

## Internetové programy pomoci ve Spolkové republice Německo

### I.) ÚVOD

Zcela jistě každý z Vás zná řadu internetových stránek, které se věnují problematice drog. Mě zaujaly stránky, které jsou určeny přímo pro uživatele drog, a to takové stránky, které jim pomáhají zbavit se návyku. Nejde tedy o stránky pouze informačního charakteru (i když informací je zde také spousta), ale o stránky, na nichž se s přihlášenými klienty pracuje konkrétně a adresně. Budu zde hovořit o dvou německých programech. Ten první je orientován na osoby, které užívají tabákové výrobky, druhý program na uživatele marihuany. Jde o programy „Skoncij s kouřením“ a „Quit the shit“.

**II.) Program 1.** – určený pro kuřáky tabákových výrobků – jeho název zní „**Skoncij s kouřením**“ a lze jej najít na [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

**1) Úvodní informace** ke stránkám [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de), které provozuje BZgA-Bundezentrale für gesundheitliche Aufklärung – Spolková centrála pro zdravotnickou osvětu

Dle informací Bzga – Spolkové centrály pro zdravotnickou osvětu kouří v Německu asi 20 milionů osob.

Na stránkách lze kromě programu najít také široké spektrum informací k tématu kouření – aktuální data o jeho působení, rizicích a zdravotních následcích kouření atd.

#### **2) Samotný program „Skoncij s kouřením.“**

Program Spolkové centrály pro zdravotnickou osvětu má za cíl každého, kdo se rozhodne abstinovat, na této cestě k životu bez cigaret doprovázet a v těchto snahách ho podporovat. Je zde zdůrazněno, že hlavní díl práce samozřejmě leží na tom, kdo se abstinovat rozhodl, aktivní spolupráce je bezpodmínečně nutná. Pracovníci centra dále doporučují absolvovat celý program v kuse.

Cílem programu je aktivizovat zdroje motivace přihlášeného jedince a zároveň budovat zdroje nové.

Předtím, než se každý rozhodne přihlásit do programu, zjišťují pracovníci centra jeho vstupní motivaci a také to, jak silná je jeho závislost na kouření.

#### **2a) Test motivace**

Přihlášení jsou vyzváni k odpovědím na následující otázky:

Odpovídejte na škále od 1 do 10, kde 1 znamená „vůbec nemotivován přestat s kouřením“ a 10 znamená „100% motivován“. Jakou hodnotou by jste Vaši motivaci přiřadil(a) právě nyní? Označte prosím příslušné okénko.

Když jste se rozhodli abstinovat od cigaret, jak věříte v to, že se Vám to podaří? Odpovídejte na škále od 1 do 10, kdy 1 znamená „vůbec nemám důvěru v to, že zvládnou

abstinovat“ a 10 znamená „100% věřím v to, že to zvládnou“. Jakou hodnotu by jste označili právě nyní? Označte prosím příslušné okénko.

Dle výsledku testu Centrum pro zdravotnickou osvětu odpovídá, jak na tom motivace klienta je a s jakou pravděpodobností by u něj program mohl být úspěšný.

Tento test je samozřejmě průhledný, ale je dobrý pro to, aby se klient nad svou motivací zamyslel.

## 2b) Test závislosti na tabákových výrobcích

Tento test umožňuje odhalit sílu závislosti na kouření. Přihlášení jsou vyzváni, aby postupovali po jednotlivých otázkách a označili vždy políčko, které nejvíce koresponduje s jejich situací. Na závěr výsledky opět odesílají a obdrží jejich vyhodnocení.

1- Kdy po probuzení si zapálíte první cigaretu?

- hned do pěti minut
- od 6 do 30 minut
- od 31 do 60 minut
- nad 60 minut

2- Je pro Vás obtížné vydržet nekouřit na místech kde je to zakázané?

- ano
- ne

3- Které cigarety by jste nechtěl vzdát?

- té první ráno
- jiné

4- Kolik cigaret denně vykouříte?

- do 10
- od 11 do 20
- od 21 do 30
- více než 30

5- Kouříte první hodinu po probuzení více než ve zbytku dne?

- ano
- ne

6- Nastává situace, že kouříte i tehdy, když jste nemocný a musíte celý dne zůstat v posteli?

- ano
- ne

Se svými výsledky testů se daný jedinec přihlašuje do programu. Ten s ním pracuje na základě bodů dosažených v testech, tedy adekvátně jeho situaci.

## 2c) Poslední informace ohledně programu „Skoncij s kouřením“ se týkají přihlášení

Přihlášení je samozřejmě zdarma a anonymní. Přesto jsou přihlášení dotazováni na jméno, aby s nimi mohli pracovníci centra pracovat více osobně. Je možné místo jména

napsat klidně i přezdívku nebo jiné zvolené jméno. Veškeré další údaje, které zde přihlášení zadávají, jsou tajné a slouží pouze k účelu programu či ke statistickým zpracováním informací. K úspěchu je potřeba pracovat pravidelně a absolvovat daný program celý v kuse. Je zde také doporučeno vstup do programu odložit, pokud si někdo plánuje dovolenou či z jiných důvodů nebude mít přístup na internet. Přihlášením a vyplněním testů začnou klienti dostávat každý den emaily, které jim budou zprostředkovávat informace, rady a tipy, co dělat každý konkrétní den. Program trvá celkem 21 dní.

**III) Program 2.**, o němž bych tady chtěla hovořit je program zaměřený na kuřáky marihuany – jeho název je „**Quit the shit**“ a lze jej najít na stránkách [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

### 1) Úvodní informace ke stránkám [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Také tyto stránky obsahují řadu informací.

Informační část stránek [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) se mi zdá velmi nosná. Poskytuje řadu cenných rad a informací, které mohou být nápomocny při snaze abstinovat. Proto zde některé ve zkratce uvedu.

#### 1a) Konkrétní kroky na cestě ke zvládnání konzumace marihuany:

- Stanovení cíle – je třeba, aby si klient stanovil cíl, jehož chce dosáhnout. Doporučujeme napsat si konkrétní cíl na papír. Může to být např.: „Chci méně kouřit“ nebo „Chci s kouřením úplně přestat.“
- Stanovení konkrétních mezicílů - tedy převést svůj globální cíl na konkrétní situace. Vráťím-li se k prvnímu cíli – „Chci méně kouřit“, může to vést přes mezicíl, že se klient rozhodne kouřit jen o víkendu.
- Odstranění zbytků – pokud se klient rozhodne s kouřením skoncovat úplně, je nutné odstranit jakékoliv zbytky marihuany. Také je dobré vyhodit věci, které s kouřením souvisejí.
- Dále se doporučuje neužívat žádné náhradní drogy – je třeba se vyhnout užívání jiných drog, léků či alkoholu místo kanabis.
- Také je třeba konzumovat méně stimulantů – alespoň před spaním by se klienti měli pokusit omezit kávu, zelený nebo černý čaj, kolu a cigarety.
- Připravit se na odvykací symptomy a na craving – znát jak se projevují a jak vypadají.
- Doporučuje se vytvořit si konzumační deník –, který slouží ke kontrole klientovy konzumace. Do deníku by si klient měl každý den psát, kdy, kde, jak mnoho, proč klient kouřil(a) a jaké u toho měl pocity, kdy měl na cigaretu chuť a podobně.

- Dále je možné zařadit do svých plánů další osoby – nejlépe dobré přátele, kteří sami nekonzumují a mohou klienta v jeho snažení podporovat.
- Také se doporučuje, aby se klient za svou snahu odměnil – odměny jsou velmi důležité, odměnou ale samozřejmě nemůže být joint☺

### 1b) Rady co dělat, když ostatní kouří

Nejllepší by bylo se takovým situacím zcela vyhnout. V případě, že to možné není (často totiž osoby, které dlouhou dobu kouří mají mezi kuřáky řadu přátel), není vůbec jednoduché odolat.

Pokud klientovi někdo nabídne jointa, někdy stačí odpovědět pouze „děkuji, nechci“. Jindy je ale třeba uplatnit další strategie odmítání. Zde uvedu několik tipů, které mohou v daných situacích pomoci:

- Když vyslovuješ slovo „ne“, vyslovuj jej zřetelně a bez váhání a uculování se.
- Dívej se dané osobě přímo do očí, to podpoří vážnost Tvých slov.
- Po vyřčení slova „ne“ můžeš nabídnout kamarádovi nějakou alternativní činnost, která vás oba baví, nebo můžeš rychle změnit téma.
- Pokud daná osoba svou nabídku opakuje a pokouší se Tě přemluvit, řekni jí, že je to zbytečná snaha, protože v současné době absolutně nekonzumuješ.
- Za svá odmítnutí se nemusíš omlouvat ani ospravedlňovat, máš právo nekouřit.

### 1c) Další informace se týkají alternativ kouření

Jestliže někdo kouřil každý den, je teď přirozené, že má mnohem více volného času než dříve. Je dobré se v tomto nově nabytém čase věnovat zajímavým aktivitám.

#### Doporučení do může klient dělat místo kouření:

- Setkávat se s přáteli – nejlépe s nekouřícími kamarády.
- Relaxovat – obzvláště užíval -li klient drogu dříve pro uvolnění. Lze se naučit například různé relaxační metody jako autogenní trénink nebo progresivní svalové uvolnění. Uvolnit může také horká vana či sprcha.
- Věnovat se koníčkům novým nebo i těm starým, na které dříve kvůli kouření nebyl čas
- Sportovat
- Jet na dovolená – v novém prostředí se snáze zapomíná za staré zvyky.

Toto je pouze krátký seznam věcí, které může klient dělat, abys přišel na jiné myšlenky.

### 1d) Jak se chovat v rizikových situacích

- Nejprve je nutné rizikovou situaci rozpoznat – je třeba si uvědomit a napsat si, které situace, místa, osoby nebo pocity jsou u klienta spojeny s kouřením. Jako rizikové situace jsou zde uvedeny např. negativní emoce (strach, smutek, deprese, nuda,...) sociální tlak okolí, přátel či konflikty s ostatními osobami.
- Snaha vyhnout se rizikovým situacím – Například pokud klient kouřil doma, doporučuje se zpočátku se takovými situacím vyhýbat a pokusit se trávit co nejvíce času venku, atd.
- Vypořádat se s cravingem, bažením – je důležité naučit se bojovat s cravingem – silnou žádostivostí po dalším braní.

Jsou zde uvedeny rady, které mohou klientovi pomoci při bažení:

- Vědomě se připravuj na to, že i po delší době, kdy budeš abstinovat, budeš pociťovat touhu kouřit.
- Uvědom si, že aktuální craving má pouze krátké trvání, několik minut je pocit velmi intenzivní, postupem času ale pomalu odeznívá. Tyto pocity budou postupem času stále slabší budou se vyskytovat méně často. Na to je velmi dobré myslet a uklidňovat se tím.
- Zkus vytipovat, jaké jsou spouštěče cravingu a zkus se jim pokud možno vyhnout.

### **2) Samotný program „Quit the shit“**

Program na [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) je určen pro kuřáky marihuany, kteří by s tímto návykem chtěli skoncovat. Jde o informační a poradenskou službu.

Je možné zde najít informace a rady, které mohou být nápomocné ve snaze dostat vlastní konzumaci marihuany pod kontrolu. Jádro programu však tkví v individuální poradenské službě. Program nabízí, že každého přihlášeného bude v časovém rámci 50 dní doprovázet a podporovat ho ve snaze zbavit se závislosti na marihuaně. Účast na programu je zdarma a anonymní.

Centrální částí 50ti denního programu je osobní deník. Slouží k tomu, aby si klient zapisoval veškeré informace týkající se konzumace marihuany. (Na těchto stránkách najdeš informace, jak by mohl deník vypadat.). Z informací, které klientův deník poskytne, vycházejí pracovníci programu a jednou týdně zasílají emailem detailní informace a rady vycházející z obsahu deníku.

Ke klientovu deníku bude mít přístup pouze poradenský tým.

Vstup do programu začíná vstupním pohovorem (skrže chat), kde klient vyjednává s pracovníkem programu svůj osobní cíl a končí závěrečným pohovorem.

Zdůrazněna je zde opět důležitost aktivní spolupráce přihlášeného konzumenta.

Po přihlášení do programu je nutné vyplnit následující test:

Konzumuješ v současné době marihuanu?

- ano a v současné době neplánuji žádnou změnu
- ano, už vícekrát jsem uvažoval(a) nad tím, že bych tuto konzumaci chtěl(a) zredukovat nebo zcela s ní přestat, ale v současné době nemám žádný konkrétní plán
- ano, chtěla bych s kouřením v nejbližší době přestat nebo konzumaci alespoň zredukovat
- ne, přestala jsem s tím, ale zjišťuji, že to není jednoduché
- ne, už více jak 3 měsíce marihuanu nekouřím.

#### **IV.) Závěr**

Jsem přesvědčena, že představené programy by pro nás mohly být velmi smysluplnou inspirací, kudy by ještě bylo možné v prevenci své snahy ubírat.

Vidím je jako možnost pracovat s klienty, kteří nemají možnost anebo nechtějí osobně navštívit specializované pracoviště.

#### **V.) Zdroje informací**

1. *Quit the shit.* [ Cit. 17.10.2006]

<http://www.drugcom.de/?uid=775b603a7be68038f042384e1a173d3f&id=quittheshit>

2. *Rauchfrei-Ausstiegsprogramm* [ Cit. 17.10.2006] <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=9>