

# PŘÍNOS RŮZNÝCH PSYCHOTERAPEUTICKÝCH SMĚRŮ PRO LÉČBU ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

MUDr. Lenka Štěpánková, Ph.D.

Centrum pro závislé na tabáku

III. Interní klinika VFN a 1. LF UK

- ▶ Role psychologické či psychoterapeutické podpory v léčbě závislosti na tabáku je klíčová ve všech fázích procesu
- ▶ Příprava: Zvyšování motivace pacienta
- ▶ Akce: Psychologická podpora, prodiskutování obtíží, copingové strategie v oblasti emocí, kognice i chování, pochvala
- ▶ Udržovací fáze, prevence relapsu

# PSYCHOTERAPEUTICKÁ PODPORA



- ▶ Na počátku i v průběhu léčby je důležité posilovat motivaci pacienta s ohledem na jeho žebříček hodnot- zdraví, rodina, finance, důraz na spoutání závislostí atd.
- ▶ Motivační rozhovory (Miller, Rollnick 1991)
- ▶ V dalším postupu je možné použít široké spektrum PST metod na základě EBM, dle preferencí terapeuta, ale především dle individuálních potřeb a charakteristik klienta

# POUŽÍVANÉ PSYCHOTERAPEUTICKÉ PŘÍSTUPY

- ▶ Nespecifické faktory
  - Vliv situace- ordinace, bílé pláště atd.
  - Terapeutický vztah- pochopení, podpora, nehodnotící přístup (jeho důležitost zkoumal a zdůrazňoval Carl Rogers, th. směr PCA – person-centered approach, empatie, akceptace, autenticita terapeuta facilituje změnu)
  - Vliv očekávání- placebo efekt /ten je hojně využíván i tzv. alternativními metodami/
- ▶ Specifické faktory- účinky jednotlivých metod
- ▶ Individuální vs skupinová vs hromadná terapie

## ÚČINNÉ FAKTORY PST

- ▶ Sigmund Freud, otec psychoanalýzy
- ▶ Význam nevědomých procesů a raného dětství pro osobnost a vývoj jedince
- ▶ ID--- EGO---SUPEREGO
- ▶ Stadium orální, anální, latence, Oidipální a genitální
- ▶ Kouření považují za fixované setrvání v orálním stadiu (obdobně jako excesivní konzumaci jídla, alkoholu a il. drog)
- ▶ Limitovaná vědecká evidence, výsledky maximálně smíšené

## PSYCHOANALÝZA A PSYCHODYNAMICKÉ SMĚRY

# Různé psychoterapeutické směry = různá vysvětlení a pojetí vzniku závislosti i její léčby

## Behaviorální směry:

Klasické podmiňování: spojení původně nezávislých stimulů (kouření – stres, kouření-káva aj.)

Operantní podmiňování: spojení určitého chování a jeho důsledků – trest, odměna – vyplavení dopaminu vlivem nikotinu je posilujícím faktorem kuřáckého chování

GREENHALGH, EM., STILLMAN, S., & FORD, C. 7.3 THEORIES ABOUT SMOKING AND QUITTING. IN SCOLLO, MM AND WINSTANLEY, MH [EDITORS]. TOBACCO IN AUSTRALIA: FACTS AND ISSUES. MELBOURNE: CANCER COUNCIL VICTORIA; 2016. AVAILABLE FROM [HTTP://WWW.TOBACCOINAUSTRALIA.ORG.AU/7-13-METHODS-SERVICES-AND-PRODUCTS-FOR-QUITTING-CO](http://www.tobaccoinaustralia.org.au/7-13-methods-services-and-products-for-quitting-co)

- ▶ KBT se snaží atakovat spojení emocionálních, kognitivních a behaviorálních stavů a situací s kouřením
- ▶ Snaží se o přeformulování nesprávných názorů – dysfunkčních přesvědčení (kouření snižuje stres, nepodaří se mi přestat kouřit)
  - o minimalizaci rizik a hledání náhradních řešení
- ▶ Množství studií podporuje účinnost v průběhu odvykání a pro prevenci relapsu

## POSTUPY KBT POUŽÍVANÉ V LÉČBĚ ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

- ▶ Teorie sociálního učení vyzdvihuje učení pozorováním, nápodobou a instruováním
- ▶ Důležitým termínem je self-efficacy- důvěra ve vlastní schopnost splnit úspěšně úlohu a kontrolovat své chování
- ▶ Závislost dle této teorie vzniká souhrou kognitivních, behaviorálních a environmentálních faktorů
- ▶ Sociálně ekologický model vyzdvihuje vliv společnosti a okolí oproti modelům vyzdvihujícím individuální rozhodnutí (např. Health belief model, Theory of planned behavior)

# SOCIÁLNĚ KOGNITIVNÍ TEORIE

(NAVAZUJE NA BEHAVIORISMUS A TEORII SOCIÁLNÍHO UČENÍ)



- ▶ Prvky KBT i humanistických PST přístupů
- ▶ ACT se zaměřuje na ochotu pacienta zažívat craving, psychické a fyzické příznaky abstinenčního syndromu a myšlenkové spouštěče kouření (acceptance) v průběhu záměrné a hodnotami vedené změny chování (commitment).
- ▶ Vědomé přijetí dyskomfortu spojeného s odvykáním
- ▶ Narůstající počet studií, úspěšnost až 30%

## ACCEPTANCE AND COMMITMENT PSYCHOTHERAPY (ACP)

- ▶ Vychází z buddhistické tradice a východních meditačních technik
- ▶ Popisována jako vědomé a pozorné bytí v přítomném okamžiku
- ▶ Pozornost upřena na tok myšlenek, emocí a např. i cravingu a pomáhá od nich získávat odstup
  - snižuje tak vliv cravingu na kouření
- ▶ Zvyšuje pozitivní emoce, well-being, sebekontrolu
- ▶ Tuto schopnost je možné trénovat a kultivovat

## MINDFULNESS- ZVĚDOMĚNÍ VĚDOMÁ PŘÍTOMNOST V OKAMŽIKU

- ▶ Wikipedia: vědecké studium eudaimonie, „dobrého života“.
- ▶ Termín zavedl Martin Seligman ve své zahajovací řeči jako prezident APA v roce 1998
- ▶ Vychází více z humanistických směrů, v opozici proti psychoanalýze a behaviorismu
- ▶ Nesoustředí se na „mentální chorobu“ ale naopak stránky života, kterým přikládáme hodnotu, naplňují nás (rodina, vztahy, smysluplná činnost, meditace, fyzická zdatnost...)
- ▶ POZITIVNÍ STRANKY ŽIVOTA, nikoliv povrchní utěšování a optimismus s nedostatkem empatie!

# POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

- ▶ Intervence pozitivní psychoterapie se zaměřují na posilování pozitivních pocitů, myšlenek i chování.
- ▶ Intervence mají prokazatelně pozitivní efekt na zlepšení nálady, zmírnění depresivních příznaků a „well-being“.
- ▶ Jedna ze studií prokázala i přímý efekt na úspěšnost odvykání kouření (téměř třetina abstinovala po 6 měsících) a pacienti udávali subj. vysokou prospěšnost přístupu
- ▶ Tento přístup je často využíván v internetových intervencích a aplikacích pro odvykání kouření

## POZITIVNÍ PSYCHOTERAPIE (POSITIVE PSYCHOTHERAPY)

- ▶ Z logoterapie- důraz na hodnoty a vlastní odpovědnost – zachování zdraví, neohrožovat ostatní, osvobození se od závislosti, vhodné je zpracovat individuálně motivaci a systém hodnot
- ▶ Biofeedback- biologická zpětná vazba, u nás měření vydechovaného CO, možno měřit metabolity nikotinu ze slin aj.
- ▶ Externalizace – vznik v rámci systemické terapie, přesunutí problémů vně pacienta
- ▶ Zde např. závislost je příšera, se kterou je potřeba bojovat. Pokud ji nekrmíte /tj. nekouříte/ nemá jí co živit a slábne. Pokud se dáte i jediného „šluka“, oklepe se a ožije. Je možné se příšeře vysmívat apod.

Z DALŠÍCH PST SYSTÉMŮ...

- ▶ Relaxační techniky jsou velmi vhodné např. u úzkostných pacientů i u všech se zvýšeným psychickým napětím. Fyzická relaxace zpětně působí na uvolnění psychické
- ▶ Schultzův autogenní trénink
- ▶ Jacobsonova progresivní svalová relaxace

## RELAXAČNÍ TECHNIKY

- ▶ Řízená imaginace- v relaxovaném stavu dle instrukcí terapeuta nebo dle kazety
- ▶ Hypnóza používána již dlouhodobě při odvykání kouření, její účinnost se však studiemi nepotvrdila. Sugestivní faktor je přítomný v každé terapii
- ▶ Transcendentální meditace

## NETRADIČNÍ PST METODY

- ▶ Individuální psychoterapie
- ▶ Skupinová psychoterapie
- ▶ Rezidenční léčba (hospitalizace)
- ▶ Programy na pracovišti / s podporou zaměstnavatele
- ▶ Peer support programy
- ▶ Internet-based programy – mohou využívat různé psychoterapeutické přístupy
- ▶ EMA – ecologically momentarily assessment

## FORMÁLNÍ USPOŘÁDÁNÍ



- ▶ Při zachování akceptujícího a empatického přístupu k pacientům se ve výběru metod možno chovat pružně dle charakteristiky a potřeb jednotlivých pacientů.
- ▶ Individuální přístup- důraz na rozumové přesvědčování, svobodu a hodnoty- motivace , zaměření na odměny a tresty, schopnost relaxace, zvládání emocí, stress management aj.
- ▶ Opakovaná intenzivní léčba má statisticky obdobnou úspěšnost jako první, v případě relapsu je vhodné interpretovat minulý pokus jako zkušenost, kterou je důležité využít

## ZÁVĚR