

Brzdíme.cz: doprovodné texty

Následující strany obsahují doprovodné texty k tematickým skupinovým setkáním kurzu *Prevence relapsu užívavosti* při průběžné účasti. Dalšími součástmi jsou pracovní listy, setkávání skupiny a vaše vlastní cvičení s nahrávkami — vše potřebné najdete na brzdime.cz.

Pokud s programem začínáte, přečtěte si pro prvotní orientaci stránku *Startovací balíček*.¹

Obsah této brožurky je volně dostupný pro nekomerční použití² — stejně jako původní manuál protokolu *Mindfulness-Based Relapse Prevention — Rolling Admission (MBRP-RA)* od C. Roose,³ ze kterého jsme přeložili, s malými adaptacemi, strany 105–160.⁴

Roosův manuál byl psán se zřetelem na látkové závislosti. Pokud se vás týká spíše závislostní chování či vnitřní reaktivita, dosaďte si v textech namísto užití látky příslušnou vnější či vnitřní reakci.

Projekt **brzdíme.cz** můžete podpořit darem.⁵

Ze srdce vám přejeme, aby cvičení přineslo užitek vám a nepřímo i všem ostatním.

Václav Šmilauer
a kolektiv
lessstress.cz

¹ brzdime.cz/start

² Pod licencí CC BY-NC-ND 4.0.

³ C. Roos & al: *A Clinician's Guide to Mindfulness-Based Relapse Prevention — Rolling Admission (MBRP-RA)* — fulltext brzdime.cz/doc/MBRP-RA-clinicians-guide.pdf.

⁴ Několik stránek jsme přidali z jiných zdrojů: Slovní zásoba pro pocity (str. 20), Slovní zásoba pro potřeby (str. 43).

⁵ brzdime.cz/dar

Obsah

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 0 | Startovací balíček | 3 |
| 0.1 | Program MBRP | 3 |
| 0.2 | Formální cvičení | 5 |
| 0.3 | Neformální cvičení | 6 |
| 0.4 | Obvyklé potíže | 6 |
| 1. | Všímavost vs. autopilot | 11 |
| 1.1 | BRZDA | 13 |
| 1.2 | BRZDA s pocitem: bolest a deprese | 14 |
| 1.3 | BRZDA s pocitem: nuda a osamělost | 15 |
| 2. | Pocity jsou jako hosté | 17 |
| 2.1 | Dům pro hosty | 19 |
| 2.2 | Slovní zásoba pro pocity | 20 |
| 3. | Laskavost k sobě | 21 |
| 4. | Na spouštěče aktivně — ne reaktivně | 23 |
| 4.1 | BRZDA na spouštěč: hádka | 25 |
| 4.2 | BRZDA na spouštěč: stará známost | 26 |
| 5. | Vidět myšlenky jako myšlenky | 27 |
| 5.1 | Úloha myšlenek v cyklu relapsu | 29 |
| 6. | Jízda na vlně nutkání | 31 |
| 7. | Následovat své hodnoty | 33 |
| 7.1 | Osobní Hodnoty | 35 |
| 7.2 | BRZDA s hodnotami | 37 |
| 7.3 | BRZDA na váhání: úzkost | 38 |
| 7.4 | BRZDA na váhání: nuda | 39 |
| 8. | Prozkoumat své potřeby | 41 |
| 8.1 | Slovní zásoba pro potřeby | 43 |

STARTOVACÍ BALÍČEK

0.1 Program MBRP

Všímavost znamená: **být vědomě s právě probíhajícím vlastním prožíváním** (například jak se cítíme a co vnímáme okolo sebe) **s otevřeností a bez hodnocení**.

Program MBRP (*Mindfulness-Based Relapse Prevention*, Prevence relapsu pomocí všímavosti) je doléčovací a preventivní program pro závislosti — v širokém smyslu (opakované chování s nepříznivými důsledky), který zahrnuje

- látkové závislosti (alkohol, drogy, tabák, léky);
- závislostní chování:
 - vnější: jídlo, práce, sport, sex, pornografie, hazardní hry, sebe-poškozování, nakupování, ...;
 - vnitřní: častá sebekritika či devalvace ostatních, útočnost, úzkostnost, vyhýbavost, submisivita, ...

MBRP je strukturovaný trénink dovednosti být všímavý pomocí různých vedených cvičení. Lepší orientace ve svém prožívání, jak se odehrává, snižuje pravděpodobnost opětovného upadnutí do závislostního chování (relapsu).

Program má tři pilíře, hlavní součásti — všechny jsou doporučené, ale též dobrovolné:

formální cvičení všímavosti: pravidelné (např. každodenní) puštění si nahrávek a cvičení s nimi, ve vlastním vyčleněném čase;

neformální cvičení: přinášení všímavosti do činností a situací během vašeho každodenního života;

setkání skupiny, sloužící ke strukturování cvičení, sdílení zkušeností se cvičením a další podpoře.

MBRP vám může pomoci:

- Lépe si uvědomovat spouštěče relapsu.
- Zvládat spouštěče aktivně — nejen na ně reagovat.
- Pracovat s obtížnými pocity zdravým způsobem.
- Být k sobě laskavější.
- Kultivovat životní styl, který podporuje dlouhodobé uzdravení.

Výzkum všímavosti a MBRP

Výzkum ukazuje, že učení se a cvičení všímavosti:

- ☒ Snižuje riziko relapsu (= upadnutí do opakování návyku).
- ☒ Snižuje nutkání/bažení po návyku.
- ☒ Zlepšuje emoční spokojenost.

Výsledky výzkumu MBRP jsou podrobněji popsány v článcích odkázaných na stránce MBRP / Literatura⁶. Zde jsou výsledky výzkumu programu MBRP:

1. Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H., & Larimer, M. E. (2014). *Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial*. JAMA Psychiatry, 71(5), 547-556.

⁶ brzdime.cz/mbrp/#literatura

2. Li, W., Howard, M. O., Garland, E. L., McGovern, P., & Lazar, M. (2017). *Mindfulness treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis*. Journal of Substance Abuse Treatment, 75, 62-96.

0.2 Formální cvičení

Nahraných cvičení je celkem 12. Na každém setkání skupiny doporučíme cvičení do dalšího týdne. Všechny nahrávky včetně popisků najdete na brzdime.cz, kde si je můžete i pustit (z telefonu či počítače). Nahrávky si můžete i stáhnout a přehrát jiným způsobem, který Vám více vyhovuje (offline z telefonu, MP3 přehrávač, ...).

Je dobré mít ve cvičení pravidelnost, rutinu. Může to vypadat například takto:

Honza: *Přibližně 6 dní v týdnu poslouchám 5–10 minut nahraných cvičení. Cvičím před snídaní. V sedě na židli. Cvičit každý den ve stejný čas mi pomáhá na cvičení nezapomenout. Otevřu si brzdime.cz na telefonu a tam si nahrávky pouštím. Cvičení všímavosti je součástí mého života, protože mi pomáhá více si uvědomovat, co se děje, a díky tomu se mohu lépe udržet na cestě zotavení.*

Alena: *Poslouchám 10- či 15-minutová cvičení všímavosti asi tak 5 dní v týdnu. Cvičím večer před spaním, když už jsem po sprše v pyžamu. Sedím na posteli a polštáři si vypodložím záda. Nahrávky si pouštím na MP3 přehrávači, který jsem si půjčila od svého terapeuta. Mám sluchátka, aby mě méně rušil hluk zvenku. Když se držím pravidelného cvičení, cítím se více ukotvená a lépe zvládám stres, který se v mém životě objeví.*

0.3 Neformální cvičení

Neformální cvičení využijete „za pochodu“, kdykoliv během všedního dne.

Okamžiky: náhodně se během dne zastavte a

- zpomalte se několika vědomými dechy;
- dejte si 1 minutu, abyste se na sebe napojili („Jak se právě teď cítím?“).

Obtíže: když se objeví náročná situace, např. hádka, těžké pocity, nutkání k užití...:

- projděte situací všímavě, méně reaktivně;
- použijte BRZDU.

Činnosti: při běžných činnostech, např. jedení, domácí práce, sprchování se, čištění zubů, chůze někam...:

- vnešte do přítomného okamžiku zvědavou pozornost;
- napojte se na pět smyslů (zrak, sluch, chuť, čich, hmat).

BRZDA

Krátké, jednoduché a velmi přizpůsobivé cvičení všímavosti za pochodu, které můžete použít kdekoliv a kdykoliv. Podívejte se na str. ??, kde je podrobně popsáno.

0.4 Obvyklé potíže

Je zcela v pořádku, normální a běžné zakoušet při cvičení obtíže, které jsou níže rozebrány — i nějaké jiné. Není na nich nic „špatného“ či „vadného“. Nejsou poruchou procesu, naopak, jsou jeho nedílnou součástí. *Můžete* jimi projít a ve cvičení pokračovat. Zde jsou tipy, jak se skrz různé obtíže propracovat, pokud se objeví.

„Moje mysl se neustále toulá.“ Je naprosto normální a běžné zakoušet toulavou mysl a mít během cvičení všímavosti spoustu myšlenek. Je to jedna z věcí, kterou mysl dělává: toulá se. Nemusíte se snažit myšlenky zastavit či je potlačit. Nakolik to jde, jen si uvědomte probíhající zkušenost, s určitou zvědavostí a bez odsuzování („*Hele, podívej se, pozornost už zase odešla*“). Některé myšlenky mohou být až znepokojivě „zrychlené“ či „neodbytné“. V těchto chvílích zkuste prozkoumat, jaké je se i k této zkušenosti postavit s přijetím a laskavostí („*Jaké by to asi bylo, kdybych ty myšlenky jen zaznamenala a nechala je, místo zápasení s nimi a kritizování se za ně?*“).

„Cítím se nepokojně a nedokážu v klidu sedět.“ Je běžné a zcela v pořádku se při cvičení cítit nepokojně. Může jít o tělesnou neposednost, mentální neklid, či oboje současně. Zkuste, co se stane, když i ten neklid zaznamenáte se zvědavostí („*Hmm, jak to vlastně prožívám?*“), namísto odsuzování sebe či snahy nepokoj zahnat. Můžete do svého cvičení, vedle těch, která jsou vsedu, přidat všímavou chuť a všímavý pohyb.

„Jsem ospalá a při cvičení usínám.“ Usnout při cvičení je v pořádku. Netřeba se toho bát! Ospalost se objevuje víc při poloze vleže. Zkuste místo toho cvičit ve vzpřímeném sedu, případně mít pootevřené či otevřené oči (s pohledem uvolněně sklopeným šikmo dolů před sebe).

„Nezvládám to“ či „Nedělám to dobře“. Myšlenky tohoto typu jsou zcela normální — začínáme pochybovat o sobě a své schopnosti všímavost cvičit. Zkuste zlehka tyto myšlenky zaznamenat, se zvědavostí a laskavostí („*Helemese, už zase přišlo tohle pochybování.*“). Připomínejte si, že není nic takového jako cvičit „správně“ či „špatně“. Je jen provádění cvičení a zjistit, co přijde. Pokud se vaše mysl hodně toulá či je pro vás těžké zaměřit pozornost, je to zcela v pořádku a normální.

„Necítím se o nic lépe. Co je to se mnou?“ Při cvičení je běžné cítit touhu, abychom se cítili lépe, či se soudit za to, že se cítíme tak, jak se cítíme. Zkuste se na chvíličku zastavit a vzít na vědomí tuto touhu se cítit jinak (*„Páni, teď vidím, jak sama sebe dostávám pod tlak, když se chci cítit jinak, než se cítím.“*). Jaké by bylo dovolit si cítit se v tuto chvíli právě tak, jak se cítíte? Cvičení všímavosti zahrnuje kultivaci přijímání k naší prožívané zkušenosti — nejde o vytváření tlaku na sebe, abychom se cítili jinak či lépe.

„Porád na cvičení zapomínám.“ Je úplně normální a v pořádku na cvičení zapomenout či mít období, kdy jsme zaneprázdnění či nás něco od cvičení odtáhne. To se děje nám všem. I pokud jste zmeškali několik dní či týdnů cvičení, kdykoliv se můžete ke cvičení vrátit a pokračovat. Důležité je mít vnitřní závazek k pravidelnému cvičení v dlouhém časovém horizontu a ke cvičení se vracet znova a znova. Připomeňte si, že na cvičení všímavosti nemůžete ze svého dne ukrojit obrovské porce času. I kdyby to bylo 5 či 10 minut denně, dlouhodobě to přinese užitek. Dělat malé cvičení každý den je jako každý den mozek „dobíjet“, aby zůstal silný a zdravý. Můžete si také nastavit alarm na telefonu, aby vám cvičení připomenul.

Proč u toho vydržet?

Mozek doslova roste a vytváří nová spojení po celý život, včetně dospělosti. Nenarodíme se jednoduše s mozkem, který nám už pak na celý život zůstane. Náš mozek se neustále proměňuje podle zkušeností, které prožíváme, a informací a dovedností, které se učíme a cvičíme. Kdykoliv se učíme či cvičíme něco nového, např. nějakou dovednost, vytvářejí se v mozku nové spoje. S dalším a dalším cvičením té dovednosti se tyto spoje

dále zesilují. Neuroplasticita (dosl. nervová tvárnost) je odborné slovo, kterým se tyto změny v mozku popisují.

Mozek je jako sval, který je možné posílit úsilím a cvičením. Podobně jako fyzická cvičení posilují tělo, cvičení mozku mentálními cvičeními — jako je např. všímavost — posiluje váš mozek. Výzkum ukazuje, že pravidelné cvičení všímavosti mozek pozorovatelně mění a posiluje oblasti mozku, které se podílejí na zvládání stresu a emocí. Tyto studie též ukázaly, že hladina stresu se pravidelným cvičením všímavosti snižuje.

Zapamatujte si: máte schopnost změnit svůj mozek. Všímvost je vědou podepřený nástroj, který můžete používat ke změně mozku a zvýšení schopnosti zvládat náročné situace.

1. setkání

VŠÍMAVOST VS. AUTOPILOT

Shrnutí

„Autopilot“ znamená, že si neuvědomujeme, co děláme. Fungujeme automaticky.

Když máme nutkání či bažení po alkoholu/drogách, často spadneme do autopilota. Pouze reagujeme, bez uvědomění si toho.

Všímavost je opak autopilota. Když jsme všímaví, plně si uvědomujeme, co se v přítomném okamžiku děje.

Všímavost nám pomáhá vyskočit z režimu autopilota a rozhodovat se vědoměji (například v situaci, kdy máme nutkání či bažení).

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden ($4\times$ až $6\times$ za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- BRZDA.

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže.

Činnosti: Vyzkoušejte všímavé jedení: při každém jídle snězte jedno spousto všímavě. Přineste v tu chvíli plnou pozornost k jídlu a žité zkušenosti jedení.

Pracovní listy

- BRZDA s pocitem $2\times$;
- záznam denního cvičení.

1.1 BRZDA

BRZDA je cvičení všímavosti „za pochodu“, které můžete použít kdekoli a kdykoli, protože je krátké, jednoduché a přizpůsobivé. Můžete ho udělat za pár sekund i mu dát několik minut. Lze ho použít ve stresující situaci, když jste rozčilení či zakoušíte nutkání či vnitřní impulsy k jednání, kterému se chcete vyhnout. Je užitečné, i když jde všechno hladce, cítíte se dobře, či kdykoli chcete být duchem „více tady“ k ocenění odehrávající se přítomnosti. Může vám pomoci k vyskočení z reaktivního autopilota a být si víc vědomý v tom, jak v nastalé situaci budete jednat.

B Brzdi. Šlápněte na brzdu a zastavte se, abyste toto cvičení mohli udělat. Je to první krok, kterým vystoupíte z autopilota.

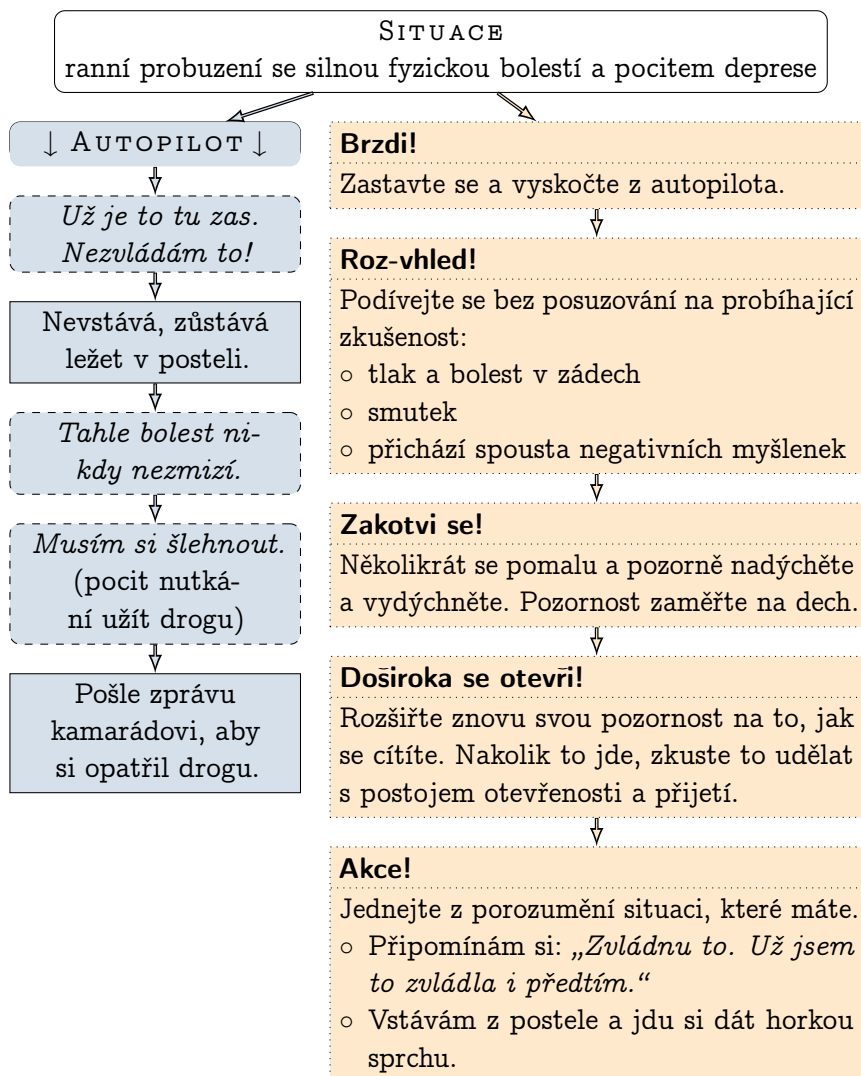
R Roz-vhled. Rozhlédněte se uvnitř sebe, ve své svou momentální zkušenosti, a rozeberte ji na části: tělesné počitky, pocity, myšlenky. Zkuste se na ně podívat s určitou zvědavostí a bez odsuzování.

Z Zakotvi se. Udělejte několik pomalých nádechů a výdechů a zakotvěte přitom svou pozornost v tělesných počitcích, které dýchání doprovázejí.

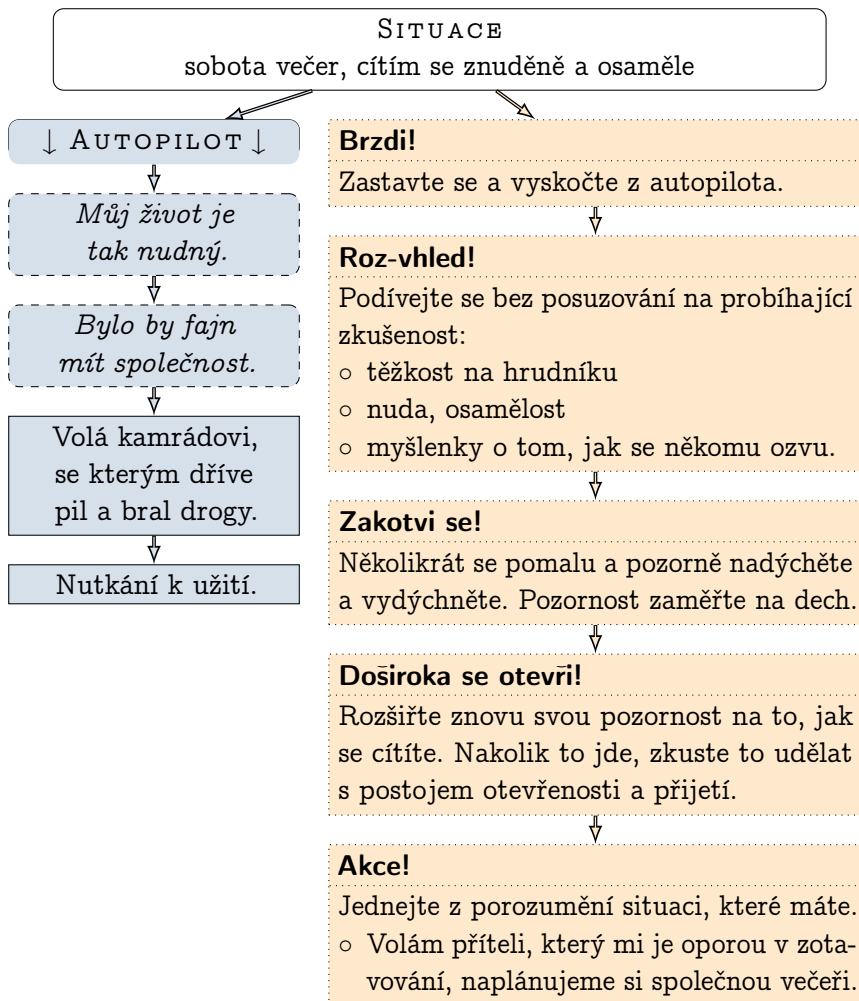
D Doširoka se otevři. Rozšiřte pozornost od dechu na celé tělo a pak i na celou situaci, ve které se nacházíte.

A Akce. Jednete v nastalé situaci s vnitřní orientací, nenechte jen proběhnout automatickou reakci. Buďte aktivní, ne reaktivní. Uvědomte si, že ve svém jednání máte na výběr. Zamyslete se nad tím, co v tuto chvíli potřebujete a jak byste se o sebe nejlépe postarali.

1.2 BRZDA s pocitem: bolest a deprese



1.3 BRZDA s pocitem: nuda a osamělost



2. setkání

POCITY JSOU JAKO HOSTÉ

Shrnutí

Náročné pocity (úzkost, smutek, vztek) mohou spustit nutkání užít alkohol/drogu. K alkoholu/drogám se můžeme utéci, abychom se vyhnuli náročného pocitu či před ním utekli.

Všímavě vnímat pocity znamená dovolit si tyto pocity v tomto momentě cítit, ne se od nich snažit utéci. Vzít pocity na vědomí (neignorovat je) s otevřeností, zvědavostí a neposuzováním.

Náročné pocity jsou jako „hosté“ či „návštěva“. Navštíví nás a zase odejdou. Jsou dočasné. Náročné pocity mohou být při své návštěvě i nápomocné. *I přesto přivítej každého hosta s úctou. / Možná tě zbaví něčeho, / co ti bránilo prožít nové radosti [...] protože ti jej osud posílá / jako učitele.* (báseň *Dům po hosty*).

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- všímavost k pocitům (s přečtením si *Domu pro hosty*).

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe. Všimněte si pocitů, pokud nějaké vnímáte, s otevřeností a přijetím.

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže. Cvičte přijímání svých pocitů a dovolte si je cítit.

Činnosti: Zkoušejte všímavou sprchu či koupel. Přineste v tu chvíli plnou pozornost k tomu, jak se sprchujete či koupete. Napojte se na svých pět smyslů.

Pracovní listy

- záznam denního cvičení.

2.1 Dům pro hosty⁷

Lidská bytost je jako dům pro hosty.
Každé ráno přicházejí noví hosté.

Radost, zármutek, podlost,
okamžitý stav mysli přichází
jako nečekaný host.

Všechny přivítej a bav se s nimi!
I když je to je houf starostí,
které vtrhnou dovnitř a násilím rabují.

I přesto přivítej každého hosta s úctou.
Možná tě zbaví něčeho,
co ti bránilo prožít nové radosti.

Temné myšlenky, stud a zlobu
přivítej s úsměvem u dveří
a pozvi je dál.

Za každého, kdo přijde, buď vděčný,
protože ti jej osud posílá
jako učitele.

Rúmí

⁷ Autor překladu neznámý.

2.2 Slovní zásoba pro pocity⁸

Můžete použít následující soupis jako inspiraci pro rozšíření palety pocitů, které v sobě dokážete rozpoznat a pojmenovat.

Při základní spokojenosti:

- ohromení
- sebedůvěra
- energičnost
- potěšení
- inspirace
- radost
- optimismismus
- úleva
- překvapení
- dojetí
- pohodlí
- horlivost
- naplněnost
- být plný naděje
- být zaujatý
- pohnutí
- hrdost
- povzbuzení, stimulace
- vděčnost
- být plný důvěry

Při základní nespokojenosti:

- vztek
- zmatení
- zklamání
- zoufalství
- frustrace
- beznaděj
- podráždění
- nervozita
- zaseknutí
- smutek
- otrávenost
- znepokojení
- zhrzenost, odrazení
- zahanbenost
- bezmoc
- netrpělivost
- osamělost
- být přemožený děním
- neochota
- nepohoda

⁸ Podle *Feelings and needs we all have* — <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/feelings/>.

3. setkání

LASKAVOST K SOBĚ

Shrnutí

Sebesoucít (či laskavost k sobě) znamená se k sobě obracet laskavě, jemně a s porozuměním sobě. Sebesoucít nám pomáhá zvládat nezdary či uklouznutí v procesu uzdravování.

Sebesoucít znamená, že se neodsuzujeme, když jsme podráždění či v náročné situaci. Dokážeme se zastavit a říci si: „*Podrážděnost je v pořádku. Dělán v této situaci nejvíc, co dokážu.*“

Všichni lidé zažívají těžké chvíle. Nikdo není dokonalý. Když cvičíme sebesoucít, dokážme si říci: „*Nejsem jediný, kdo se takto cítí. Všichni to máme těžké.*“

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- meditace laskavosti.

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže. Cvičte laskavost k sobě a sebesoucít.

Činnosti: Zkoušejte všímavé čištění zubů. Přineste v tu chvíli k čištění zubů plnou pozornost. Napojte se na svých pět smyslů.

Pracovní listy

- záznam denního cvičení.

4. setkání

NA SPOUŠTĚČE AKTIVNĚ — NE REAKTIVNĚ

Shrnutí

Spouštěče jsou osoby, místa či věci, které vyvolají nutkání něco udělat či bažení po něčem, např. po droze.

Spouštěče mohou „spustit“ řetěz vjemů, myšlenek a pocitů, ze kterých se skládá celkový prožitek bažení. Zatažení za BRZDU nám pomůže si více uvědomovat samotné spouštěče i vjemy, myšlenky a pocity, které následují.

Zatažení za BRZDU nám pomáhá, když se spouštěč objeví, si uchovat aktivitu a uvědomění, místo automatické reaktivity. Použití BRZDY nám pomáhá rozhodovat se vědomě, z přítomného okamžiku; máme pak méně sklon k užití alkoholu/drogy, když se spouštěč aktivuje.

BRZDA je přizpůsobivá a lze za ni zatáhnout různými způsoby. Někdy budete mít čas jen si říct „Brzdi!“ a od spouštěče se vzdálit (např. když vám někdo nabídne drogu). Pak, když už jste odešli, si můžete prosím celou BRZDU, abyste lépe zvládli tuto situaci a bažení, které ještě možná trvá.

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- BRZDA.

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

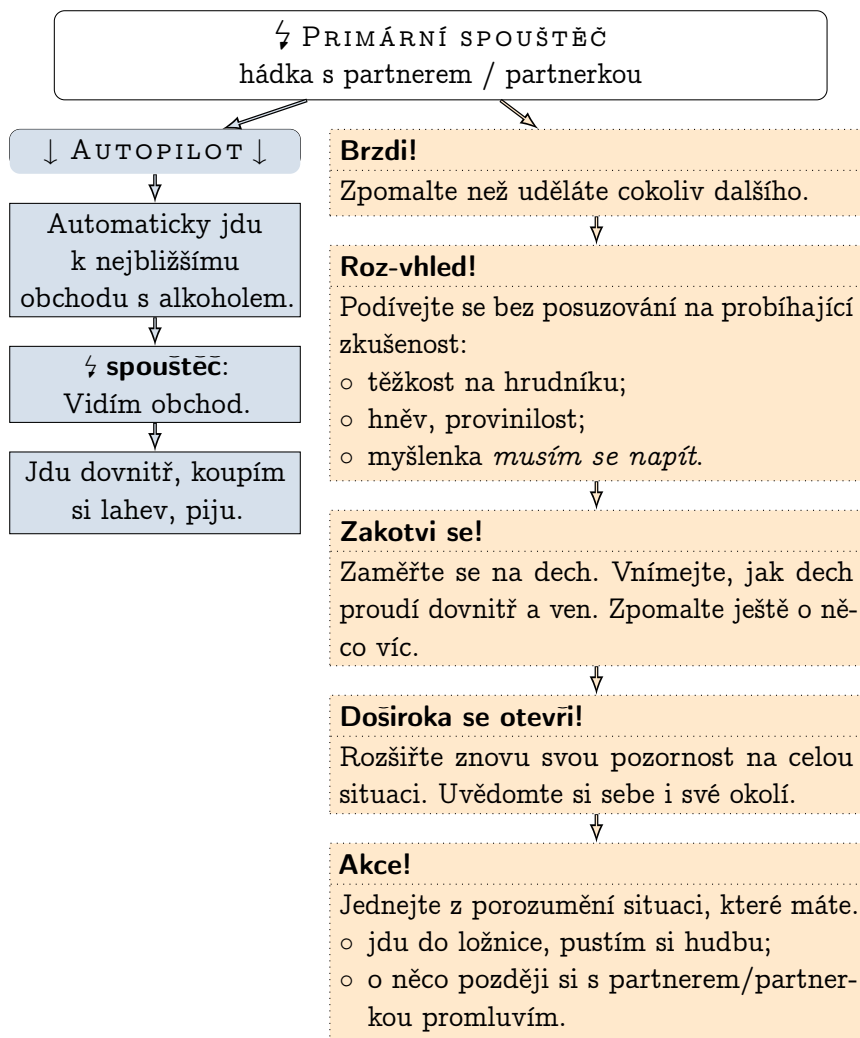
Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže či spouštěče.

Činnosti: Zkoušejte všímavé poslouchání. Zastavte se a jen vnímejte zvuky z okolí. Zkoušejte to venku i uvnitř. Jinou možností je všímavě poslouchat hudbu. Pusťte si něco, co máte rádi, a změřte pozornost na to, jak vnímáte přicházející zvuky.

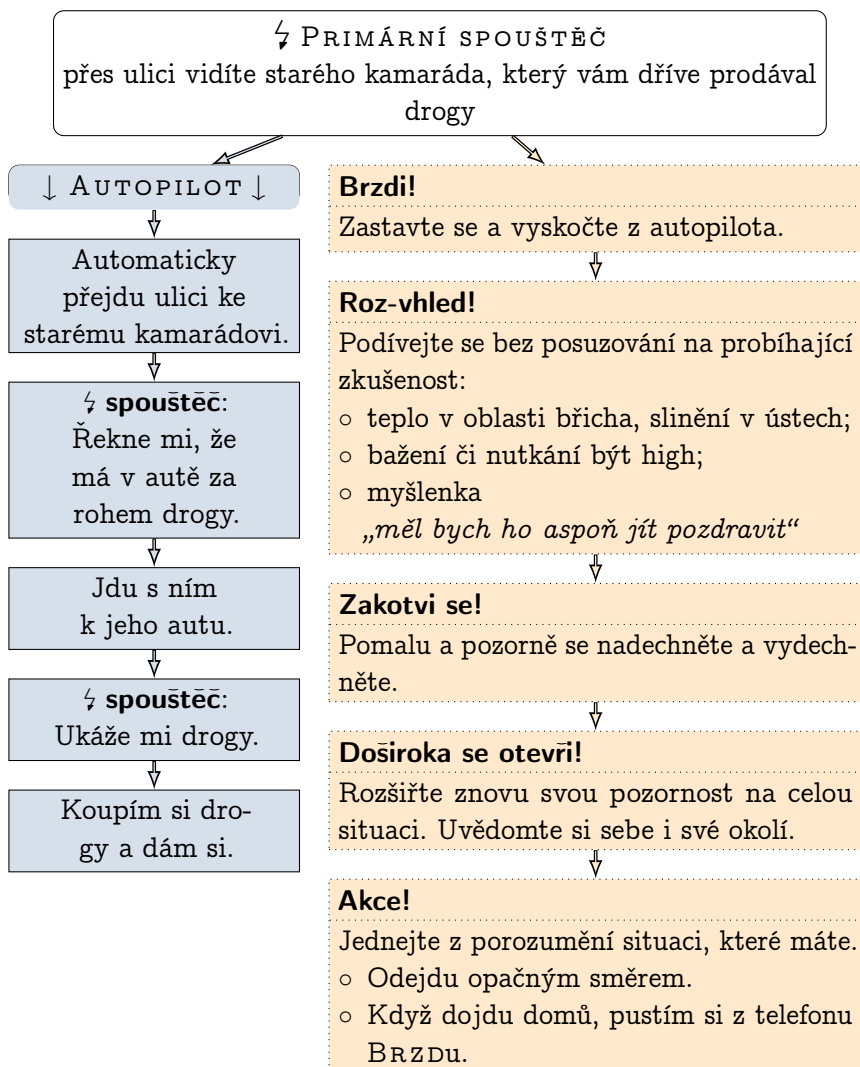
Pracovní listy

- BRZDA na spouštěč 2×;
- záznam denního cvičení.

4.1 BRZDA na spouštěč: hádka



4.2 BRZDA na spouštěč: stará známost



5. setkání

VIDĚT MYŠLENKY JAKO MYŠLENKY

Shrnutí

Myšlenky jsou slova či obrazy, které procházejí myslí. Myšlenky se často „vynoří“ samy od sebe. Naše plíce dýchají, naše srdce bije — a právě tak naše mysl myslí. To mysl jednoduše dělá.

Naše myšlenky nejsou nutně pravdivé; nemusíme jim pokaždé věřit či se na ně „nachytat“.

Automaticky věřit vlastním myšlenkám či podle nich jednat (např. „*Nezuládám to. Kdybych si dal, cítil bych se mnohem lépe.*“) může vést k užití alkoholu/drog.

Všímavost nám pomáhá vidět myšlenky jako pouhé myšlenky, ne pravdy či příkazy. Všímavost nám pomáhá udělat „krok zpět“, uvědomit si myšlenky, jak se vynořují, a naložit s nimi aktivně: zdravým způsobem, který nepovede k užití alkoholu-/drogy.

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe.

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

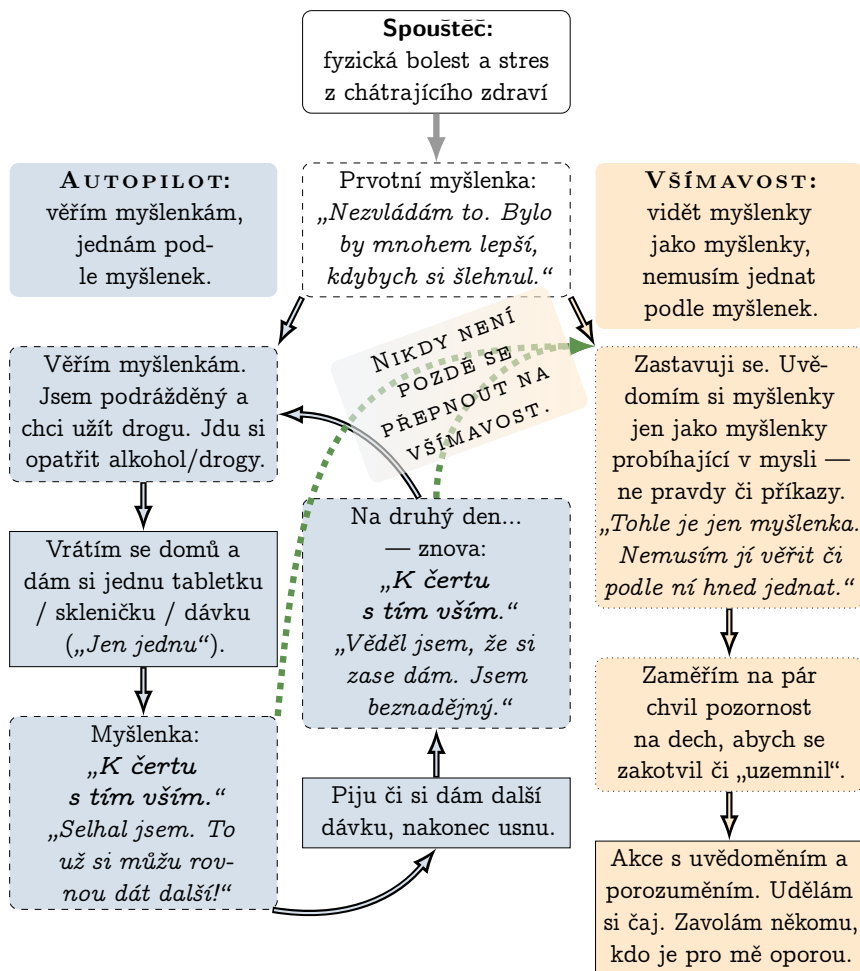
Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže.

Činnosti: Zkoušejte všímavou chůzi. Vnešte plnou pozornost do toho, jak jdete. Všímejte si při chůzi všech tělesných vjemů.

Pracovní listy

- záznam denního cvičení.

5.1 Úloha myšlenek v cyklu relapsu



6. setkání

JÍZDA NA VLNĚ NUTKÁNÍ

Shrnutí

Nutkání či bažení jsou jako vlny na vodě. Rostou, dosáhnou vrcholu a zase postupně zmizí.

Všímavost nám pomáhá zpomalit a být zvědavý k této zkušenosti nutkání/bažení. Můžeme se zastavit a zeptat se sami sebe: *„Hmm, jak toto nutkání právě teď prožívám? Jak v těle? Jak v mysli?“*

S všímavostí se můžeme na vlně nutkání „svézt“ — místo přetlačování se s ní, či snahy se ji zbavit. Můžeme tím pěstovat otevřenost a přijímání zkušenosti nutkání, jak se právě děje.

Všímavost nám také může pomoci si více uvědomit, jaké jsou naše vnitřní potřeby a jak o sebe můžeme pečovat, když máme nutkání či bažení. Můžeme zastavit a zeptat se sami sebe: *„Co v tuto chvíli opravdu potřebuju?“*

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- jízda na vlně nutkání.

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže či nutkání.

Činnosti: Zkoušejte všímavé dívání se. Zastavte se a otevřete se všem zrakovým vjemům. Všimněte si barev, tvarů, světla a stínů. Zkoušejte to venku. I uvnitř.

Pracovní listy

- záznam denního cvičení.

7. setkání

NÁSLEDOVAT SVÉ HODNOTY

Shrnutí

Osobní hodnoty jsou principy a přesvědčení, jak chceme žít svůj život a jací chceme osobně být.

Naše hodnoty jsou kompasem či mapou, podle kterých v životě kráčíme. Naše hodnoty mohou mít vliv na velká i malá rozhodnutí, která během života děláme.

Když jsme na autopilotovi, můžeme se chovat či reagovat v nesouladu s vlastními hodnotami. S všímavostí si své chování uvědomujeme a jednáme s vlastními hodnotami v souladu.

Zotavování ze závislosti znamená své hodnoty následovat a ve svém životě najít smysl a účel. Dotknout se vlastních hodnot nám může dát sílu dělat, co je pro nás opravdu důležité — i když se objeví stres či nepohoda.

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- meditace o hodnotách.

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže. Zvažte své hodnoty a jak se všímavě rozhodovat, abyste s nimi zůstávali v souladu.

Činnosti: Cvičte všímavost při běžných domácích pracích, např. mytí nádobí či skládání prádla. Vneste zvědavé uvědomování do toho, co právě děláte. Napojte se na své smysly (např. co vidím, zvuky, doteky, pachy).

Pracovní listy

- mé osobní hodnoty;
- záznam denního cvičení.

7.1 Osobní Hodnoty

Osobní hodnoty jsou principy a přesvědčení o tom, jak chceme žít a jací chceme být. Hodnoty jsou směry, ve kterých se pohybujeme. Například, pokud chcete být milujícím, laskavým a podpůrným partnerem, to je hodnota — pokračující proces.

Jako osnovu pro reflexi svých hodnot můžete využít tento text. Uvedené oblasti života představují pro některé lidi hodnoty. Ne všichni máme hodnoty shodné, nejde zde o ověření toho, zda máte hodnoty „správné“. Některé z těchto oblastí pro vás možná důležité nejsou; můžete je klidně přeskočit.

Rodina. Jaká/jaký chcete být jako sestra/bratr, dcera/syn, teta/strýc, člen rodiny? Které osobní vlastnosti byste rád(a) vnesl(a) do těchto vztahů? Jaké vztahy bych chtěl(a) vybudovat? Jak byste se choval(a) k ostatním, pokud byste byl(a) své „ideální já“?

Manželství, partnerství, intimní vztahy. Jakou partnerkou / jakým partnerem byste chtěl(a) být v intimním vztahu? Které osobní kvality byste rád(a) rozvíjel(a)? Jaký je vztah, který byste chtěl(a) vybudovat? Jak byste se choval(a) ke své partnerce / svému partnerovi, pokud byste byl(a) své „ideální já“?

Rodičovství. Jakým rodičem byste chtěl(a) být? Které vlastnosti byste chtěl(a) mít jako rodič? Jaký vztah byste rád(a) vybudovala se svými dětmi? Jak byste se chovala, pokud byste byla své „ideální já“ v roli rodiče?

Přátelství. Které kvality byste rád(a) vnášel(a) do svých přátelských vztahů? Pokud byste byl(a) nejlepší možná přítel(kyně), jak byste se choval(a) ke svým přátelům? Jaká přátelství byste rád(a) budovala?

Kariéra, práce. Čeho si ceníte na své práci? Co by ji udělalo více smysluplnou? Jaká/jaký chcete být jako zaměstnanec? Pokud byste

žil(a) podle své ideální představy, které osobní kvality byste do práce přinášel(a)? Jaké typy vztahů na pracovišti byste rád(a) budovala?

Vzdělávání, osobní růst a rozvoj. Čeho si na učení, vzdělávání, tréninku či osobním rozvoji ceníte? Které nové dovednosti byste se rád(a) naučil(a)? O čem byste rád(a) získala vědomosti? Jaké další vzdělávání či učení vás přitahuje? Jakou studentkou / jakým studentem byste chtěl(a) být? Které osobní kvality byste v této oblasti chtěl(a) využít?

Rekreace, zábava, oddych. Které zájmy, sporty či oddechové aktivity máte rád(a)? Jak byste rád(a) relaxoval(a) a odpočíval(a)? Jakému typu zábavy byste se rád(a) oddával(a)? Kterým aktivitám byste se rád(a) věnoval(a)?

Spiritualita / duchovno. Duchovno znamená pro různé lidi různé věci. Může to být spojení s přírodou, může to být účast na náboženské skupině. Co je pro vás v této oblasti důležité?

Občanská společnost, životní prostředí, život obce. Jak byste rád(a) přispěl(a) své obci či prostředí, např. dobrovolnickou činností, recyklací, podporou spolku / charity / politické strany? Jaké prostředí byste si rád(a) vytvořil(a) doma, v práci, v obci? V jakém prostředí byste rád(a) trávil(a) víc času?

Zdraví. Jaké máte hodnoty v oblasti zachování fyzické pohody? Jak se chcete starat o své zdraví s ohledem na spánek, stravování, cvičení, kouření, pití alkoholu, ...? Proč je to pro vás důležité?

7.2 BRZDA s hodnotami

BRZDA je cvičení všímavosti „za pochodu“, které můžete použít kdekoli a kdykoli, protože je krátké, jednoduché a přizpůsobivé. BRZDU můžete použít jako nástroj, který vám pomůže se vědomě rozhodovat a následovat své hodnoty a cíle.

B Brzdi. Úplně nejdřív šlápněte na brzdu. Je to první krok, kterým vystoupíte z autopilota.

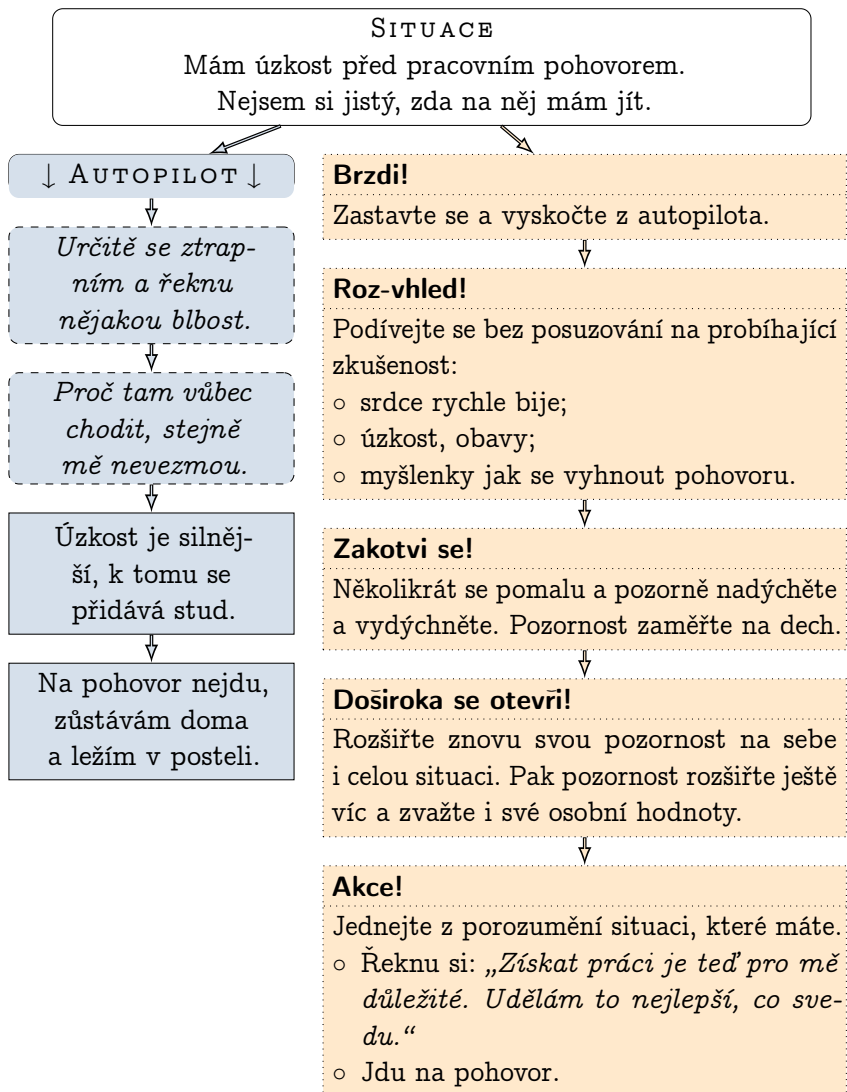
R Roz-vhled. Rozhlédněte se ve své svou momentální zkušenosti, okolo sebe i v sobě (tělo, pocity, myšlenky). Zkuste se dívat s určitou zvědavostí a bez odsuzování.

Z Zakotvi se. Dejte si několik pomalých nádechů a výdechů a zakotvěte přitom svou pozornost v tělesných počtcích, které dýchání doprovázejí.

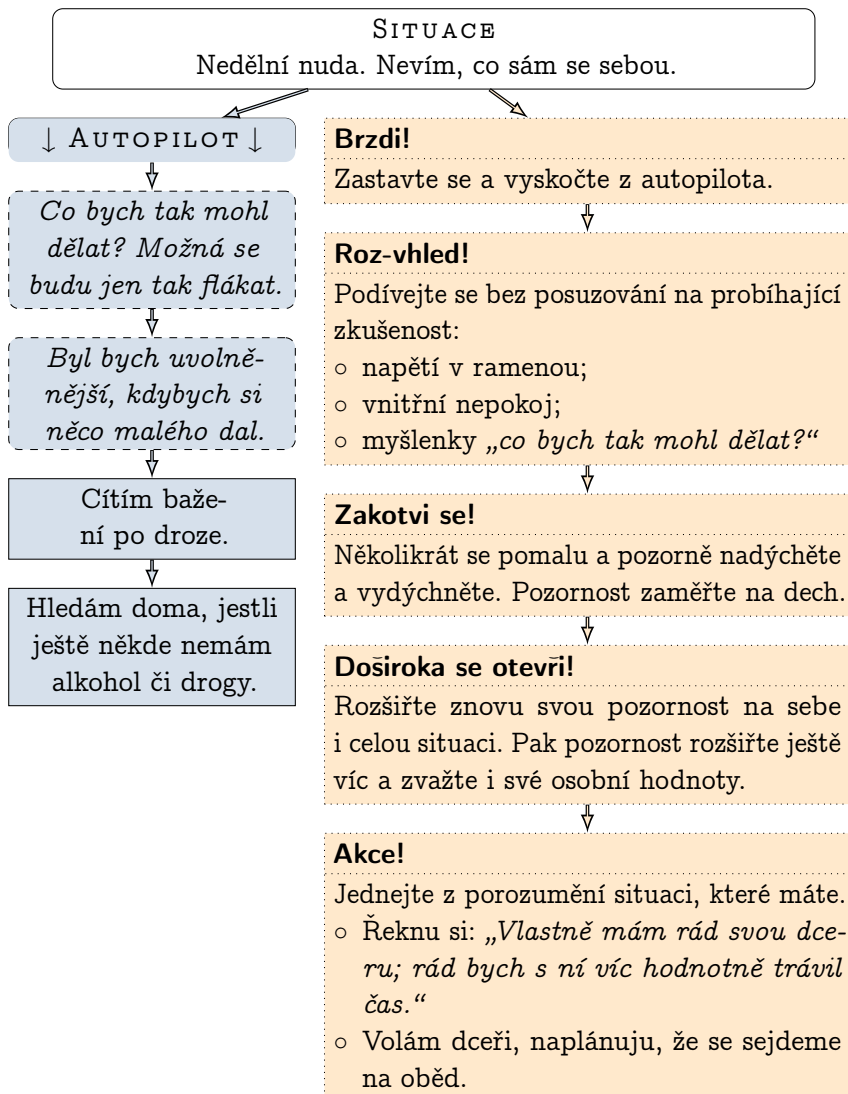
D Doširoka se otevři. Rozšiřte pozornost od dechu na tělo i na celou situaci. *Otevřete se ještě šířeji a zvažte i své hodnoty.*

A Akce. Jednete v nastalé situaci s vnitřní orientací. *Jak vám vaše hodnoty v moudré reakci pomáhají?*

7.3 BRZDA na váhání: úzkost



7.4 BRZDA na váhání: nuda



8. setkání

PROZKOUMAT SVÉ POTŘEBY

Shrnutí

K alkoholu/drogám se můžeme obrátit, když se snažíme naplnit své potřeby v daném okamžiku. Mezi tyto potřeby patří i ty prospěšné a zdravé, které všichni jako liské bytosti máme: např. potřeba pocitu bezpečí, úlevy, vlivu na události, napojení na ostatní, pocitu štěstí a živosti.

Návykové látky nám nedají to, co slibují. V dlouhodobé perspektivě užívání alkoholu/drog naše potřeby nenaplní. Je samozřejmě zcela pochopitelné, že se k nim obrátíme. Mít nutkání užít alkohol/drogu či návykové látky vyhledávat není nijak „špatně“. V těchto chvílích se snažíme pečovat o sebe a naplnit své potřeby, jako všichni ostatní lidé.

Všímavost nám pomáhá dívat se „pod“ prvotní nutkání k užití alkoholu/drogy a prozkoumat své hlubší potřeby, které v tu chvíli možná máme. Když nutkání přijde, můžeme se zabrzdit a zeptat se sami sebe: *„Co v tuto chvíli opravdu potřebuji?“* Rozeznání toho, co v tu chvíli opravdu potřebujeme, nám pomáhá rozhodovat se moudře — místo automatického obrácení se k alkoholu/drogám.

Formální cvičení

Snažte se poslouchat nahrávky vedených cvičení všímavosti každý den či obden (4× až 6× za týden). Vyzkoušejte cvičit pokaždé ve stejnou dobu (např. před snídaní).

Do dalšího sezení doporučujeme se zaměřit na cvičení:

- napojení na sebe;
- meditace zkoumání potřeb.

Neformální cvičení

Okamžiky: Náhodně během dne se zastavujte a napojujte se na sebe.

Obtíže: Používejte BRZDU, když se objeví obtíže či nutkání. Zvažte své potřeby. Zeptejte se sami sebe: „*Co v tuto chvíli opravdu potřebuji?*“

Činnosti: Cvičte všímavost k přírodě, když jste venku. Vnešte zvědavé uvědomování do různých prožitků v přírodě, když vnímáte např. oblohu, oblaka, vítr, rostliny, stromy či zvířata.

Pracovní listy

- záznam denního cvičení.

8.1 Slovní zásoba pro potřeby⁹

Můžete použít následující soupis potřeb jako inspiraci pro rozšíření palety potřeb, které v sobě dokážete rozpoznat a pojmenovat.

- autonomie
 - vybírat si sny/cíle/hodnoty
 - vybírat si plány pro naplnění svých snů, cílů, hodnot
- slavení
 - slavení výtvorů života a naplněných snů
 - slavení ztrát: blízkých lidí, snů, ... (truchlení)
- integrita
 - autenticita
 - tvořivost, kreativita
 - smysl
 - sebehodnota
- propojenost
 - přijetí
 - ocenění
 - blízkost
 - společenství
 - ohleduplnost
 - přispívat k obohacení života
 - emoční bezpečí
 - soucit, empatie
 - upřímnost (posilující upřímnost, díky které se můžeme učit z vlastních omezení)
 - láska
- ujištění
- respekt
- podpora
- důvěra
- porozumění
- péče o tělo
 - vzduch
 - jídlo
 - pohyb, cvičení
 - ochrana před život ohrožujícími organismy: viry, bakteriemi, hmyzem, dravou zvěří
- odpočinek
- sexuální vyjádření
- přístřeší
- dotyk
- voda
- hra
 - zábava
 - smích
- duchovní společenství
 - krása
 - soulad, harmonie
 - inspirace
 - řád
 - pokoj, mír

⁹ Podle *Feelings and needs we all have* — <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/feelings/>.

[illegible]

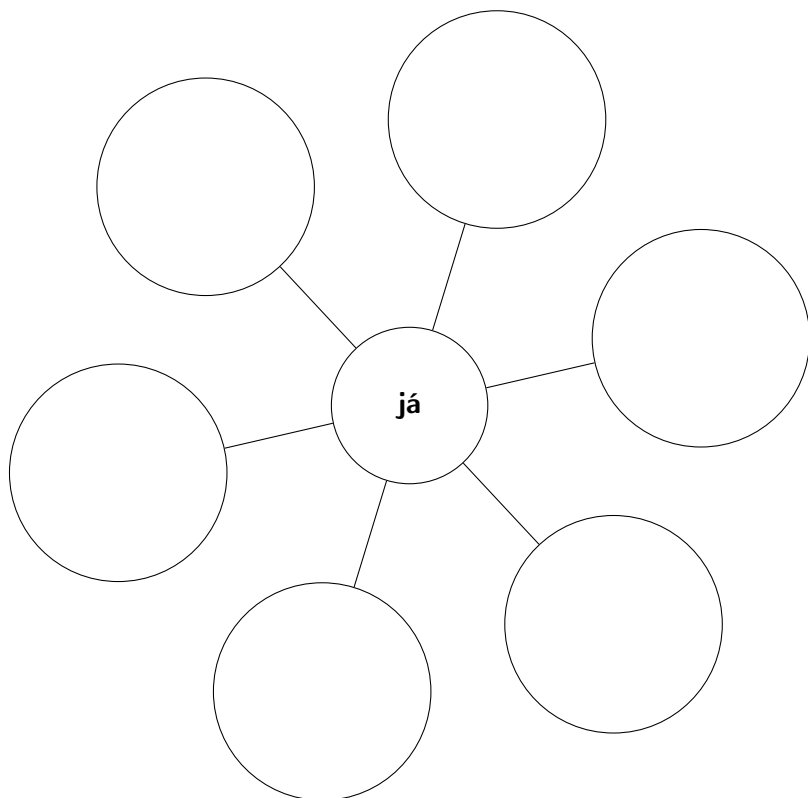
Popište situaci, která vyvolá automatickou reakci. Co se pak stane, když fungujete na autopilota? Jak byste v takové situaci mohli použít BRZDU? Do každého kroku BRZDY vlastními slovy vepište, co byste udělali či vnímali.

| SITUACE | |
|------------------------------------|----------------------------|
| ↓ AUTOPILOT ↓ | Brzdi! |
| 1. myšlenky pocity jednání : | Roz-vhled! |
| 2. myšlenky pocity jednání : | tělo pocity mysl : |
| 3. myšlenky pocity jednání : | Zakotvi se! |
| 4. myšlenky pocity jednání : | Doširoka se otevři! |
| 5. myšlenky pocity jednání : | tělo pocity mysl : |
| | Akce! |

Zamyslete se nad *spouštěčem*, který přináší nutkání či bažení po alkoholu či drogách. Co se pak stane, když fungujete na autopilota? Jak byste v takové situaci mohli použít BRZDU? Do každého kroku BRZDY vlastními slovy vepište, co byste udělali či vnímali.

| ⚡ PRIMÁRNÍ SPOUŠTĚČ | |
|----------------------------------|--|
| ↓ AUTOPILOT ↓ | Brzdi! |
| 1. myšlenky pocity jednání | Roz-vhled! tělo pocity mysl |
| 2. myšlenky pocity jednání | Zakotvi se! |
| 3. myšlenky pocity jednání | Doširoka se otevři! tělo pocity mysl |
| 4. myšlenky pocity jednání | Akce! |
| 5. myšlenky pocity jednání | |

Co je pro vás, úplně uvnitř a niterně, důležité? Na čem byste chtěli, aby váš život stál? Do políček „pavouka“ vepište své hodnoty. Nemusíte využít všechna políčka, a můžete si přikreslit další dle potřeby.



Jaké jsou vaše osobní motivace ke cvičení všímavosti? Zaškrtněte některé z uvedených možností, případně dopište své vlastní osobní motivy.

- ☐ Zotavení ze závislosti je pro mě důležité.
- ☐ Péče o sebe je důležitou součástí mého života.
- ☐ Chci posílit svou schopnost zvládání stresu v životě.
- ☐ Rád zkouším nové věci.
- ☐ Je pro mě důležité, že všímavost je podepřená výzkumem.
- ☐ Uvědomuju si, že ostatím všímavost v zotavení pomohla.
- ☐ Chci se naučit účinné strategie zvládání životních situací.
- ☐ Svého mentálního zdraví si cením minimálně tak jako tělesného.
- ☐ Chci žít zdravý a vyvážený život.
- ☐
- ☐
- ☐

Počet dní v týdnu, kdy budu cvičit s nahrávkou:

Doporučujeme si pustit nahrané cvičení denně či obden (4–6 dní v týdnu). Pravidelné cvičení udrží váš „sval všímavosti“ v kondici.

Denní doba, kdy budu obvykle cvičit:

.
.

Zde je pár příkladů denní doby, která se používá:

- Ráno: před snídaní, po sprše, při přípravě na den.
- Večer: po převlečení do pyžama, během večer ukládací rutiny.
- Přes den: během přestávky na oběd.

Jak si budu pouštět nahrávky? [?]

.

Kde budu cvičit?

.

Zde je pár možností: ložnice, v autobuse či vlaku (na sluchátka), v autě (zaparkovaném), v kanceláři, venku.

V jaké pozici?

.

Doporučujeme sedět vzpřímeně, neopírat se. Podle potřeby použijte polštářky jako oporu pro záda.

1. V sedě na židli, chodidla na zemi.
2. V sedě na pohovce, nohy zkřížené či na zemi.
3. V sedě na posteli, zkřížené nohy.
4. V sedě na zemi (je možné se opřít zády o zeď).

Lze cvičit i v leže. V této pozici je však snažší upadnout do ospalosti. Pokud byste se v leže cítili velmi ospalí, zkuste jednu z uvedených vzpřímených pozic.