



světlo na cestě ze závislosti

Dycky evidence-based!!!

Aneb zvoní hrana zdravému rozumu v adiktologii?

PhDr. Josef Radimecký, Ph.D., MSc.

Adiktologická konference Jihočeského kraje

20. 10. 2023, Hluboká nad Vltavou



Co vás čeká?

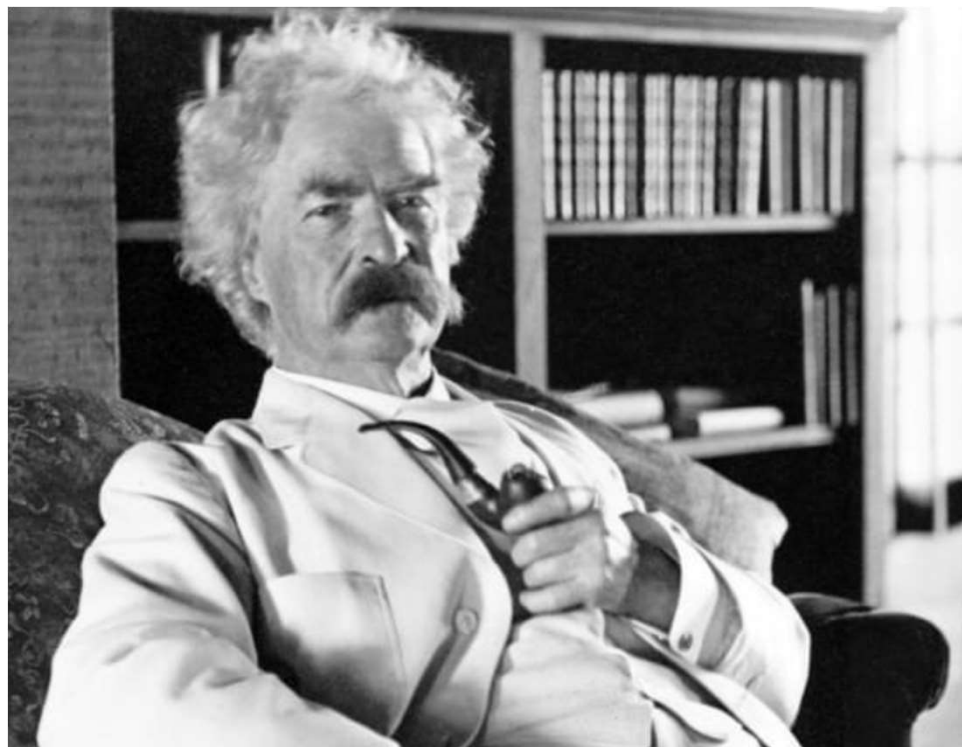
- Mantra „evidence-based“ v oboru adiktologie
- Jak zacházet s poznatky z výzkumu v klinické praxi?
 - Vybraná dilemata z praxe...
 - Vybrané paradoxy...
- Překážky zavádění poznatků z výzkumu do praxe
- Pár tipů, jak získat Nobelovu cenu v oboru adiktologie...



Přestat je tak snadné...?

*„Přestat kouřit je
nejsnadnější věc na světě.
Já to mohu potvrdit, zkusal
jsem to už nejmíň
tisíckrát.“*

Mark Twain





Mantra „evidence-based“ ...?

- Hlavní principy strategie
 - Vědecky ověřená účinná opatření a dobrá praxe
 - prosazovány jsou aktivity, které jsou založeny na důkazech, případně jsou prováděny v souladu s dobrou praxí.



Sekretariát Rady vlády
pro koordinaci
protidrogové politiky

Národní strategie
prevence a snižování škod
spojených se závislostním
chováním 2019–2027

Praha, květen 2019

SEKRETARIÁT RADY VLÁDY PRO KOORDINACI PROTIDROGOVÉ POLITIKY



Evidence-based léčba...?

- Požadavek původem z medicíny – je aplikovatelná v adiktologii?
 - Závislost – chronická, nevléčitelná nemoc...
 - Jedinou alternativou závislosti je totální, doživotní abstinence...
 - Léčba – náročný proces přinášející řadu zklamání pro lidi se závislostmi, pro členy jejich rodin, pro adiktology...
 - Relaps – nedílná součást procesu uzdravy člověka se závislostí, cyklu změny závislého chování...



Was die Forschung über Rückfälle sagt?

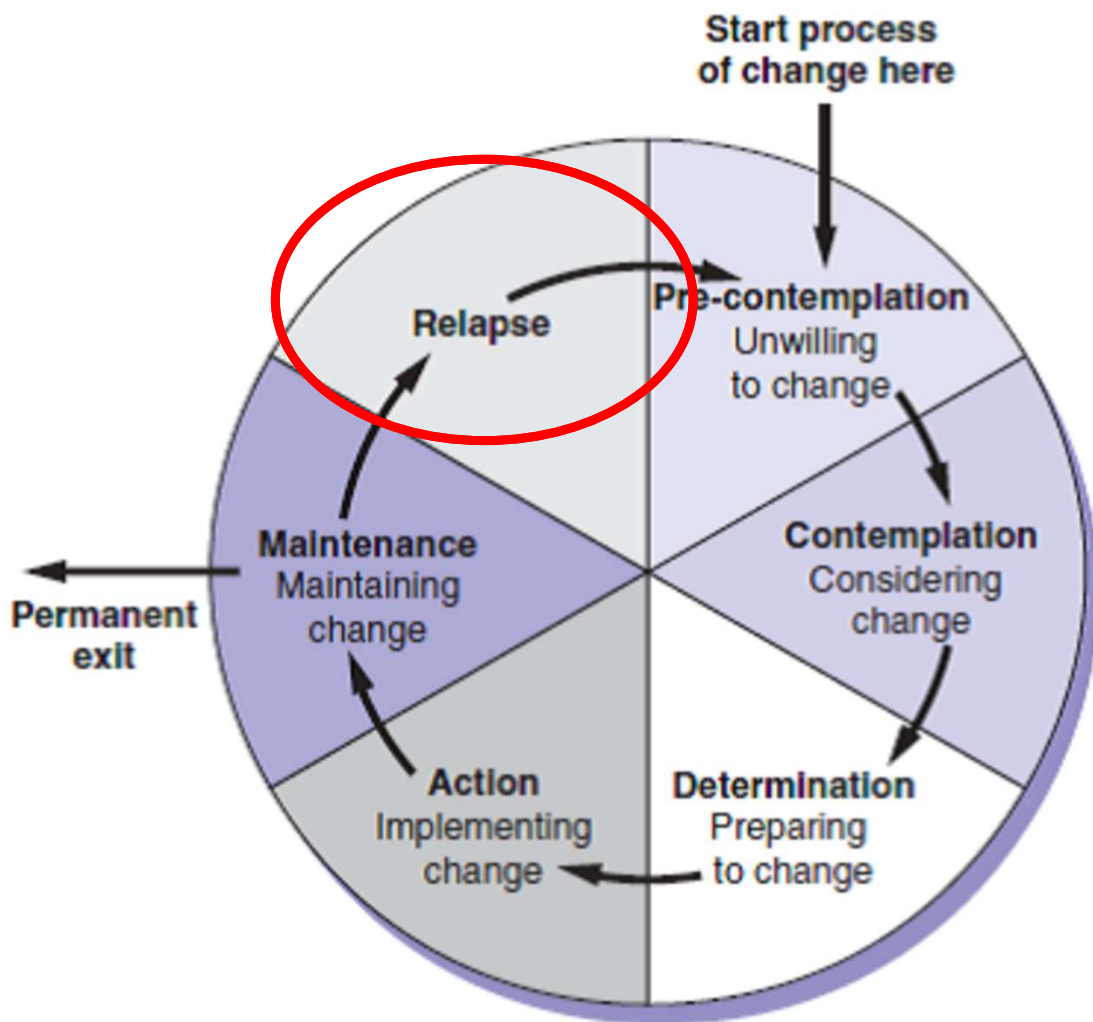
- *„Herr Radimetzky, Ich werde noch dreimal rückfällig und dann bin ich clean...“*

*Klientka E. (*21, užívající H, v léčbě závislosti, 1994)*

- *„Pane Radimecký, ještě třikrát budu mít relaps a pak už budu čistá...“*



Cyklus změny závislého chování



- má několik stadií
- lze do něj vstupovat v různých částech cyklu (ne nutně vždy od začátku)
- člověk se závislostí obvykle projde cyklem opakovaně (3 – 8x)
- cyklus nemusí nezbytně zahrnovat odbornou léčbu
- relaps – jedno z nedílných stadií cyklu



Dobře, ale co s tím v léčbě?

- Když klientům řeknu poznatky z výzkumu...?
 - „Radimecký říkal, že 3-8 relapsů po léčbě je v pohodě...“
- Když klientům poznatky z výzkumu neřeknu..?
 - První relaps už se klient nebude snažit zastavit, využít pro úzdravu, ale všechno vzdá: „já to říkal, že to nemá cenu...“





Co na relaps rodina klienta?

- *“Dáváme ti poslední možnost, jestli ještě jednou zklameš...”*
- Adiktolog může členy rodiny edukovat, ale...
- Klient - v pasti mezi poznatky z výzkumu, informacemi z léčby a očekáváním rodiny...

Klient:

- nechce zklamat rodinu...
- nechce zklamat terapeuty...
- má i nějakou míru sebehodnoty...

TAK CO MÁ TEDY DĚLAT?

Člověk má mít pro strach uděláno...



Doživotní abstinence

- Výzkum – *„někteří lidé se po léčbě závislosti mohou naučit užívat NL v rozumné míře...“*
- Dobře, ale co s tím v léčbě?
- Když klientům řeknu poznatky z výzkumu...?
 - *„Radimecký říkal, pít/hulit atd je po léčbě v pohodě...“*
- Když klientům poznatky z výzkumu neřeknu..?
 - Stejně si je můžou někde přečíst jako *klientka E.*
 - Nebo už je někdy, někde slyšeli od adiktologa, který pracuje striktně podle evidence-based přístupu...

KDO JE V PASTI TEĎ – KLIENT NEBO TERAPEUT?



Úzdrava bez léčby

- Výzkum – „někteří lidé se dokážou ze své závislosti uzdravit bez odborné pomoci...“
- Dobře, ale co s tím v léčbě?
- Klient se dozvěděl tento poznatek z výzkumu a chce z léčby předčasně odejít...
 - „tam píšou, že léčba není potřeba, aby to člověk zvládnul...“





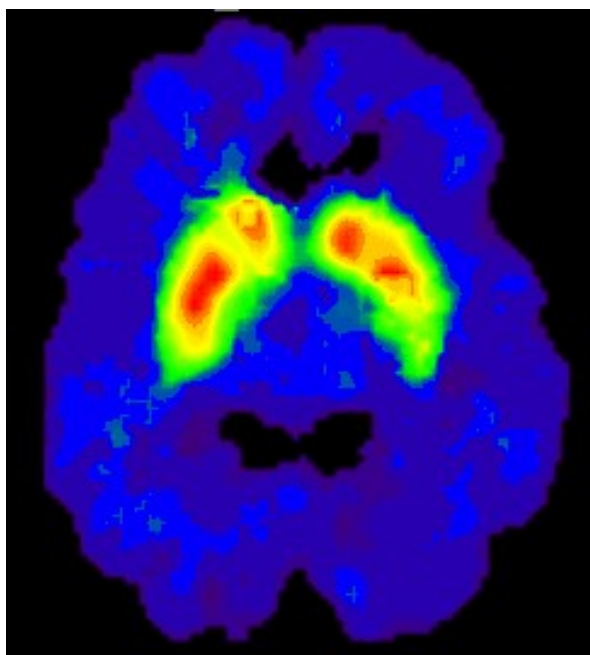
Délka úzdravy ze závislosti

- závislost - nemoc systému odměn v mozku, motivace, kontroly chování, emocí, paměti a dalších funkcí,
- jejich postižení - charakteristické biologické, psychologické, sociální a spirituální projevy,
- to se projevuje v patologickém chování člověka, který závislostním chováním dlouhodobě usiluje o dosažení **odměny a/nebo úlevy**.

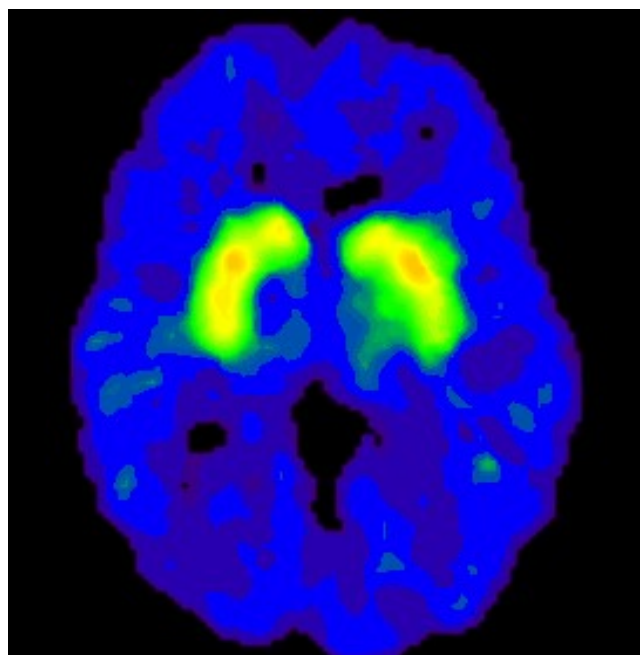
(ASAM 2011)

Poškození mozku užíváním NL

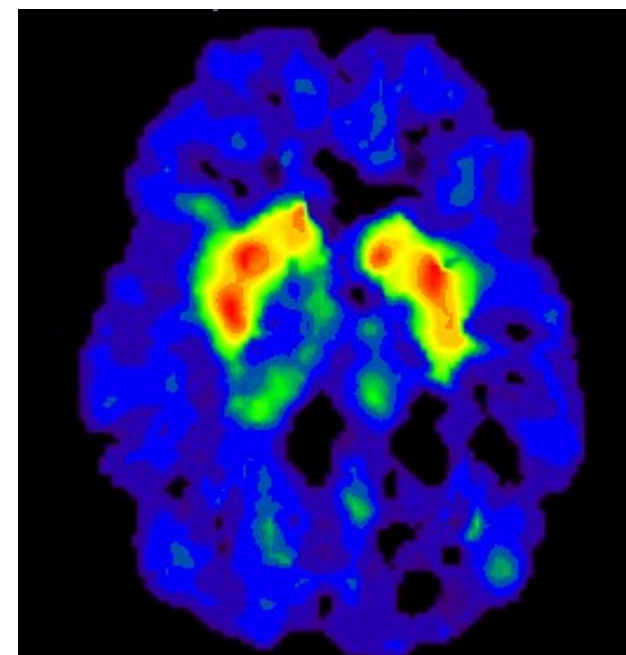
Částečná obnova dopaminových transmitterů
u závislého uživatele pervitinu po trvající abstinenci



Neuživatel drog



Uživatel pervitinu
po 1 měs abstinence



Uživatel pervitinu
po 24 měs abstinence



Znaky závislosti a odpovědi na ně v léčbě

Gerra, G. (2009) Drug Demand Reduction: New Challenges and Perspectives, UNODC

Typické projevy u člověka se závislostí	A odpověď?
Kompulzivní chování – pokračování přes nepříznivé důsledky	SANKCE?
Oslabená sebekontrola – rizikové chování	VYLOUČENÍ?
Snížené vnímání odměn	
Zhoršené emoční vnímání a komunikace	PSYCHOTERAPIE?
Neschopnost zvládat stres	
Sociální izolace, nízké sebehodnocení a depresivní rysy	
Náladovost a úzkostné stavy	FARMAKA?



Co pomáhá k úzdravě ze závislosti?

- Pomoc, podpora, rada
- Doprovázení, přijetí, porozumění
- Střet s realitou
- Dospělý pozitivní vzor a budování zdravých vztahů
- Naučit se zvládat zátěžové situace
- Víra, naděje a smysl života
- **Na co autoři zapomněli?**
- **ČAS...** viz délka pobytové léčby





Co v léčbě pomáhá k uzdravě klientů?

Co pomáhá?	Umí to programy léčby?
Pomoc, podpora, rada	Nedirektivní přístup
Doprovázení, přijetí, porozumění	Neodsuzující terapeutický přístup
Střet s realitou	Tough love (drsná láska)
Dospělý pozitivní vzor a budování zdravých vztahů	Obousměrná komunikace, partnerský přístup, rodinná atmosféra
Naučit se zvládat zátěžové situace	Desítky každodenních situací, cílené učení zodpovědnosti
Víra, naděje a smysl života	Tradice, svépomoc
Dostatečný čas	8 – 12 měsíců



Evidence..?

Doporučené postupy v adiktologii (viz např. DaDA)

- „*pomyslný milník ve vývoji každého klinického oboru...*“
- „*jsou vyvrcholením snahy postihnout předmět zájmu - jeho definice, popis problému, a jasně říkají, co činit...*“
- Hodnocení nejvýznamnějšího léčebného faktoru v PL Apolinář před r. 1989 – ???
- Když dva dělají totéž, není to totéž...



Jsou to paradoxy...



- XII (* (si
- kli tj. Os



M.
H
.



Jsou to paradoxy...

- Proces léčby a uzdravy ze závislosti – náročný a dlouhodobý proces (viz délka regenerace mozku u člověka užívajícího pervitin se závislostí až 2 roky)
- Trend zdravotních pojišťoven v zahraničí – léčba 28 dní (viz známý film) – proniká i do ČR?





Závislost podle Johanna Hariho

- Závislost je adaptační mechanismus
- Závislý člověk je izolovaný, sám, jen s jedním jediným zdrojem útěchy – **neumí si vytvářet zdravé vztahy s lidmi**
- Opakem závislosti není střízlivost, ale blízkost/**vztah/-y s dalšími lidmi**
- **???**
- Tak proč jsou stále ještě v některých programech pobytové léčby klienti za vztah vylučování?



Překážky zavádění poznatků z výzkumu do praxe?

- Výzkumníci zkoumají to, co praktici dávno vědí...
- Výzkumníci zkoumají ze „slonovinové věže“, drží si od zkoumaných jevů odstup, neznají kontext praxe.
- Výzkumníci něco vyzkoumají, slíbí další kroky, ale ty se neuskuteční (viz např. výzkum ADHD u klientů TK).
- Výzkumníci a praktici se nemají „rádi“ (konkurence, zbytečnost, nejednoznačné závěry výzkumů, jazyk...).
- Výzkumníky zajímá výzkum, praktiky praxe a obávají se změny nebo být výzkumem hodnoceni...



Jak získat Nobelovku v oboru adiktologie..?

Jak tedy může současný výzkum prospět praxi v adiktologii?

Nabízím výzkumníkům několik horkých typů 😊

Oblíbené stereotypy terapeutů:

- Klient není motivovaný...
- Klient nemá odfetováno...
- Klient jedná účelově...
- Klient má slabou vůli...
- Klient je nevděčný...
- Klient je preterapeutizovaný...
- Já do klienta tolik investoval/-a...

Návrh řešení?:

- Motivometr
- Feto-/chlastoměr
 - Účeloměr
 - Voloměr
- Vděkometr
- Terapoměr
- Investoměr



Děkuju za pozornost a těším se na diskusi.