

Obsah

Co je to bažení a jak se projevuje	6
Jaké bažení je nejsilnější?	7
Typy bažení a jeho projevy?	7
Subjektivní projevy bažení	9
Dotazníky k posuzování bažení	9
Některé zajímavé souvislosti bažení	10
Nedostatečně uvědomované a nerozpoznané bažení	16
Jaký má bažení smysl?	17
Bažení a emoce	18
Hněv	18
Úzkost a strach	19
Deprese	19
Radost a štěstí	19
Nuda a nedostatek podnětů	20
Některé strategie používané ke zvládnání bažení a rizikových emocí	20
Psychologické způsoby prevence a zvládnání bažení	21
Vyhnout se pocitům viny	21
Uvědomit si, že bažení trvá většinou krátce	22
Rozpoznání spouštěčů a vyhýbání se jim	23
Uniknout z nebezpečné situace	25
Peníze jako spouštěč	26
Setrvat v chráněném prostředí	26
Mírnění nebo prevence rizikových duševních stavů, které působily jako spouštěče	27
Úprava životního stylu	28
Techniky založené na prohloubení sebeuvědomování	29
Včasné rozpoznání bažení	29
Pasivní pozorování myšlenek	30
Při bažení hovořit o pocitech	31
Sebemonitorování	31
Další techniky prohlubující sebeuvědomění	32
Postupy založené na odvedení pozornosti	32
Využívání relaxačních a meditačních technik	33
Důvody pro využívání relaxačních technik	33
Jednoduchá relaxační technika (jógová relaxace šavásana)	34
Dýchání a relaxace	35
Některé další postupy	36
Využívání představivosti a rituálů	36
Projevit své pocity při bažení	36
Myšlenky opačného zaměření a technika vnitřního dialogu	37
Uvědomit si negativní důsledky recidivy a výhody abstinence	38

Semafor	38
Někomu pomoci.	39
Změna vztahového rámce	40
Využívání pomůcek	40
Rizika spojená s psychoterapií bažení.	40
Intervence zaměřené primárně na tělo	42
Medikamentózní a biologické aspekty léčby bažení	43
Detoxifikace, mírnění odvykacích stavů a substituční léčba.	43
Léky proti bažení	43
Pomocná medikamentózní léčba	44
Návykové látky jako spouštěče.	44
Akupunktura	44
Zvládnání recidiv	45
Léčba a prevence bažení jako součást širší léčebné strategie	46
Závislostní a abstinentské scénáře.	48
Závislostní scénáře	48
Abstinentské scénáře	48
Přílohy	50
Bažení u pacientů léčených na Oddělení pro léčbu závislostí Psychiatrické léčebny v Praze 8.	51
Metoda	51
Výsledky	51
Diskuse a závěry.	54
Dotazník na bažení.	55
Mechanismus vzniku recidivy částečně podle Marlatta.	57
Vícestupňová obrana	59
Vícestupňová obrana	59
Třístupňová obrana.	61
Některé slogany organizací typu Anonymních alkoholiků.	62
Některé způsoby zvládnání bažení v kostce.	63
Bažení a příbuzná témata v různých dobách a kulturách	64
Literatura	67
Souhrny některých našich prací, které se týkají bažení	72
FIT IN - program prevence problémů působených návykovými látkami	75