

Pohodlná cesta tabletek?

Paní Ilona navštívila praktického lékaře ve chvíli, kdy se jí motala hlava, svíralo ji na hrudi a v noci nemohla spát. Lékař ji poslal na odborné vyšetření, které bylo bez nálezu. Ukázalo se, že vše, co Ilona prožívá, je nervového původu. Lékař jí předepsal diazepam na zklidnění v nízkých a pravidelných dávkách. Lék zabral. Po třech týdnech zmíněné stavy vymizely. A tak si pro lék chodila pravidelně půl roku. Následně lékař navrhl vysazení léku. Ilona sice poslechla, ale po pár dnech si začala kupovat léky na černém trhu. Dávky rozepsané lékařem už jí nestačily, a tak počet léků navyšovala podle vlastní potřeby. Když vyhledala adiktologickou pomoc, brala 50 diazepamů denně.

Příběh paní Ilony není ojedinělý. Lidé si přicházejí pro pomoc do praktických ordinací, někdy rovnou do ordinací psychiatrických a stěžují si na úzkost, strachy, nespavost. Odborník je vyslechne. Často pak odcházejí s receptem na některý z uklidňujících léků, který svým rychlým účinkem rozpouští úzkost a ulevuje vnitřnímu napětí. K tradičním skupinám podávaných léků patří anxiolytika, hypnotika, benzodiazepiny. K nejčastěji užívaným lékům, se kterými se setká-

vám ve své adiktologické praxi, patří diazepam, stilnox, hypnogen, neurol, xanax. Všechny tyto léky lze používat jen omezenou dobu. Většina těchto „rychleuklidňujících“ léků způsobuje závislost.

Lidé také k lékaři přicházejí s bolestí zad, končetin či jiných pohybových orgánů. I v těchto případech jsou předepisovány léky, tzv. analgetika, která tlumí bolest. Některá analgetika při dlouhodobém užívání způsobují silnou závislost. V praxi se setkávám často s tramalem či kodeinem.

Povědomí o závislosti na návykových lécích je malé. Tato závislost se však stává stále viditelnějším, silnějším a nebezpečnějším fenoménem dnešní doby. Závislostí na návykových lécích trpí podle posledních průzkumů okolo 900 000 Čechů. Jen malá skupinka uživatelů si svůj problém uvědomuje a řeší ho.

Řešení závislosti na lécích spočívá v dlouhodobé terapii či léčbě. Prvním krokem v řešení problému je detox. Tady je člověk medicínsky vyčištěn od návykových léků. Pak nastává vlastní intenzivní terapeutický proces, většinou pobytovou formou, kdy člověk hledá příčinu, proč léky bere. Hledá příčinu, proč utíká z reálného světa. Současně se učí prevenci relapsu či recidiv. Právě v procesu

řešení problému vystupují na povrch problémy, se kterými tehdy přišel k lékaři, jen je z nějakého důvodu nesdělil. Těmito problémy bývají stres z práce, nespokojenost ve vztahu, existenciální problémy, samota atd. Se závislostí na návykových lécích přibýlí k prvotním problémům problémy další, které si člověk způsobil právě jejich nadužíváním. Bývají to většinou už vyhrčené problémy zdravotního charakteru, rozpadající se vztahy, vyčlenění ze společnosti atd. Dávka 50 diazepamů denně, které užívala paní Ilona, není ojedinělá. V praxi jsem se setkala s dávkou 100 stilnoxů denně nebo třeba 80 hypnogenů denně. U analgetik je to 60 tramalů.

A tak mě v souvislosti s léky napadá... Otevřeme se možnosti, že se klienta či pacienta zeptáme, co ho konkrétně trápí. A také se můžeme zmínit o jiné formě řešení než pomocí medikamentů, třeba o psychologické a terapeutické pomoci. A doporučit ji. Vysvětlit, že není třeba se ničeho bát. U některých lidí tak jistě předejdeme jejich propadu do závislosti. Bolest sdělená je bolest poloviční. Lidské slovo dělá zázraky.

Mgr. Monika Plocová, adiktolog
Branické sanatorium Moniky Plocové, Praha