlavní rysy, které se u nich vyskytují: role návykových látek, zkušenost s domácím násilím a citová nebo rozumová zranitelnost.<sup>14</sup> Čím více uvedených faktorů je přítomno, tím pravděpodobněji bude mít mladý člověk problém se závislostmi, zločinem a násilím.

Proč? Existuje několik důvodů. Návykové látky snižují schopnost mozku přirozeně reagovat na běžné podněty. Vzhledem k tomu, že narkoman trpí při nedostatku návykové lát-

ky depresivními stavy, závislost na nich vede ke zvyšování dávek nebo jejich častější aplikaci, nárůstu rizikového chování a dalších druhů závislého jednání. Návykové látky mají silný účinek na centra uspokojení v mozku. Zvyšuje se riziko páchání kriminálních činů a dlouhodobých poruch nálady. I když lidé začínají užívat návykové látky z nejrůznějších důvodů, jsou tyto látky původci dříve neexistujících problémů, protože ovlivňují činnost mozku.

Dalším důvodem je skutečnost, že zločin (zejména násilný trestný čin),<sup>15</sup> je spojen s užíváním návykových látek. Studie 85 mladistvých zločinců ukázala, že 82 % z nich bylo závislých na drogách.<sup>16</sup> Je překvapivé, že adolescenti představují jen 8 % populace, ale spáchají více než 50 % trestných činů.<sup>17</sup>

Zakusíme-li násilí nebo staneme-li se jeho svědkem, emočně i fyziologicky to působí na naše tělo a mozkové funkce.<sup>18</sup> Zvláště u dítěte dochází v části mozku, kde se vytvářejí emoční propojení, ke změnám v nervových vzorech a genetických projevech. Tyto změny zvyšují riziko, že později bude člověk vyhledávat uspokojení a propadne nějaké závislosti či násilí.

*Staneme-li se svědkem nebo obětí traumatického zážitku, dochází v mozku a v tělesné chemii ke změnám, které napomáhají rozvinout sklon k násilí, depresím a závislostem.<sup>19</sup> Není neobvyklé, že emočně nebo fyzicky traumatizovaný jedinec se pokouší udržet pod kontrolou návaly*



### \*Behaviorální terapie

behaviorální terapie = terapie založená na psychologických teoriích učení

Podobně jako dům, ve kterém jsou obvody spojující vypínače jednotlivých světel v po-

kojích, má i mozek své obvody — a ty mohou přestat fungovat.<sup>13</sup> Obvody v domě i v mozku je však možné zdokonalovat, předělávat a obnovovat. Nové zážitky, myšlenky, činy a chování ovlivňují strukturu a funkci mozku. Pokračující proces učení se něčemu novému, pozitivnímu způsobu jednání a myšlení může komukoli pomoci zvítězit nad složitou spleť kořenů závislosti.