Opakovaně se doslýchám o "hojně" pijících lékařích např. z oborů pediatrie, LDN, často u praktických lékařů nebo anatomů a patologů. Především lékaři tzv. emergentní medicíny, kam patří i většina operativních oborů včetně gynekologie a porodnictví, jsou vznikem problémů působených alkoholem a jinými návykovými otázkami ohroženi více, než jiné lékařské profese.

Doporučení zdravotníkům v přehledu - primární prevence

- Vytvářejte a posilujte **dobré mezilidské vztahy**. Kvalitní síť sociálních vztahů včetně fungujícího rodinného života zvyšuje odolnost proti profesionálnímu stresu.

- Opatřete si **podstatné informace a osvojte si potřebné dovednosti ve vašem oboru**. Zvýší se tak vaše sebevědomí a sebejistota.

- Naučte se **dobře komunikovat v rámci svého týmu** i s dalšími kolegy. Usnadňuje to spolupráci a má to i psychologický význam. Lidé téže profese bývají schopni si dobře porozumět, poskytovat si pochopení a také sdílet praktické zkušenosti.

- **Relaxační techniky** jsou při zvládání nadměrného stresu velmi prospěšné. Relaxační techniky navozují tělesné i psychické změny, které jsou přirozeným opakem stresu.

- Dobré **vnímání sebe sama** (sebeuvědomění) na tělesné i duševní úrovni je důležité pro tělesné i duševní zdraví. Schopnost dobře si sám sebe uvědomovat umožňuje včas reagovat na příznaky stresu, vyčerpání nebo časné známky nějaké zdravotní poruchy. Tato schopnost se dá prohlubovat např. pomocí psychoterapie, relaxačních technik, jógy, rehabilitačních cvičení apod.
- Dávejte si **dosažitelné a realistické cíle**. K péči o vlastní duševní i tělesné zdraví přistupujte stejně odpovědně jako k důležitým pracovním úkolům. Neberte si 8 služeb v měsíci při jinak plném pracovním nasazení. Psychicky a i tělesně byste to nemuseli zvládnout.

- Odolnost proti stresu zvýší i **kvalitní zájmy a záliby**, které nesouvisejí se zaměstnáním a umožňují obnovu sil. Pokud je to možné, veďte
jasnou hranici mezi zaměstnáním a soukromím
.

- Naučte se **zvládat negativní emoce** jako hněv, strach nebo úzkost. Zde se osvědčují zejména tělesné cvičení, relaxační techniky a některé psychoterapeutické postupy.

- Běžné užívané **návykové látky, jako alkohol**, kofein a tabák, **stres nemírní, ale v mnoha ohledech ho zvyšují**
(např. tepovou frekvenci, krevní tlak apod.), i když to může být provázeno chvilkovou subjektivní úlevou. Jestliže nebudete kouřit a nadměrně pít alkohol, prospějete tím svému zdraví.

- Prospěšná bývají přiměřená a vhodná **tělesná cvičení**. Po nich se často spontánně dostavuje stav relaxace a prokazatelně se
mírní úzkosti i deprese
.

- **Uvědomujte si hranice samoléčení a vyhledejte odbornou pomoc**, kdykoliv je to třeba. To se týká i pomoci psychologické nebo psychiatrické.

- Dbejte o **zdravý životní styl**. Sem patří **kvalitní výživa** (odpovídající výdeji energie, málo živočišných tuků a jednoduchých cukrů, dostatek nestravitelných zbytků a vitamínů, jíst pokud možno v klidu), **přiměřen ě spánku i aktivního odpočinku, dobrá organizace času**
atd.

- Věnujte pozornost **držení těla** a dobré pracovní poloze. To je důležitá zvláště u některých profesí (např. chirurgové nebo stomatologové).
- K užitečným a příjemným způsobům prevence patří i schopnost vhodně **projevit emoce a humor** .
Neagresivní a taktní humor navíc může napomoci
uvolnění napětí
, usnadňovat komunikaci a pomáhat týmové práci.

- Některé postupy sice nelze doporučit všeobecně, ale mohou být prospěšné určitým lidem s ohledem na jejich zájmy, hodnotovou orientaci nebo další okolnosti jejich života. Konkrétně se může jednat např. o **hudbu a další druhy umění, duchovní a náboženské praktiky, rukodílné dovednosti, chov zvířat** apod. Schopnost sebeuvědomování, o které jsme se už zmiňovali, vám pomůže pomoci rozpoznat právě ty postupy, které jsou prospěšné pro vás.

Doporučení zdravotníkům s existujícím návykovým problémem

- Pracujte s **motivací k překonání problému. Připomínejte si rizika** návykového chování i **výhody toho, když návykový problém překonáte**
. Soustřeďte se při tom na ty
životní hodnoty, které jsou pro vás důležité

.

- Jestliže je někdo závislý nebo je závislostí ohrožený, bude pro něj patrně problémem **bažení (craving)**
a
zhoršené sebeovládání
ve vztahu k návykové látce. V tom případě je bezpečnější se
vyhýbat rizikovým prostředím, situacím i lidem, kteří by mohli bažení vyvolávat
(tzv. "spouštěče"). Pokud to není možné, je třeba se na rizikové situace dobře připravit a lépe je zvládat.

- Jestliže se jedná o závislost, je **daleko bezpečnější zcela od návykových látek abstinovat** , než je požívat menším množství, **protože i malé množství alkoholu, návykových léků nebo drog může vyvolat bažení a zhoršit sebekontrolu**
.

- Buďte také opatrní ve vztahu k **televizním i jiným programům**. Nebezpečné jsou zejména reklamní i další programy týkající se alkoholu nebo jiných návykových látek, protože mohou vyvolávat bažení.
- V případě, že někdo užívá vyšší dávky tlumivých léků nebo vysoké dávky alkoholu, může se **po vysazení objevit těžký odvykací stav projevující se např. výrazným třesem nebo epileptickými záchvaty** . Předejdete tomu tím, že včas vyhledáte pomoc . Odbornou pomoc vyhledejte i v případě, že se vám při vší dobré vůli nedaří problém zvládat vlastními silami.

- Opatřete si vhodnou svépomocnou příručku. Knihy "Jak překonat problémy s alkoholem", "Jak přestat brát (drogy)" a "Jak překonat problém s hazardní hrou" jsou k dispozici zdarma - získáte je kliknutím zde .
- Váš problém má dlouhodobý charakter. Dávejte si pozor na *"převlečenou závislost"*. **Po určité době poměrně snadné abstinence od alkoholu nebo jiné látky někdy začne "převlečená závislost" našeptávat, že člověk není závislý, když mu to nechybí**
, že pro jednou se nic nestane apod.
I malá dávka alkoholu nebo jiné návykové látky může ale vyvolat silné bažení, zhoršit sebekontrolu a dostat člověka přesně tam, kde nechtěl být.
Před tím nejlépe chrání
dlouhodobé doléčování
.

- Dbejte o **vyvážený životní styl**. Přiměřené množství odpočinku a dobré záliby, při kterých se uvolníte, zvýší vaší celkovou odolnost a usnadní překonání návykového problému.

- **Předcházejte recidivám návykového chování**. Kdyby ale přece jen k recidivě došlo, co nejrychleji ji zastavte, nejlépe za pomoci dalších lidí. Ušetříte si tak zbytečné utrpení. Až recidivu zvládnete, vyhodnoťte ji jako potenciálně užitečnou zkušenost a uvažujte o tom, jak se jí příště vyhnout.

- **Nechtějte naráz vyřešit všechny nahromaděné problémy, které vám návykové chování způsobilo** nebo které jste opomíjel. Jestliže v abstinenci vytrváte, mnoho komplikací odpadne samo od sebe a další problémy vyřešíte postupně.

- **Neposuzujte kvalitu svého života podle počátků abstinence**. Čím déle člověk abstinuje, tím to bývá snazší a tím více se člověku abstinence vyplácí.

- V Praze i na jiných místech u nás je aktivní svépomocná organizace Anonymních alkoholiků , uvažujte i o této formě pomoci jako vhodném a účinném doplňku samoléčení nebo profesionální pomoci.

- **V době krizí nebo hromadících se problémů zintenzivňujte své léčení** a dbejte na výše uvedené **zásady zvláště důsledně** , abyste předešli recidivě.

Související odkaz:

- Pracovní profese predisponované k alkoholismu

Zdroj: Alkohol a jiné návykové látky u žen - prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. (kliknutím knihu online stáhnete)