



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Ukázky](#) 12. 1. 2022 |  redakce Vím, co jím

01_ne_Předsevzetí je možné dát si kdykoli

URL článku:

ukazka/01_ne_Predsevzeti-je-mozne-dat-si-kdykoli__s695x20172.html

První týden roku 2022 je za námi. Pokud jste si nestihli dát k prvnímu dni v roce předsevzetí, díky kterým zlepšíte své zdraví nebo životní styl, možná jste udělali lépe, než si myslíte. S tím jsou zajedno i odborníci na závislosti.



Aktuální čísla totiž dokazují, že pouze 4 % z těch, kteří se rozhodli skoncovat se svojí neřestí úderem silvestrovské půlnoci, svůj závazek splní. Právě touha seknout s některou ze závislostí bývá jedním z vůbec nejčastějších přání, se kterými do nového roku vstupujeme. Chceme přestat kouřit nebo přestat pít... Jak se ale **závislostí efektivně zbavit?**

S novým rokem tradičně přichází i chvíle bilancování a hodnocení roku předchozího. Jedním z vůbec nejčastějších předsevzetí je odvykání kouření. Ačkoliv je tak časté, rozhodně není jednoduché. Studie poukazují na to, že **pouze 4 % lidí**, kteří se rozhodnou na začátku roku přestat kouřit, jsou na konci roku stále nekuřáky.



Jde přitom o neduh, který v současnosti v České republice sužuje na 23 % dospělé populace. Ač jsme svědky klesajícího trendu, stále v tomto ohledu patříme v rámci Evropy mezi premianty. Platí, že [závislost na tabáku](#) vzniká **nejčastěji v poměrně**

mladém věku - mezi 15. a 19. rokem života. První zkušenost s cigaretou přichází průměrně ještě dříve, a to ve 14 letech. Je ovšem důležité nebrat v potaz jen klasické cigarety, ale i elektronické cigarety či zahříváný tabák. Téměř dvojnásobně narostl počet denních uživatelů e-cigaret u osob ve věku 15 až 24 let a jako novinka se objevily i nikotinové sáčky.

„Dobrou zprávou totiž je, že i nepovedený pokus může přinést důležité zkušenosti, a naopak zvýšit šanci na úspěch v odvykání v průběhu roku. Nemusíte svou poslední cigaretu nebo skleničku odkládat až do dalšího Silvestra!“ uklidňuje všechny Kristýna Fišerová, adiktoložka a odborná garantka Národní linky pro odvykání 800 350 000.

Kritický první týden

Mnoho předsevzetí vázaných k prvnímu lednu selhává. To, že vůbec nejkritičtější je v takových případech první lednový týden, potvrzuje i adiktolog Adam Kulhánek z Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze. Až pro jednu třetinu z kuřáků, kteří se snaží odvykat, je to týden, ve kterém se ke kouření vrátí.

„Svátky jsou samy o sobě stresujícím obdobím. První leden může být

spíše náročným dnem po oslavě příchodu nového roku a nadcházející odvykací stav od cigaret je o to méně příjemný," vysvětluje adiktolog.

Předsevzetí sama o sobě **vytvářejí tlak**. Často si je totiž stanovíme tak, že s příchodem roku s něčím přestaneme nebo naopak začneme s něčím novým. První leden ovšem není o nic jiný den, než byl ten předchozí, a tak předsevzetí mnohdy **ztroskotají hned v prvním týdnu** či měsíci nového roku. Tomu se ale dá vyvarovat.

Není třeba se trestat



Především si je třeba předsevzít jen takové cíle, které jsou **pro nás reálné**. I v případě neúspěchu totiž není třeba klesat na mysli, s čímž musíme dopředu počítat. Zamysleme se také nad tím, zda hned první den nového roku musí přinášet drastické změny. Většina zásadních změn je totiž

výsledkem procesu, na kterém je třeba pracovat postupně a dlouhodobě.

„Pokud se vaše předsevzetí týká právě třeba odvykání kouření, je nutné mít připravený plán postupu, a to s několikadenním předstihem. První leden pak může být například finálním dnem příprav a Den D nastane až o chvíli později, kdy jste na odvykání odpočatí a připravení. [Abyste motivaci udrželi](#), můžete si domluvit konzultaci s odborníkem ještě v prvním lednovém týdnu,“ doporučuje Kulhánek.

Nejde jen o tabák

Dalším častým předsevzetím bývá **omezení pití alkoholu**. Až 20 % dospělých Čechů pije nad míru – každý den nebo obden. V posledních letech dochází k nárůstu oproti roku 2019. Problematické je, že alkohol pro značnou část populace k období nového roku neodmyslitelně patří.

„U alkoholu rozhodně nedoporučujeme si hned od prvního ledna říci, že se stanete abstinentem. To se uprostřed silvestrovského večírku poměrně špatně realizuje. Není důležité se svou závislostí seknout v jeden určitý moment. Veškerou sílu byste naopak měli směřovat k udržitelnosti změny,“ podotýká odborná garantka Národní linky pro odvykání.

Jděte do toho s partákem



U závislostí, jež natolik neovlivňují osobnost člověka, do nichž patří právě třeba tabakismus, může dokonce pomoci spojit síly s někým dalším. Určitým způsobem tak **spojujete svoje odhodlání** se stejnou snahou někoho jiného.

Pokud budete úspěšní vy, třeba tím prospějete i některému ze svých blízkých či přátel.

„Nejde asi o primární důvod, proč odvykat, nicméně je to dodatečná motivace, která může být prospěšná. Už jenom pocit, že v tom člověk není sám a že někdo chápe, čím si právě prochází, může pomoci. Pořád ale platí, že se ve všem nedá spoléhat na ostatní. Úspěšnost závisí čistě na schopnostech a odhodlání jednotlivce,“ polemizuje Kristýna Fišerová.

S rozmyslem a odhodláním

Adiktologové obecně doporučují, aby se k předsevzetím nepřistupovalo bez rozmyslu. **Systematická příprava** je klíčovým předpokladem úspěchu. Kýžené odvyknutí se pak odvíjí od konkrétního a individuálně vytvořeného odvykacího plánu.

„Takto vytvořený postup je šitý jednotlivci na míru, je udržitelný a

nevytváří přehnané nároky. Ukazuje se, že kuřáci stále mohou své šance na úspěch nejvíce zvýšit tím, že si řeknou o odbornou pomoc,“ potvrzuje Fišerová. Právě Národní linka pro odvykání v Česku s těmito záležitostmi závislým pomáhá, a to na svém telefonním čísle 800 350 000.

Hektický prosinec

Za pravdu výše řečenému dávají i trendy ve vývoji počtu hovorů vypořádaných konzultanty Národní linky pro odvykání. Z interních dat služby vyplývá, že **prosinec 2021 byl jedním z nejvytíženějších měsíců** kalendářního roku. Celkem proběhlo 445 hovorů – 227 z nich se týkalo kouření, 134 pak alkoholu. Z toho je patrné, že motivace, jak něco zlepšit v tomto období roste, a závislí se o možné způsoby, jak se závislostmi zatočit, zajímají intenzivněji. Nárůst uskutečněných hovorů je pak o to překvapivější, jelikož je v prosinci kvůli svátkům tradičně méně pracovních dní.

„Na Národní lince pro odvykání se často ukazuje, že cíle našich klientů snižujeme nebo je vedeme k tomu, aby se více věnovali přípravě a nezalekli se prvního neúspěchu. Změnit zvyk, kterým mohou být cigarety, alkohol či mobil nebo počítač, je vždy náročné a často je nutné **dojít ke komplexní změně životního stylu**. Klienti se nám často ozývají i v průběhu ledna – poté, co se jim novoroční předsevzetí nevydařilo. V mnoha případech si ale řeknou o pomoc a během následujících týdnů uskuteční nový odvykací pokus. Právě ten má pak mnohem větší šanci na úspěch,“ uzavírá Kristýna Fišerová.