



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

Tvorba metodiky v procesu odvykání kouření metodou EFT

2011

Martina Pacáková

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Martina PACÁKOVÁ
Osobní číslo: H08172
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika

**Téma práce: Tvorba metodiky v procesu odvykání kouření
metodou EFT**

Zásady pro vypracování:

Analýza literárních pramenů a zpracování teoretických i praktických poznatků.
Příprava výzkumu, zpracování materiálů, tvorba metodiky.
Aplikace metody kvalitativní výzkum na vybraný vzorek osob v praxi.
Zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu, pozitiva, negativa u jednotlivců.
Přepřpracování metodiky na základě vyhodnocení výzkumu.
Doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Craig, Gary. The EFT manual, sixth Edition. 2007

Národní strategie protidrogové politiky na období 2005 až 2009, 1.vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, ISBN 80-86734-39-0.

Nešpor, K.,Csémy, L., Bažení(craving) Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládání. Praha: Sportpropag a.s. Pro sdružení FIT IN ? Rodiče proti drogám, 1999, neprodejné Budínský,V., Jak přestat kouřit. Vimperk, nakladatelství HZ group s.r.o., ISBN-978-80-87138-01-4.

Wagner, R.B., EFT-svoboda emocí.Olomouc: Anag, 2008. IBSN 978-80-7263-456-9.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Štefan Chudý, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **25. ledna 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **6. května 2011**

Ve Zlíně dne 25. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

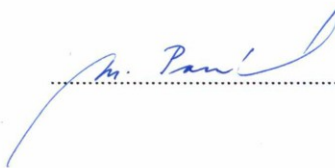
Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 5.5.2011


.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělěčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Práce se zabývá tvorbou vhodné metodiky pro aplikaci metody EFT na závislost na cigaretách. EFT je používáno především na pocit stísněnosti a aspekty spojené s kouřením. Teoretická část se zabývá vznikem závislosti a pojmy bažení a úzkost, dále představením metody EFT a metod, doposud používaných k odvykání kouření. Praktická část provází projektem od tvorby výukového materiálu, plánování jednotlivých sezení až po vyhodnocení průběhu projektu. Kazuistiky testovaných osob včetně komentáře jejich pocit a úspěšnosti v odvykání kouření. Výsledným produktem je ověřená metodika. Ta sama o sobě k úspěchu nestačí, ale poslouží jako pomůcka, která provází klienta i terapeuta ve společném úsilí.

Klíčová slova: EFT – techniky emoční svobody, kouření, závislost (na nikotinu), úzkost, bažení, klíčkové dýchání, psychologický zvrát

ABSTRACT

In this document a new methodology using EFT to help cigarette addicts is proposed. EFT is used mainly for uneasiness and smoking aspects. The theoretical part of document explains addiction origin, craving and anxiety, introduces EFT method and methods used to wean smoking. The practical part of document describes creation of learning materials, planning sessions and evaluation, casuistry and commented feelings of tested people and success of proposed method. The result of the work is verified methodology. This methodology itself is not enough to success in weaning but accompanies client and therapist mutual efforts.

Keywords: EFT – emotionally freedom techniques, smoking, dependence on (nikotin), anxiety, craving, clavicle breathing

Na tomto místě bych chtěla velmi poděkovat Mgr. Štefanu Chudému, Ph.D., za odborné vedení mé práce, cenné rady a připomínky při jejím zpracování.

Za laskavé poskytnutí místnosti k provedení jednotlivých sezení děkuji MUDr. Pavlu Konečnému a Mgr. Karin Konečné.

OBSAH

| | | |
|------------|--|-----------|
| I | 1 RYBY ZÁVISLOSTI A MOŽNOST ZVLÁDÁNÍ | 12 |
| | 1.1 OBECNĚ O ZÁVISLOSTI..... | 12 |
| | 1.2 ZNAKY ZÁVISLOSTI..... | 13 |
| | 1.3 VZNIK ZÁVISLOSTI, ÚZKOST A BAŽENÍ..... | 16 |
| | 1.4 DOPAD ZÁVISLOSTI | 17 |
| | 1.4.1 OBLAST ZDRAVOTNÍ..... | 17 |
| | 1.4.2 OBLAST BIOLOGICKÁ..... | 19 |
| | 1.4.3 OBLAST SOCIÁLNÍ..... | 19 |
| | 1.4.4. OBLAST PSYCHOLOGICKÁ..... | 20 |
| | 2.1. PROCESY ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ..... | 21 |
| | 2.2. METODY UŽÍVANÉ K ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ..... | 22 |
| | 2.3. METODA EFT | 22 |
| II | 2 METODIKA PRÁCE S METODOU EFT..... | 26 |
| | 2.2 CÍLE UŽITÍ METODY | 26 |
| | 2.3 ČASOVÝ PLÁN | 27 |
| | 2.4 DESIGN METODIKY | 27 |
| | 2.4.1 TVORBA VÝUKOVÝCH MATERIÁLŮ | 27 |
| | 2.4.2 ČASOVÉ PLÁNOVÁNÍ..... | 27 |
| | 2.4.3 JEDNOTLIVÁ SEZENÍ..... | 28 |
| | 1. sezení28 | |
| | 2. sezení29 | |
| | 3. sezení29 | |
| | 4. sezení29 | |
| | 2.5 VÝBĚR VZORKU KUŘÁKŮ | 30 |
| | 2.6 KAZUISTIKY..... | 30 |
| | 2.6.1 PAN R., 55 LET | 30 |
| | 2.6.2 PANÍ J., 50 LET | 31 |
| | 2.6.3 PAN K., 58 LET | 32 |
| | 2.6.4 PANÍ P., 32 LET..... | 33 |
| | 2.6.5 PANÍ M., 40 LET | 35 |
| | 2.6.6 HODNOCENÍ PO ROCE | 36 |
| | 2.7 VYHODNOCENÍ PROJEKTU | 37 |
| | 2.7.2 VYHODNOCENÍ MATERIÁLU..... | 40 |
| | 2.7.2.1 Výukový materiál | 41 |
| | 2.7.2.2 Časové plánování | 42 |
| | 2.8 ZÁVĚR..... | 42 |
| III | FINANČNÍ NÁLEŽITOSTI | 44 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| IV | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 45 |
| V | SEZNAM PŘÍLOH | 46 |

ÚVOD

Člověk je od malička na něčem nebo na někom závislý. V dětství jsou to rodiče, bez kterých by nemohl přežít, a kteří jej to, podle svého, naučí. V dospělosti si už člověk může vybrat podle svých preferencí. Jsou dobré „závislosti“ na něčem, bez čeho člověk nemůže být, které je možné ve správné míře doporučit, jako jsou hygienické návyky, dobrý zdravotní stav, hezké rodinné vztahy, vzdělávání nebo přiměřená fyzická aktivita. Potom jsou ty druhé, jichž je také mnoho na výběr. Závislost na výkonu, na penězích, na luxusu, což jsou hodnoty v naší společnosti žádané a obdivované. Myslím, že to není příliš v pořádku, ale je tu možnost volby. Mohu pracovat do roztrhání těla, abych měla, po čem toužím, mohu se obklopit malým nebo větším majetkem. Rozhodnutí do jaké míry se budu věnovat získávání materiálních hodnot je na každém z nás. Pak tu ale máme třetí druh závislosti, kde možnost volby přiměřenosti neexistuje.

Je to závislost na návykových látkách. Jejich dostupnost, snaha uniknout nepříznivým životním situacím, úleva od stresu a tempa každodenního života, to jsou jen některé z benefitů, které tyto látky nabízí. Druhou stranou mince je, že jakmile se člověk stane závislým, ztrácí možnost volby. Návykové látky jednoduše nejsou vůdci demokratickými, ale velmi dominantními a despotickými. Člověk musí vynaložit velké úsilí, aby se z područí takového vládce vymanil.

Výběr návykových látek je poměrně široký a existuje mnoho století. To, co bývalo výsadou bohatých lidí nebo „duševně rozdrásaných“ umělců, je dnes dostupné pro široké masy lidí. Ona dostupnost, společně s vysokou mírou tolerance společnosti, řadí alkohol a cigarety mezi produkty, které většina jejich konzumentů řadí mezi stejně důležitou součást „potravy“ jako je chléb či maso.

V této práci se chci věnovat pouze závislosti na cigaretách a kouření, které filosof Immanuel Kant označil jako „negativní potěšení“. A tím vskutku pro mnoho lidí je.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 RYSY ZÁVISLOSTI A MOŽNOST ZVLÁDÁNÍ

Neustále přibývá lidí, kteří se stávají závislími na nikotinu, protože existuje volně dostupná nabídka této drogy. Po určité době, která je u každého závislého individuální, si přeje většina kuřáků přestat. To je složitější proces, který často nevede i s vynaložením velkého úsilí k úspěchu. Prozatím nebyl vyvinut žádný nástroj, který by vedl ke 100 % úspěchu pro případné zájemce o odvykání závislosti. Je zde tedy prostor pro každou metodu, která by mohla být využitelná alespoň určitou částí osob.

EFT je metoda mladá a v České republice je využívána teprve 5 let, nejčastěji v oblasti osobního rozvoje. Má mnohem větší potenciál, což v zahraničí již vyzkoušeli. Je v jejich možnostech pomoci při odvykání za pomoci terapeuta i jako autoterapie. Metoda sama nezaručí úspěch, pokud nebude prezentována a pokud se nenaleznou osoby, které budou mít zájem ji vyzkoušet. Statistiky uvádějí, že odvykání kouření s asistencí je výrazně úspěšnější. Z tohoto důvodu se domnívám, že kombinace kvalitní metody, citlivého vedení terapeutem a vhodného výukového materiálu skýtá možnost být při odvykání úspěšnější než s využitím jiných, dnes nabízených možností.

1. 1 Obecně o závislosti

„Užívání návykových látek se stalo jedním z vážných společenských problémů, nejenom v naší zemi, ale na celém světě.“ To se dočteme v Národní strategii protidrogové politiky na období 2005 až 2009, kterou vydal Úřad vlády České republiky.¹

Je to tak závažná věc, že existuje např. Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky nebo Národní strategie protidrogové politiky. Drogami se zabývá mnoho lékařů, terapeutů, máme léčebny, protidrogová centra a zákony, které tuto problematiku ošetřují. V České republice upravuje zacházení s návykovými látkami zákon č. 167/1998 Sb. o návykových látkách.²

¹Národní strategie protidrogové politiky na období 2005 až 2009, 1.vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, ISBN 80-86734-39-0.

²Zákon č. 167/1998 Sb. O návykových látkách ze dne 1.června 2009

Dále se v dokumentu „Národní strategie“ říká, že v České republice: „*dostupnost alkoholu a tabáku je pro mladistvé a nezletilé prakticky neomezená*“, nebo že „*spotřeba alkoholu a tabáku trvale narůstá jak v obecné populaci, tak mezi mladými lidmi*“³

To je alarmující informace, vezme-li se v úvahu fakt, že u ostatních drog se situace, dle tohoto materiálu stabilizovala, nebo byl zaznamenán alespoň postupný pokles uživatelů.

Nikotin je, společně s alkoholem, společensky tolerovaná droga. Důvodů, proč tomu tak je, známe více: zdravotní následky kouření se projevují až po mnoha letech užívání, společenská nebezpečnost, chápeme-li ji v intencích agresivity, je nulová.

Daně z této drogy jdou do státní pokladny a zisky prodejců jsou nemalé. Ekonomiky některých zemí jsou na produkci tabáku přímo postaveny. Mezi největší producenty tabáku na světě patří Čína, Brazílie, USA, Kuba, Turecko. V ostatních zemích z této legální drogy alespoň těžší formou daní do státního rozpočtu. Cigarety jsou nejčastěji pašovanou komoditou, ze všech produktů, které se legálně vyrábějí. Jsou pro to vhodné pro svoji rozšířenost a především rozměr, který je oproti jiným komoditám výrazně menší.

Jedinou zemí na světě, která úplně zakázala v roce 2004 prodej tabákových výrobků, a také kouření, je Bhútán. Přitom se jedná o zemi, která není podle našich měřítek bohatá a tímto rozhodnutím přišla o nemalý zdroj příjmů.

Frank Naumann, ve své knize „Kouřit a zůstat zdravý“, se v jedné z kapitol zabývá původem tabáku a jeho vítězným tažením napříč Evropou. K tomuto tématu se v ní píše:

„Některé královské domy změnilo svůj nepřátelský postoj, když objevily, že se tabákem dá přinést velice mnoho peněz do prázdných státních pokladen. Jeden znalec Rakousko-Uherské monarchie poznamenal v roce 1677, že si „mnozí namlouvají, že se skoro snáze obejdou bez chleba, než bez spotřeby tabáku.“⁴

1. 2 Znaky závislosti

Mnoho lidí se domnívá, že řadit cigarety mezi drogy je přehnané. Tvrdí, že se jedná o zlovyk, který je snadno odnaučitelný, pokud má kuřák chuť nebo motivaci přestat. Pak

³Národní strategie protidrogové politiky na období 2005 až 2009, 1.vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, ISBN 80-86734-39-0.

ovšem všichni ti, kteří nedokážou ze dne na den odložit cigaretu a nevrátit se k tomuto „zlovyku“ jsou podle zastánců tohoto názoru málo motivovaní, a prostě se jim jenom nechce, nebo jsou líní.

Někteří kuřáci přestat nechtějí, protože jim cigareta chutná, kouření je baví a zdravotní problémy nemají. Podle Jaquese Prignota se však jedná o pouhou fázi v dlouhém procesu. Jen málokterý kuřák se někdy nepokusí přestat, neposteskne si, kolik stojí jeho záliba peňez a nemá naprosto žádné zdravotní potíže související s kouřením.

Podle Konečného je možné mluvit o závislosti, pokud je možné pozorovat alespoň 3 z níže uvedených syndromů po dobu jednoho měsíce nepřetržitě nebo opakovaně v kratších intervalech:

- 1. Silná touha nebo pocit puzení užívat látku
- 2. Zhoršená sebekontrola
- 3. Somatický odvykací stav
- 4. Zvyšování tolerance k účinku látky
- 5. Postupné zanedbávání zálib, koníčků
- 6. Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

Bod 1 a 2 (silná touha, zhoršená sebekontrola) spolu úzce souvisí, protože touhu kouřit lze překonat pouze dočasně a je to jeden z hlavních důvodů, proč se odvykání tak snadno nedaří. Bod 3 (somatický odvykací stav) není u všech kuřáků zřejmý a je schován pod úzkost, která ustane v prvních vteřinách po zapálení cigarety (cca 7 s). Některým kuřákům se třesou ruce, dokud si nezakouří, mají sucho v ústech a jiné somatické projevy. Bod 4, zvyšování tolerance k účinku látky, se v případě závislosti na nikotinu podle mne naplňuje pouze zpočátku. Jakmile si tělo na nikotin navykne, ustálí se spotřeba cigaret u každého kuřáka na „jeho“ počtu a zůstává někdy i po léta nezměněná.

Bod 5, postupné zanedbávání zálib, je u kuřáků splněn méně často, navíc je možné kouřit i při vykonávání mnoha aktivit, pokud je spotřeba cca do 20 - ti cigaret. U kuřáka s vyšší spotřebou se domnívám, že už k tomuto jevu docházet může.

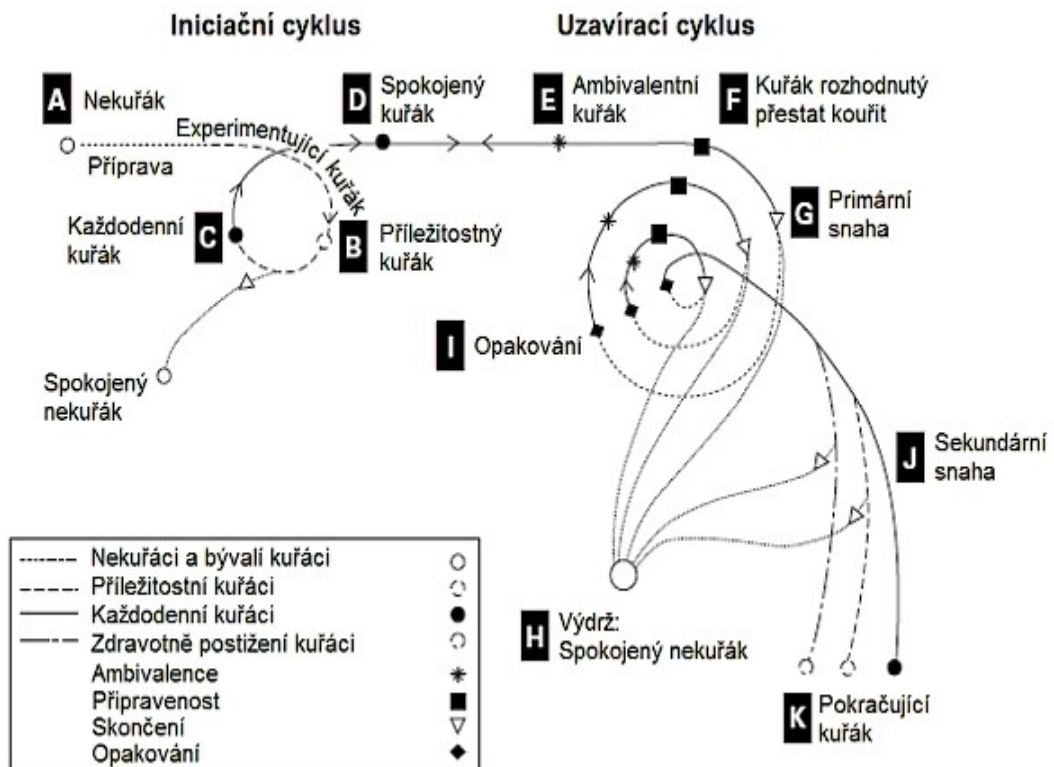
Bod 6 pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků: dnes už se nemůže žádný kuřák vymlouvat, že by o škodlivosti kouření nebyl informován, protože si může tuto informaci přečíst na každé krabičce cigaret. Dá se tedy předpokládat, že alespoň u nás,

⁴NAUMANN, Frank. *Kouřit a zůstat zdravý*. první. Brno : MOBA, 2002. 221 s. ISBN 80-243-0743-X.

v České republice všichni kuřáci vědí, že kouření škodí zdraví, a přesto ve své „zálibě“ pokračují.

Na základě tohoto porovnání je možné říci, že kouření je závislost, nikoliv zlovyk.

Jaques Prignot, belgický profesor, popisuje kritické body kuřácké kariéry, a všímá si i souvisejících procesů.



Obrázek 1: Schéma kuřácké kariéry od jejího vzniku až k poslední cigaretě.

1. 3 Vznik závislosti, úzkost a bažení

Závislost na cigaretách a kouření je dlouhodobá záležitost. Nějakou dobu trvá, než se vyvine z občasného jednání. Opakováním tohoto chování se posiluje v mnoha situacích, za různých okolností. Lidé si zvyknou kouřit u kávy, o přestávce, když mají pohodu, když jsou ve stresu a v mnoha dalších specifických situacích. Vzniká závislostní scénář, který v terminologii EFT nazýváme související aspekty.

„Pojem scénář pochází od Dr. A. M. Ludwiga“⁵

Výstižně obsah tohoto pojmu ve své knize popisuje pan Budínský:

„Pokud jsme kuřáci a zamyslíme se nad průběhem našeho dne, uděláme si jeho časový snímek, zaznamenané si hodinu po hodině, ihned zjistíme, že někam se kouření hodí více, někam méně. Nehodí se např. do hromadných prostředků, do obchodů, do divadla, do kina, na koncert apod. A naopak, že jiné činnosti i nečinnosti jsou s cigaretou přímo propojeny, např. ranní, polední či odpolední káva, návštěva pivnice, kam jdeme s kamarády pohovořit o politice či sportu, herna s hracími automaty.“⁶

Těchto aspektů (scénářů) bývá velmi mnoho, u každého jedince jsou specifické. Je nutné vyhledat a ošetřit postupně co nejvíce situací (souvisejících aspektů), které vyvolávají bažení a úzkosti plynoucí z toho, že jej nemohou uspokojit.

Pořád ještě je rozšířen názor, že k odvyknutí jakékoliv závislosti stačí pevné rozhodnutí a vůle. S tímto názorem je možné souhlasit částečně. Ano, bez rozhodnutí, že kouřit nechci, přestat nemohu. Pevná vůle může pomoci. Ale neustále překonávat pokušení v podobě bažení a následnou úzkost (nebo naopak) zvládne bez pomoci jen velmi málo osob. Přesvědčení lidí, že závislí jsou slaboši a oni by to zvládli, kdyby chtěli, pramení z nedostatku informací, jak celý proces probíhá a jaké faktické pocity závislé pronásledují.

⁵Nešpor, K.,Csémy, L., *Bažení (craving) Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání*. Praha: Sportpropag a.s. Pro sdružení FIT IN – Rodiče proti drogám, 1999

⁶Budínský,V., *Jak přestat kouřit*. Vimperk, nakladatelství HZ group s.r.o., ISBN-978-80-87138-01-4.

Silná úzkost patří k nejtrýznivějším emocím a cokoliv ji, byť i jen dočasně, zmírňuje, bývá posilováno a zaznamenáno v paměti jako pozitivní a příjemné. Bažení může vznikat jako důsledek úzkosti, ale může také sám pocity ohrožení a úzkosti vyvolávat.⁷

Gary Craig k tomu říká: „návykové chování je úzkostí hnaná potřeba, žádající o úlevu.“

Úzkost je negativní emocií, a je tudíž způsobena, podle Craiga, narušením energetického systému těla. K odstranění tohoto narušení byla vytvořena metoda EFT, jejíž účinek budu na nikotinové závislosti testovat.

1.4 Dopad závislosti

Pohled na dámu nebo gentlemana s cigaretou už dávno nikoho (snad vyjma pubescentů) neoslňuje, není to estetické a kouř z cigaret nevonní v některých situacích ani samotným kuřákům. Pobyt v zakouřené místnosti škodí i těm, kteří nekouří. Je to nemalá investice z rodinného rozpočtu. Kolik budov a bytů vyhořelo díky zapálené cigaretě? V životě lidí nalezneme mnoho oblastí, které jsou tímto Kolumbem objevem dotčeny. John Wallace se zabývá hledáním přesného modelu, který by popsal fenomén závislosti. Popisuje různé oblasti, kde je možné hledat a pojmenoval je jako dimenze. Patří sem, podle Wallace, dimenze biologická, psychologická, sociální, spirituální.⁸ Na popis dimenzí navazuje kapitola o modelech predispozic k onemocnění. Využila jsem některé názvy dimenzí a do nich shrnula poznatky, zabývající se kouřením, které se často v těchto bodech shodují.

1.4.1 Oblast zdravotní.

Jedinců, kteří kouří, je mnohokrát více, než osob, které užívají tzv. tvrdé drogy. Uživatelů přibývá, i když je známo, že odvyknout tomuto návyku není jednoduché, že škodí zdraví a stojí nemalé peníze. Částka, kterou zdravotní pojišťovny i stát vynakládají na prevenci kouření a zdravotní následky spojené s kouřením se rok od roku zvyšuje.

„Polovinu dlouhodobých kuřáků tabák nakonec zabije a polovina z nich zemře v produktivním věku, přičemž ztratí 20-25 let života“⁹

⁷ Nešpor, K., Csémy, L., *Bažení (craving) Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání*. Praha: Sportpropag a.s. Pro sdružení FIT IN – Rodiče proti drogám, 1999

⁸ ROTGERS, Frederick, et al. *Léčba drogových závislostí*. první. Praha: Grada Publishing, 1999. 264 s. ISBN 80-7169-836-9.

⁹ KOZÁKOVÁ, Eliška. www.demografie.info.cz [online]. 11.1.2008 [cit. 2011-04-26]. Analýzy a komentáře. Dostupné z WWW: <http://www.demografie.info/?cz_odemografii=>>. ISSN 1801-2914.

„V České republice umírá každoročně celkem kolem 100 tis. osob. Z toho zhruba pětina, 23 tis., na nemoci způsobené kouřením. Jsou to především nemoci srdce a cév (*ischemická choroba srdeční, cerebrovaskulární onemocnění*), na nichž se podílí kouření asi čtvrtinou. Dále sem řadíme chronická plicní onemocnění, která zavíní kouření ze tří čtvrtin. Lze říci, že 75 % lidí s chronickým onemocněním průdušek by nemuselo onemocnět, kdyby nekouřilo. A konečně třetí skupinou nemocí způsobených kouřením jsou různé nádory. Zde má kouření podíl celkově asi třetinový. Najdeme ovšem i výjimky, jako např. rakovinu plic, kde má kouření asi 90% podíl či rakovinu močového měchýře s podílem vlivu kouření asi 50–70 %. Kromě toho se kouření podepisuje na nemocech ve všech oborech medicíny. Z výše zmíněných 23 tis. úmrtí ročně způsobených tabákem připadají dvě třetiny (15 tis.) na osoby ve středním věku (35–69 let). Každý druhý muž, kterému je v ČR letos 35 let, se nedožije své sedmdesátky. Přitom každý pátý z těchto mužů zemře právě vinou kouření¹⁰. Z jakého důvodu to tedy lidé dělají? Proč, když je na každé krabičce nápis, který varuje, že kouření škodí zdraví a u nás naprostá většina kuřáků umí číst? Podle mého názoru proto, že racionální důvody před závislostí ustupují do pozadí. Touha získat výhodu ve formě uspokojení z prožitku je větší. Dalším faktorem může být to, že užití nikotinu nevede k okamžitému zhoršení zdravotního stavu či k úmrtí, což jej od některých jiných drog odlišuje. Udělala jsem si rychlý průzkum u kuřáků, které znám. Všichni věděli, že kouření škodí zdraví. Ani jeden nevěděl, že zároveň poškozuje paměť! Tuto informaci jsem v odborné literatuře našla, ale není žádným způsobem vyzdvihována. Kupodivu. Protože tato informace zabírala docela dobře. Minimálně jsem viděla, že nad ní kuřáci přemýšlí. Tento fakt je hůře dokazatelný, než např. nález na plicích na jejich rentgenovém snímku. Ty jsou vidět a pacient s rakovinou ji i cítí. Ztráta paměti je „cítit“ také, jenomže většina osob s ní počítá s přibývajícím věkem jako se samozřejmostí a s kouřením si něco takového nespojuje.

Navštívila jsem trafikku a prohlédla si všechny značky cigaret. Je jich čím dál více. Na krabičkách mají odstrašující nápisy. Zde je několik z nich:

- Kouření může zabíjet
- Kouření způsobuje rakovinu plic
- Kouření je vysoce návykové
- Kouření vážně škodí Vám i lidem ve Vašem okolí

¹⁰KOZÁKOVÁ, Eliška. *www.demografie.info.cz* [online]. 11.1.2008 [cit. 2011-04-26]. Analýzy a komentáře. Dostupné z WWW: <http://www.demografie.info/?cz_odemografii=>>. ISSN 1801-2914.

- Kouření v těhotenství škodí zdraví Vašeho dítěte
- Kouř obsahuje benzen, nitrosaminy, formaldehyd a kyanovodík
- Kouření může zpomalovat krevní oběh a způsobuje neplodnost
- Kouření může způsobit pomalou a bolestivou smrt
- Kouření způsobuje ucpaní tepny a způsobuje infarkt a mrtvici
- Kuřáci umírají předčasně
- Kouření způsobuje stárnutí kůže
- Kouření může poškodit sperma a snižuje plodnost

Běžný člověk by přeci musel vědět, že tohle nechce. Ale je tomu opravdu tak? Myslím, že vzhledem k počtu osob, které kouří, nemají tyto argumenty dostatečnou váhu, protože je přebíjí něco mnohem silnějšího.

1.4.2 Oblast biologická

Drogy vstupují do chemického prostředí mozku a způsobují v něm hluboké změny, které doprovázejí podstatné pozitivní i negativní změny kognitivních funkcí, afektů a chování.¹¹

nikotin je alkaloid, který působí na mozek a svalovinu. "Při vdechnutí uvolní mozek nervové mediátory, které povzbudí krevní tlak, puls a různé výkony mozku"¹²

Schopnost navodit změny chemismu mozku je pro drogy typická. Tabák v nízkých dávkách aktivuje, při vysokých dávkách spíše utlumuje, a při předávkování může způsobit i smrt. Takovou dávku ovšem není možné získat při kouření. Nicméně příznaky, které vidíme u kuřáka začátečníka lze nazvat lehkou otravou nikotinem.

1.4.3 Oblast sociální

Důvodů, které vedou lidi k tomu, že začnou kouřit je několik: chuť vyzkoušet něco nového, zapadnout do party, někomu se podobat (rodiče, kamarádi, idol), nuda nebo přizpůsobení se partnerovi, což je častější u žen. Tímto momentem se ještě každý kuřák nestává závislým. Pro většinu zkoušejících nastupuje období učení. Učí svůj organismus na drogu.

¹¹ROTGERS, Frederick , et al. *Léčba drogových závislostí*. první. Praha : Grada Publishing, 1999. 264 s. ISBN 80-7169-836-9.

¹²NAUMANN, Frank. *Kouřit a zůstat zdravý*. první. Brno : MOBA, 2002. 219 s. ISBN 80-243-0743-X.

Jakmile si tělo zvykne na pocity spojené s užitím návykové látky, začne ji vyžadovat. V situacích, ve kterých si na ně zvyklo. A vyžaduje ji formou nezvladatelné chuti. V odborném jazyce se tento výraz nazývá craving.

„Slovo „craving“ bychom přeložili do češtiny asi nejvýstižněji jako bažení nebo dychtění. Anglický výkladový slovník (Longman, 1982) definuje craving jako „velmi silnou touhu“.¹³

Tady nepomůže inteligence, ani hromadění důkazů o škodlivosti jednání. Zde je nutné informaci uchopit a jednat.

V roce 1955 se shodla komise odborníků Světové zdravotnické organizace na definici bažení jako touze pociťovat účinky psychoaktivní látky, s níž měla osoba dříve zkušenost (Van den Brink, 1997). Isbell (1955) doporučuje odlišovat tělesné a psychické bažení a uvádí, že psychické bažení může být obranou proti nepříjemným duševním pocitům. Toto rozlišování bažení na tělesné, (vznikající při odeznívání účinku návykové látky) nebo bezprostředně po něm) a psychické (objevuje se i po delší abstinenci) je správné i s ohledem na výsledky vyšetření mozku při bažení, o kterém se zmiňujeme dále. O souvislostech mezi psychickým bažením a nepříjemnými duševními stavy svědčí i novější práce – např. podněty související s traumatem vyvolávaly bažení u závislých na tabáku s posttraumatickou stresovou poruchou¹⁴

Partneři závislých nejsou jediní, kteří nechtěně sdílejí závislost se závislým. Patří sem také jejich děti. Ty se učí reagovat stejným způsobem na stres, nervozitu, partnerské i pracovní konflikty.

Učí se spojovat cigaretu se zábavou, odpočinkem či nejrůznějšími pracovními činnostmi.

1.4.4. Oblast psychologická

Z výše uvedených situací vyplývá, že závislost má souvislost s emocemi, především se zlostí, výkyvem nálad a s úzkostí. Člověk se naučí kouřit, má-li tyto pocity. A protože jsou velmi nepříjemné, má tendenci se jich zbavovat způsobem, který podle jeho zkušenosti funguje. Proč se učit dělat něco jinak, nehledě k tomu, že učení je proces a člověk musí vyvinout jisté úsilí, které navíc není vždy na jeho počátku korunováno úspěchem.

¹³ Nešpor, K., Csémy, L., *Bažení (craving) Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládání*. Praha: Sport-propag a.s. Pro sdružení FIT IN – Rodiče proti drogám, 1999

¹⁴ Nešpor, K., Csémy, L., *Bažení (craving) Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládání*. Praha: Sport-propag a.s. Pro sdružení FIT IN – Rodiče proti drogám, 1999

U kuřáků to nebývá až tak patrné jako např. u závislých na alkoholu, ale přeci jen sem patří také nízké sebevědomí, které je posilováno neúspěchem snahy kouření se odnaučit a dále nedostatek sebeúcty. Zdravý sebevědomý člověk si nebude kazit vědomě zdraví a ohrožovat vývoj svých dětí. Když si to někteří uvědomí, mají výčitky svědomí.

Neumí-li člověk s těmito pocity pracovat jinak, sáhne vždy po určité době k jediné dobře známé možnosti řešení: závislosti, v tomto konkrétním případě po cigaretě.

2.1. Procesy odvykání kouření

Stejně jako vznik návyku kouření je dlouhodobým procesem, a má svoje fáze, jak je vidět na modelu J. Prignota, tak i odvykání probíhá v určitých etapách.

Fáze spokojeného kuřáka je různě dlouhá. Důvody, proč začne kuřák přemýšlet o tom, že přestane, nachází v několika oblastech života:

- finanční oblast – cena cigaret se neustále zvyšuje a tím i zatížení rodinného rozpočtu.
- zdravotní oblast – potíže s dechem, zhoršení kondice, snížení výkonu, to jsou první signály, že si cigareta vybírá svoji daň
- společenská oblast – co bylo výhodné v partě, nemusí být akceptovatelné např. v zaměstnání, ve skupině osob, se kterými sdílí zájmy nebo sportovní aktivity
- partnerská oblast – partner neakceptuje kuřáka pro jeho zápach, žluté skvrny na rukou nevypadají esteticky. Někdy i samotný zájem nekuřáka vyvolá potřebu tento návyk odložit. Další možností je narození potomka nebo jeho očekávání.

Ambivalentní kuřák si je už vědom argumentů pro a proti. Stále častěji se myšlenkou na ukončení návyku zabývá a obvykle následuje první pokus přestat kouřit.

Pokud se to podaří, stává se trvalým nebo dočasným nekuřákem. Záleží na tom, zda se mu podaří překlenout období, kdy má na něj vliv abstinční nikotinový syndrom. Pokud mu podlehně, nastupuje období kuřáka (spokojený se přikloní k tomu, že mu kouření vyhovuje, nespokojený se časem pokusí opět o stav nekuřák). Většina kuřáků má za sebou více než jeden pokus o odložení závislosti.

2.2. Metody užívané k odvykání kouření

Metod, které se používají pro odvykání kouření, je několik. Václav Budínský, ve své knize *Jak přestat kouřit*, jich uvádí celkem 10: humor, kuřácký deník, láska, nový způsob života, počítání šluků, překážky, rozhořčení, společenská kontrola, stříhání cigaret, zapálená cigareta.¹⁵

Podobnou možností je postupné snižování počtu vykouřených cigaret, využívání rostlinných cigaret nebo tzv. light cigaret. Všechny jsou ověřené a funkční, ale žádná z nich není 100% účinná na všechny, kteří chtějí kouření odvyknout.

Další možností je hypnóza nebo NLP (neurolingvistické programování), bylinné extrakty, akupunktura, akupresura, homeopatické preparáty, biorezonance, laserová terapie. Také vyzkoušené a funkční. Opět vhodné jen pro některé.

Existují pomůcky, jako např. elektronická cigareta, špička, náplasti, žvýkačky, obsahující nikotin, který pomáhá zmírnit abstinenční příznaky. Jejich nedostatkem jsou poměrně vysoká pořizovací cena, nechť kuřáků ukazovat na veřejnosti, že přestávají kouřit a u některých nepříjemné pocity až nevolnost při jejich užívání. Jejich výhodou je omezení přijímaných škodlivých látek vznikajících při spalování. Na těch ale závislost prioritně není. Zase se nejedná o řešení aplikovatelné s úspěchem na všechny zájemce o odvykání.

2.3. Metoda EFT

S metodou EFT jsem se poprvé setkala v roce 2006, kdy jsem si o ní přečetla článek v časopise *Meduňka*. Především mě zaujalo to, že: „*metoda EFT byla původně vyvinuta k renovaci profese psychoterapie.*“¹⁶

Dále mne oslovilo, že metoda EFT, dle Craiga, adresuje příčiny nemocí, nikoliv jejich následek a že:

„*emoční a energetické uvolnění, které nabízí EFT metoda, vede k podstatným úspěchům i v léčení fyzických nemocí a problémů.*“¹⁷

¹⁵ Budínský, V., *Jak přestat kouřit*. Vimperk, nakladatelství HZ group s.r.o., ISBN-978-80-87138-01-4

¹⁶ Craig, Gary. *The EFT manual*, sixth Edition. 2007

¹⁷ Craig, Gary. *The EFT manual*, sixth Edition. 2007

Gary Craig je inženýr ze Stanfordu, který se zajímal o psychologii, psychiatrii a související alternativní obory. Hlouběji se zabýval NLP (neurolingvistické programování) a v tomto oboru získal profesorský titul. Při hledání efektivnějšího nástroje pro psychologii se setkal s Dr. Rogerem Callahanem v Jižní Kalifornii, který: *“ulevoval lidem z intenzivní úzkosti a strachu v minutách.”*¹⁸

Dr. Callahan používal metodu, kdy poklepal konečky prstů na koncové body energetických meridiánů v těle, které se dají přirovnat energetickým obvodům v těle.

Craig poskládal do uceleného souboru poznatky z oboru psychologie, kineziologie, akupunktury, akupresury a s využitím metody Dr. Calahana vytvořil metodu EFT. Tvrdí, že:

“Příčinou všech negativních emocí je narušení energetického systému těla”(Craig).

V rámci EFT využívá Craig také metodu zvanou **klíčkové dýchání**, což je spojení jogínského dechového cvičení s poklepáváním na přiložené ruce na konec klíční kosti. Využívá se pro odstranění sebesabotáže, která pramení z nevědomé potřeby mařit své vlastní úsilí, což je u závislostí obvyklé. Craig uvádí až 90% .

EFT je založena na objevu, že porušení rovnováhy v energetickém systému těla má vliv na to, jak člověk o sobě myslí. Na základě této porušené rovnováhy a myšlení se pak nějakým způsobem chová.

Neznamená to, že naše pocity vyvolává nějaký traumatický zážitek z minulosti, jak je uváděno v klasické psychologii. Zde se EFT odlišuje od většiny psychologických stanovisek. Není tedy nutné zpracovávat původní zážitky a pokaždé je znovu protrpět.

Jak uvádí R. Wagner, stanovisko psychologie pracující s tokem energie v těle vychází z toho, že vzpomínka na nový zážitek zapříčiňuje poruchu v energetickém systému těla, které potom vyvolává nepříjemný pocit. Pokud se podaří odstranit mezikrok, který zapříčiňuje poruchu energetického systému, nemůže již vzniknout žádná negativní emoce.¹⁹

„To také vysvětluje, proč různé osoby reagují na stejné zážitky různě. Jenom u části z nich vede zatěžující vzpomínka k energetické poruše – a tito lidé reagují „ stresem“. Ostatní si

¹⁸ Craig, Gary. *The EFT manual*, sixth Edition. 2007

¹⁹ Wagner, R.B., *EFT-svoboda emocí*. Olomouc: Anag, 2008. IBSN 978-80-7263-456-9.

mohou vzpomenout na stejný zážitek a zůstávají emočně v rovnováze, protože tento zážitek u nich nevyvolává žádnou poruchu v jejich energetickém toku.²⁰

Tuto nerovnováhu má na svědomí „narušená“ paměť, která způsobuje emocionální rozrušení. To působí v energetickém systému jako zkrat. Existence narušení energetického toku v meridiánu se dá diagnostikovat. Tato testová metoda je velmi složitá a vyžaduje mnoho zkušeností. Využívá ji kineziologie. Craig využil její princip, ale proces zjednodušil tak, aby jej mohl používat i laik. Nazývá jej koncept 100% prohlídky. Vychází z faktu, že základních koncových bodů není tolik, aby bylo nutné mít přesné vědomosti o každém. Poskládal je do souvislého pořadí a stimuluje v rámci aplikace EFT všechny, jeden po druhém. Aby mohl být při odstranění problému přesný, zajistí si naladění osoby do svých problémů při aplikaci EFT tak, že se při poklepávání formuluje co nejpřesněji řešený problém.

Tento postup se dá donekonečna opakovat na jakýkoliv problém.

Výhodou EFT je, že se jedná o autoterapii, tzn., že ji může aplikovat terapeut na klienta, ale zároveň se dá naučit a může ji na sebe aplikovat klient sám.

Shrnu-li metodu EFT do jedné věty: je to poklepávání na koncové body jednotlivých meridiánů na předem stanovené body, za současného myšlení na problém a jeho verbalizaci klientem. Jednotlivé úkony jsou poskládány do předem daného pořadí.

²⁰

Wagner, R.B., *EFT-svoboda emocí*. Olomouc: Anag, 2008. IBSN 978-80-7263-456-9.

I. PRAKTICKÁ ČÁST

2 METODIKA PRÁCE S METODOU EFT

Když jsem před lety hledala metodu, která by měla znaky psychoterapie, ale byla by dostupnější pro větší množství lidí než jen pro studované psychology a zároveň byla rychlá a jednoduchá, narazila jsem v časopise Meduňka na metodu EFT. V původní upoutávce na kurz pro terapeuty byla zmiňována i možnost odvykání kouření. Vzhledem k tomu, že jsem již nějakou dobu uvažovala o nutnosti odložit tuto závislost, byla tato možnost společně s výše jmenovanými vlastnostmi metody důvodem k tomu, abych se na kurz přihlásila. V prvním roce výuky byla tato možnost ze seznamu výhod vypuštěna, a když se znovu objevila, nebylo předmětem výuky získat přesný popis jak na to. Získala jsem sice metodu EFT jako takovou, ale podrobný popis nebyl součástí kurzu. Pochopila jsem, že se jedná o směs osobních zkušeností, zkoumání, praxe, a do jisté míry utajovaným know how jednotlivých terapeutů a nikdo mi podrobný návod v rámci kurzu nedá. Moje rozhodnutí přestat kouřit sílilo, ale nedařilo se. Rozhodla jsem se, že využiji své vědomosti a zkušenosti jak s metodou samotnou, tak z praxe a metodiku si vytvořím sama.

2. 2 Cíle užití metody

Cílem výzkumu bylo aplikovat metodu EFT na všechny situace, které u klienta vyvolávají úzkost a jsou spouštěčem bažení. Tím jsem chtěla dosáhnout postupně eliminace úzkosti a chuti na cigaretu. Aplikaci metody jsem prováděla v rámci sezení já na klientovi. V domácím prostředí ji testování po proškolení používali jako autoterapii tj. sami na sobě.

Druhým cílem bylo zjistit faktickou časovou náročnost odvykání touto metodou. Ze zdrojů, které jsem měla k dispozici jsem zjistila, že různí terapeuti uvádějí různé časové období od několika dní až po 3 měsíce. Opatrnější zdroje hovořily o individuální délce trvání odvykacího procesu, k čemuž jsem se přikláněla také.

Třetím cílem bylo vypracování metodiky na základě získaných zkušeností a poznatků od testovaných osob, kterou bych mohla dále využívat ve své praxi standardně. Do budoucna bych tuto metodiku využila po úpravě k aplikaci na jiné závislosti, jako je závislost na jídle, na partnerovi, nakupování, kousání nehtů atd. Souvisejícím tématem, který mě zajímal, byla zkušenost testovaných osob s předchozími pokusy odvykání, jimi použité metody a jejich účinnost.

Počítala jsem s následnou podporou klientů, kteří se rozhodli programu využít, pokud by o to měli zájem i po ukončení testu. Mým osobním cílem bylo zbavit se vlastní závislosti na nikotinu.

2.3 Časový plán

Základem projektu je metoda EFT a její aplikace terapeutem i účastníkem kurzu ve čtyřech od sebe oddělených blocích. Bloky jsem aplikovala vždy po týdnu v rámci jednoho měsíce. Každý blok je specifický svým zaměřením a navazuje na předchozí. Délka jednotlivých bloků je předem stanovena na 1,5 hod, vyjma prvního, který slouží k samotné výuce EFT. Blok je průběžně v den provedení vyhodnocen, doplněn o poznámky, které mohou doplnit materiál nebo jej omezit o zbytečné části. Po provedení všech 4 bloků na každém testovaném kuřákovi je provedeno vyhodnocení projektu a úprava metodiky do nové podoby. Následovat bude druhé kolo - nová aplikace metodiky na novém vzorku kuřáků.

2.4 Design metodiky

2.4.1 Tvorba výukových materiálů

V první části projektu jsem se věnovala vypracování učebních materiálů, které jsem předložila testovaným osobám jako pomůcku. Úvodní část obsahuje prohlášení pro účastníky projektu, ve kterém jsou seznámeni s dobrovolností své účasti, s účelem projektu a s možností odstoupit z projektu kdykoliv v jeho průběhu bez udání důvodu. V další části se věnuji vysvětlení důvodů, které vedou ke vzniku závislosti, známým způsobům, jakým přestávají kuřáci kouřit a vysvětlení rozdílu mezi těmito způsoby a nyní předkládanou možností aplikace metody EFT. Za základ výukového materiálu považuji vysvětlení metody EFT, jejího vzniku, možnosti využití a způsobu aplikace. V praktické části poskytnu prostor pro procvičení správné tvorby formulací. Dále nabízím přehled dalších podpůrných metod, které lze využít souběžně s aplikací metody EFT. Závěrem jsem připojila tematicky přepracovanou techniku emočního klidu, která se v původní podobě využívá ve standardním kurzu EFT pro začátečníky. Ve mnou vytvořené podobě se dá využít konkrétně na odstranění úzkosti pramenící z možnosti nekouřit a všech souvisejících aspektů.

2.4.2 Časové plánování

Projekt je v praktické části rozdělený na 4 samostatné bloky, které dále nazývám sezení.

Na každé sezení jsem vytvořila záznamový arch s předepsaným postupem, který jsem si vytiskla, označila kódem účastníka, datem provedení a faktickým časovým průběhem (Příloha 1). Tento záznamový arch s postupem mi sloužil ke značení poznámek z průběhu sezení, a dále k dodržení co možná nejpřesnějšího postupu u všech účastníků. Stejný postup jsem měla v úmyslu použít u všech účastníků.

2.4.3 Jednotlivá sezení

1. sezení

Předpokládaná délka trvání celého prvního sezení je 3 hodiny

blok 1: délka trvání je 45 min

obsah: seznámení s průběhem projektu,
získání informovaného souhlasu,
předání skript
seznámení s důvody proč lidé kouří
seznámení s používanými metodami odvykání kouření
co je EFT, jak vzniklo, k čemu je používáno
klíčkové dýchání spojené s aplikací EFT na bažení po cigaretě (pojem klíčkové dýchání je vysvětlen v kapitole o EFT)

přestávka: 20 min.

blok 2. délka trvání je 45 min.

výuka základů EFT
klíčkové dýchání spojené s aplikací EFT na bažení po cigaretě

přestávka: 15 min

blok 3. délka trvání je 45 min.

psychologický zvrát v průběhu dne
úzkost že si nemohu zapálit, že to nevydržím, že si musím zapálit, mám abst'ák...
technika osobního klidu

vysvětlení účelu textu s názvem „chvilka čtení“

zadání domácího úkolu, k němuž jsem připravila dotazník: pomocnou sadu otázek (příloha 2)

objednání na další sezení po týdnu

2. sezení

Předpokládaná délka trvání max. 1,5 hod. v jednom souvislém bloku.

Polostrukturovaný rozhovor zaměřený na získání informací o návykovém chování (příloha 2).

Zpracování odpovědí domácího úkolu vypracovaných klientem.

Aplikace klíčkového dýchání a EFT na nejdůležitější aspekty problémů.

3. sezení

Délka trvání by neměla přesáhnout 1,5 hod bez přestávky, kterou neplánuji, ale je možné ji aktuálně zařadit, pokud bude potřeba.

Zpracování domácího úkolu, odpovědi na otázky

Aplikace EFT na jednotlivé aspekty problémů, tak, jak je definovala zkoumaná osoba ve vypracovaném úkolu

Dosažení definitivního rozhodnutí nekouřit

Ošetření souvisejících aspektů spojených s rozhodnutím nekouřit

Zadání domácího úkolu

4. sezení

Délka trvání by neměla přesáhnout 1,5 hod bez přestávky, kterou neplánuji, ale je možné ji aktuálně zařadit, pokud bude potřeba.

Zpracování domácího úkolu.

Aplikace EFT na jednotlivé aspekty problémů uvedených v domácím úkolu.

Stanovení přesného termínu, kdy klient přestane kouřit.

Vyhodnocení celého terapeutického bloku, tj. všech sezení dohromady.

Vyhledání zbytkových úzkostí souvisejících s uskutečněním záměru nekouřit.

2.5 Výběr vzorku kuřáků

Základní skupinou pro aplikaci metody jsou kuřáci, muži i ženy, kteří v době průběhu projektu kouří alespoň jeden rok a mají zájem přestat kouřit.

Pro získání testovacích osob jsem zvolila 3 možnosti: inzerát v supermarketu, inzerát na společné internetové adrese „spolužáci“ a osobní oslovení. Na výzvu na „spolužácích“ se ozvala jedna spolužačka nekuřačka, že by chtěla zapojit svého nevlastního otce. Spolužáci z řad kuřáků zájem neprojevali. V souvislosti s poptáváním spolužáků mne zaujalo, že i když jsem se po zveřejnění svého záměru chtěla přidat jako vždy k jejich skupince o přestávce, cítila jsem jejich odtažitost. Jedna spolužačkami dokonce opakovaně ujišťovala, že nemá zájem, přestože jsem svoji žádost přednesla pouze jednou a dále jsem ji neverbalizovala. Na inzerát umístěný na nástěnce v supermarketu se neozval žádný zájemce.

Osobní oslovení v řadách mých známých přineslo další čtyři zájemce. Jedním z nich byl dokonce silný kuřák, který svojí závislostí způsobil požár bytu, který následně zcela vyhořel. Bohužel se tento ostýchavý člověk nakonec nedostavil. Opakovaně projevil zájem písemnou formou, ale na moji pobídku se nikdy znovu neozval.

V době počátku projektu jsem byla kuřák. Zapojila jsem se také jako testovaná osoba.

Celkem se projektu zúčastnilo 5 osob. Z toho tři ženy a dva muži. Čtyři osoby mi byly doporučené prostřednictvím někoho mnou přímo oslovených. Jedna osoba je zároveň testovaná a zároveň testující.

Původní záměr byl otestovat program dvakrát. Jednou na skupině osob při hromadné aplikaci metody EFT a podruhé na několika osobách individuálně. Všichni přihlášení si vybrali možnost individuálně, do skupiny se nepřihlásil žádný zájemce. V jednom případě se jedná o manželský pár, který bude mít spojený první blok, který je věnován získání obecných informací a výuce metody EFT. Dále s nimi budu pracovat od 2. sezení individuálně.

2.6 Kazuistiky

2.6.1 Pan R., 55 let

1. sezení: kouří 40 let. O kurzu mu řekl jeho syn (18), který o něm věděl ode mne. Přestat kouřit se snažil mnohokrát. Jednou 4 měsíce nekouřil. Přestal naráz. Pomáhal si kapkami na lepší dýchání (Anti-nikotin, výrobce Karl Hadek). Začal znovu, protože měl stres

z podnikání. Kouří všude, pouze v domě ne, nyní již ani v autě. Denně vykouří 25 cigaret, začíná ráno u kávy. Když má zábavu (zahrádka, vnučka) vydrží nekouřit. Chce přestat i nechce. Dělá to i kvůli manželce a ze zdravotních a finančních důvodů. Už měl infarkt. O přestávkách v rámci učebního bloku si chodí zakouřit, cigareta mu po první aplikaci EFT víc chutná, má z ní větší požitek, je voňavější. První (výukové) sezení absolvuje společně s manželkou J.

2. sezení (a všechny další již individuální)

Účinek cítí, i když jej neumí popsat. Dělá to „d'obkání“ (ukazuje vlastní úpravu), ale ne tak často, jak jsem chtěla. Něco málo se změnilo, kouří o trochu méně, neví o kolik. Formulace, kterou používá k aplikaci metody EFT obsahuje výtku, že je slaboch, vůl, že kouří. Z EFT bezděčně využívá a masíruje bod na palci a vedle oka. (při první návštěvě měl „zánět“ a mazal si oko, vícekrát už mast nepoužil) Uvádí, že se mu „krouť“ prsty na ruce, kde měl operaci. Aplikujeme EFT na situace, kdy nejčastěji kouří.

3. sezení: aplikoval si EFT na větu snaž se, snaž se, snaž se, vlastním způsobem, jenom na ruce. Říká, že minule to sezení bylo dlouhé, chce ho zkrátit (1, 5 hod.). Kouří o trochu méně, celkem asi 15 cigaret. V práci vykouří 1-3ks, ráno doma 1ks, zbytek odpoledne a večer doma. Byl hrát karty v nekuřácké hospodě, šlo to vydržet. Měl by ze sebe radost, kdyby přestal kouřit úplně. Vyhýbá se v odpovědích, nechce být konkrétní. Na dotaz, jestli by už mohl přestat říká, že spíše ještě ne.

4. sezení: 1,5 hod. Je odpoledne a on zatím vykouřil jen 4 cigarety. Cítí se lépe, ale za to může jaro, to vždycky hubne. EFT aplikuje denně, většinou spíše v práci. O malinko (3ks) zase snížil počet vykouřených cigaret. K manželce se přidá a přestane kouřit ode dneška. Nemyslí, že by měl s tím nějaké problémy.

2.6.2 Paní J., 50 let

1. sezení: kouří 35 let. O kurzu jí řekl syn, chce přestat, snažila se už mockrát, jednou se jí to povedlo na rok. Přestala přirozeně, když otěhotněla, a po porodu rok nekouřila. U jiného pokusu použila náplasti, ale protože manžel nedodržel nekouřit a náplasti moc nepoužíval, nedodržela ani ona. Jako hlavní důvod návratu ke kouření uvádí obavu z manželova podnikání a problémy s ním spojené. Doma nekouří, ale jinak všude. Vykouří zhruba 20-25 cigaret denně. Přibližně tolik, co manžel. („asi s ním držím krok“). Chtěla by přestat z finančních a zdravotních důvodů. O přestávkách si chodí zakouřit, uvádí menší potřebu potahovat. Druhou přestávku u cigarety zametá dvůr a jen tak ji drží.

První blok absolvuje společně s manželem R.

2. sezení: cítí, že kouří s menší intenzitou, méně šlukuje, snížila o 10 cigaret, celkově má menší chuť. Dříve musela o hodně víc jíst, teď má pocit, že už to tak není, stačí jí menší porce. EFT si aplikovala, celkem asi 10x za den, pouze jeden den vynechala. Ošetřuji chuť na cigaretu a obavy, že když je nablízku partner, tak ji láká, že on kouří. Snaží se nechodit s ním kouřit.

3. sezení: krabičku má tak na dva dny, snižuje počet zakoupených cigaret, nyní uvádí asi o polovinu. Měla na návštěvě kamarádku kuřačku, byly kouřit jenom jednou, což je méně než obvykle. Chytá ji mlsná na jídlo. Hodně nad tím přemýšlí, jestli si půjde zapálit, tím také snižuje počet vykouřených cigaret. Ošetřuji EFT situace, které si vypracovala za úkol a mají souvislost s vyvoláváním chuti na cigaretu. Paní se zmiňuje o svém zdravotním stavu, sděluje mi svoje nemoci.

4. sezení: před chvílí přijela od zubaře, má vytržený zub, ale sezení rušit nechce. Dnes vykouřila 2 cigarety, jinak má spotřebu za minulý týden 10-12cigaret. EFT používá 3x denně, našla si dobu, kdy to dělá pravidelně. Uvádí, že pomalu pořád snižuje, kouří, jen když má pauzu, přestávku, kterou má potřebu vyplnit, aby nebyla nuda. Nejčastěji aplikovala EFT v minulém týdnu na obavu, že už nikdy nebude kouřit. Uvádí změnu v příjmu potravy, jí po menších porcích „průběžně“. Je přístupná možnosti (i díky vytrženému zubu) přestat kouřit ode dneška. Vyjadřuje obavy, že ji bude manžel lákat, že on se nepřidá. Aplikuji EFT na tyto obavy.

2.6.3 Pan K., 58 let

1. sezení: kouří 40 let. Přichází na doporučení nevlastní dcery

Z následných rozhovorů vyplynulo, že začínal v 8 letech. Uvádí, že se snažil přestat kouřit, ale nikdy se mu to zcela nepovedlo. Pokoušel se přestat postupně, s pomocí náplastí. Kouří všude, kde to jde, celkem 40 cigaret denně, podle příležitosti. Kouří méně, není-li příležitost. Kouření mu na sobě nevadí. Přestat v podstatě nechce, ale partnerka a děti naléhají. Pro něho je kouření pohoda. Nedodrželi jsme stanovený časový plán, pán reaguje pomaleji než ostatní, vynechávám co je nedůležité, zaměřuji se předání základní informace o kurzu a představení metody EFT. Zmiňuje se o dřívějším léčení epilepsie. Má špatnou paměť, kterou by si chtěl zlepšit. Chodí kouřit každou přestávku, kterou děláme po 60 min. Při kouření neustále komunikuje, komentuje okolí, je uvolněný. Působí dojmem, že kouření nevnímá. Největší obava, kterou zmiňuje je, že když nebude kouřit, nebude moct

odpočívát. Odchází se základy metody a vytvořenou větou, se kterou bude v průběhu týdne aplikovat EFT.

2. sezení: Přichází na náhradní termín, první špatně poznamenal. Vypracoval domácí úkol. EFT neaplikoval (zapomněl, že je to k tomu potřeba), pouze si vytvořenou větu denně četl 25x. Motivaci přestat nemá, je tu kvůli manželce a dceři. Chce, abych ho já motivovala. Účinek necítí, ale uvědomuje si, že snížil počet vykouřených cigaret asi o 5-10 denně. Uvádí, že si je vědomě odpírá. Na sezení spolupracuje, nejvíce řešíme spojení kouření a odpočinek. Po hodině odchází motivovaný, s nově vytvořenou větou k aplikaci EFT.

3. sezení: Pozoruji změnu barvy pleti, ze zažloutlé na růžovější, je upravenější, není cítit kouřem. Větu s EFT aplikoval celkem 3x(ve stř, čt a so), techniku si moc nepamatuje, nedělá to přesně. Byl vyčerpaný, v sobotu u vody mu bylo výrazně lépe, cítil úlevu, pozoroval pokles kouření. Měl pocit, že to kouření může ovládnout. Dnes vykouřil cca 20 cigaret. Má dojem, že ho tolik nevyhledávají maminka a susedka, se kterými chodí kouřit. Na minulém sezení zmiňoval obavu, že to bude mamince divné a jak to ona ponese. Dnes mi sděluje, že jí oznámil, že přestává kouřit. Odchází s nově vytvořenou větou k aplikaci EFT.

4. sezení: Vypadá unaveně, schváceně, je cítit kouřem. Uvádí, že kouřil cca 15-20 cigaret, o víkendu ještě méně. EFT a větu nedělal. Asi jenom jednou. Kouření záměrně oddaloval, ale dneska si řekl, že na to...., tak vykouřil asi 20 cigaret. Celkově se cítí lépe, dopřává si více odpočinku. Má větší chuť nekouřit. Aplikujeme EFT na zvyk kouřit, na chuť kouřit o přestávkách a neschopnost vyplnit je něčím jiným než prací nebo kouřením.

Vzhledem k tomu, že plánovaná 4 sezení proběhla, ale pán stále kouří, i když o polovinu méně, navrhuji mu možnost zdarma pokračovat, výměnou za jeho větší péči při domácí aplikaci EFT. Souhlasí a domlouváme se na další termín za týden. Na sjednaný termín nad rámec projektu se pan K. nedostavil,

2.6.4 Paní P., 32 let

1. sezení: kouří zhruba 15 let, snaží se přestat už dva roky. Nejdéle se jí to podařilo na 2 roky a nějaké měsíce, tenkrát to bylo naráz. Večer vyhodila zbytek cigaret a už si nezapálila. Zlákali ji kamarádi, kteří kouřili voňavý tabák. Myslela si, že už kouřit nezačne, tak si jednu na chuť zapálila. Kouří doma na balkoně, a když jde na pivo. Doma 1-3, ale u piva za večer 15-20. Od Nového roku postupně trochu sama snižuje na 12-15. Musí kouřit, když

si dá alkohol, doma to vydrží a tak má menší chuť. Stydí se za to, že je kuřák. O přestávkách v rámci sezení chodí kouřit. Při první přestávce, po aplikaci klíčkového dáčání, cítí u kouření výrazné chvění, které je i vidět, je rozhozená, fyzicky jí není dobře. Moc nevěděla, jak to bude probíhat, ale vysvětlování chápe, držíme se časového plánu. Hodně se ptá. Má zájem o knihu Budínského, slibuji, že se pokusím ji pro ni zajistit, i když vím, že kniha není prodejná. Uvádí, že s pomocí této knihy se jí naposledy podařilo přestat kouřit. Jako pomocnou metodu použila stříhání cigaret. Ve druhé přestávce si jde zakouřit, pocítuje výrazný třes končetin a těla, cigareta jí chutná, ale tento stav u kouření nemívá. (poznámka: kniha Václava Budínského bývá někdy k dispozici v budově VZP)

2. sezení: 3 dny nekouřila spontánně vůbec, fyzicky tam nemá ten pocit, co měla dřív v žaludku. Snad to tedy funguje. Kouří jinak, je volnější, menší šluky. Celkem vykouřila asi o 10 míň. Tam kde všichni kouřili, tam jí to nešlo. Aplikovala EFT na pocit, že když dostane chuť na cigaretu, nedokáže jí odolat, neumí si ji odepřít, a to hlavně na rybách a v hospodě. EFT aplikovala pravidelně 3x denně, splnila limit 25x aplikace, denně vždy jen na jednu větu, využívala chvílky v práci, doma i v kanceláři. Zmiňuje pocit, že se snáze rozčílí, má silnější reakce. K tomu sděluje, že jí přijde, že kdyby projevovala zlost, že by se víc otvírala a mohla by ublížit např. rodičům. O svém záměru přestat kouřit řekla rodičům i příteli, který rovněž kouří.

3. sezení: jde jí nekouřit doma, nebo v práci. Tam, kde byla zvyklá (u rodičů, s přáteli v hospodě) jí to nejde. Cítí se výborně, přišla na to, že jako by se jí vracela panika, že „to“ utne a nebude kouřit. Přinesla týdenní soupis kolik předpokládala, že vykouří a kolik fakticky vykouřila cigaret za uplynulý týden. Vykouřila oproti předpokládaným 50-ti pouze 37ks. Přiznává, že kromě cigaret kouří také marihuanu. Když kouří marihuanu, vykouří také více cigaret. Sestavujeme nové formulace, které budou ošetřovat strach z toho, že bude mít chuť a nebude si moct dát, že už potom nebude spokojená, že už to nebude taková zábava. Spontánně přecházíme k technice osobního klidu, která je ve skriptech. Vysvětlují její použití a domlouváme se na poslední sezení.

4. sezení: Paní P. vyjadřuje obavy, zdali se jí podaří přestat kouřit. Chtěla by, ale pořád má pocit, že už nebude v pohodě. Cítí se velmi dobře, což příkládá používání EFT. Přináší opět vypracovanou tabulku, kde jsou uvedeny počty kolik předpokládala, že vykouří a faktický stav. Přestože verbalizuje, že počet moc nesnížila, při pohledu do tabulky je zřejmé, že týdenní spotřebu ponížila o dalších 13 cigaret. Naučila se velmi dobře tvořit věty k aplikaci EFT a celkově je v používání metody nejpocitivější ze všech testovaných.

Aplikuji EFT na obavy z možnosti přestat kouřit a na konci sezení se domlouváme na tom, že následující den kouřit přestane. Nadále si bude aplikovat EFT na aktuální ataky cravingu a úzkosti spojené s jeho neuspokojením, včetně souvisejících obav. Na moje dotazy ohledně srozumitelnosti materiálu odpovídá, že jsou v pořádku a kurz pro ni byl přínosem. Dále se domlouváme na kontaktu mailem do 14 dní, abych se dověděla, jestli byla úspěšná a přestala kouřit.

2.6.5 Paní M., 40 let

Kouřím 25 let, s přestávkou v těhotenství. Jednou se mi podařilo přestat na 1,5 roku po operaci spontánně. Využila jsem pobytu v nemocnici, kde jsem kouřit nemohla. Letos v lednu spontánně na 3 týdny, s malou podporou EFT. Poprvé jsem začala znovu kouřit ze stresu z déletrvajících problémů v manželství, letos ze stresu ve zkouškovém období. Kouřím venku nebo v restauraci, hlavně při stresu, a když je pohoda, 7-8 ks denně. Stydím se, že jsem kuřák, je mi nepříjemné, že ostatní vidí moji slabost. Dokážu půl dne nekouřit, ale potom množství doženu. O přestávce v rámci 1. společného sezení paní J. a pana R. jsem byla kouřit jenom jednou, lákali mě ostatní, ale bylo mi to nepříjemné a už nikdy v průběhu projektu jsem už s žádným účastníkem nekouřila, pouze jsem asistovala jako pozorovatel.

Po 1. sezení jsem měla problém potáhnout si z cigarety více než 3x. Začala jsem tedy cigaretu zhasínat nebo ji stříhat. Tímto způsobem jsem během prvního týdne snížila spotřebu cigaret na polovinu (z 7-8 na 3-4 ks). Čím déle jsem byla v projektu, tím častěji se mi dařilo v průběhu dne aplikovat EFT na aspekty spojené s kouřením. Pravidelně jsem pro aplikaci využívala času ráno po probuzení. Jako jediná známá metodu a její aplikaci dobře. Zde jsem ve výhodě oproti ostatním. Doporučení stanovené ve výukových skriptech jsem dodržovala nedbale. Pravidelně aplikuji EFT pouze ráno, v průběhu dne jen když si vzpomenu. Při klíčkovém dýchání mi zaléhá v uších, motá se mi hlava. Stejně příznaky mám v případě nízkého tlaku. Po třech týdnech průběhu projektu přestávám kouřit jako první.

V následujících dnech aplikuji EFT na aktuální projevy úzkosti a bažení po cigaretě zhruba 5x denně. Ataky myšlenek a chuti na cigaretu postupně snižují frekvenci. První týden nekouření jsem jednou musela ve stresové situaci déle odolávat chuti na cigaretu. Po aplikaci EFT se chuť snížila. V tuto chvíli nekouřím 13 dní. Z toho 5 dní pocítuji zvláštní tlak a tah v obličejí a nevolnost od žaludku. Také zaléhání v uších. Způsob a umístění tahu vnímám jako připodobnění fyzických projevů při kouření. Jde v tuto chvíli pouze o moji domněnku a aplikuji techniku na tyto stavy. U sebe považuji test za úspěšný. Přestože s metodou pra-

cuji již dva roky, nemohu říci, že bych byla o dosažení úspěchu v odvykání kouření předem zcela přesvědčena.

2.6.6 Hodnocení po roce

Manželé pan R. a paní J. udávali nepřesné údaje již v průběhu testu. Tuto informaci mi poskytnul syn manželů. Po ukončení projektu mne kontaktovala také jejich dcera a informovala mne o závislosti paní J. na alkoholu. Protože alkohol u naprosté většiny kuřáků zvyšuje chuť na cigaretu myslím, že by se paní J. měla spíše zaměřit na tento druh závislosti a teprve potom řešit odvykání kouření. Přesto oceňuji snahu v průběhu testu a motivovanost manželů společně na problému pracovat.

Pan K. dle své dcery kouřit neprestal a počet cigaret nesnížil, což je částečně v rozporu s jím udávanými informacemi. Byl motivován spíše svojí rodinou, sám od sebe přestat nechtěl.

Paní P. je se mnou v kontaktu průběžně po celý rok. V průběhu testu zmínila ještě závislost na marihuaně, která se jevila být silnější než na cigaretách. Přestala kouřit a pokračovala sama doma s aplikací EFT i na jiné své problémy. Nekouřit cigarety ani marihuanu se jí dařilo 5 týdnů, potom při pobytu s přáteli kuřáky došlo k relapsu, „podlehla“ a začala znovu kouřit. Koncem srpna mne požádala o „startovací hodinu“, Chtěla opět přestat. Při schůzce jsme se dohodly, že si vybere pouze jednu ze závislostí a tu druhou budeme řešit teprve, až zvládne první. Vybrala si zbavit se marihuany, což se jí od 7.9 podařilo. V březnu mne informuje, že přestala kouřit a nekouří již 20 dní. Metodu používá po celou dobu, když má potřebu. Zvládla ji ze všech nejlépe a naučila se ji aplikovat i na jiné problémy.

Paní M. - občas dostanu chuť na cigaretu a tak si ji zapálím. Od první myšlenky na cigaretu k jejímu zapálení uběhne podstatně více času než dříve (někdy i několik dní). Nemám pravidelnou potřebu kouřit. Obvykle mi stačí si potáhnout třikrát a chuť mne přejde.

V zaměstnání a i v běžném životě mě nenapadne si jít zakouřit, přestože dříve jsem cca po dvou hodinách chodila pravidelně. Pokud mne přepadla chuť na cigaretu, musela jsem si ji zapálit a to i v noci nebo např. v rámci přestávky v práci. Pokud mi cigarety došly večer, byla jsem ochotná se obléci a jít si je pořídit, abych je měl ráno k dispozici. Ze začátku mě bavilo být občasným kuřákem a využívat výhody této změny. Čím dál častěji uvažuji nad tím, že v rámci 2. kola testu bych se opět zařadila do skupiny, abych docílila **definitivního nekuřáctví**.

2.7 Vyhodnocení projektu

Projekt proběhl pouze ve variantě individuálně. Do skupiny se nepřihlásil žádný zájemce.

Z projektu neodstoupil žádný z účastníků. Všichni se účastnili všech čtyř bloků dle časového plánu, vždy jednou týdně.

Jeden účastník v průběhu projektu onemocněl a nemohl jezdit na sezení. Z tohoto důvodu probíhala sezení v jeho domově.

Schopnost reprodukovat aplikaci techniky EFT byla rozdílná. Paní P. se ji naučila velmi dobře a používala ji v kompletním provedení všech jejích částí. Paní J. využívala někdy pouze část metody a někdy celou metodu. Pan R. používal pouze části metody a pan K. pouze jednou propojil alespoň dvě části postupu. Potřeba upravovat si techniku a nevyužívat ji v kompletní podobě mne překvapila. V jejím neúplném využívání vidím možné opoždění v potřebě odložit cigaretu napořád.

Nepříjemný fyzický problém, který měl vliv na provádění metody EFT měly dvě osoby: pan K. z důvodu zkrácených vazů na rukou, si nedosáhl bez problémů na hlavu, a jeden bod pod paží. Paní J. měla potíže s dechem při aplikaci klíčkového dýchání. Žádný z účastníků se v průběhu sezení nevyhýbal i přes své omezení aplikaci v žádném bodě.

Důslednost používání metody kolísala. Původní zadání bylo 15-25x denně. Toto množství aplikací uvádí paní P. Sady zhruba 3-5x denně používá paní J. U mne je frekvence 1x denně a jinak podle pocitů. Pan R. aplikuje vlastní verzi, ale pravidelně alespoň v zaměstnání. Pan K. využívá spíše memorování věty v prvním týdnu 25x a dále občasné pokusy částí aplikace metody.

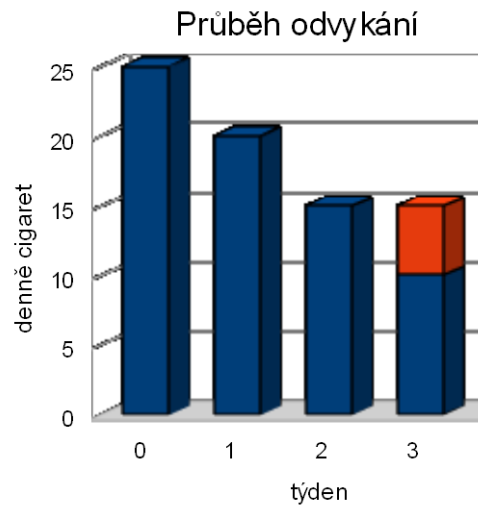
Tři z pěti účastníků přišli motivováni přestat kouřit, dva motivováni nebyli, přišli na přání rodinných příslušníků. Motivace účastníků v průběhu projektu kolísala, což se podle mne projevovalo ztíženou komunikací u některých sezení. Pan K. mne na druhém sezení požádal o znovu namotivování. To se mi v průběhu sezení podařilo.

U všech účastníků došlo v průběhu trvání projektu ke snížení počtu vykouřených cigaret.

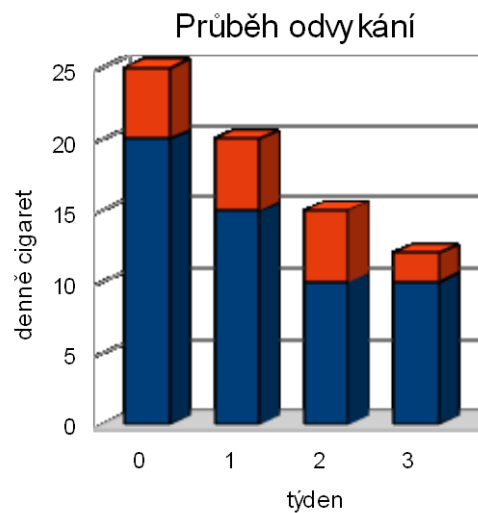
Zcela kouřit přestaly paní M., (3. Sezení), paní J. a pan R. (4. sezení), paní P., (v tuto chvíli nemám zprávu, ale rozhodnutí proběhlo na 4. sezení. Pan K., ukončil kurz snížením počtu vykouřených cigaret na polovinu. Další zprávu v tuto chvíli nemám.

Průběh snižování počtu vykouřených cigaret zaznamenaný graficky nabízím níže u každého z účastníků zvlášť.

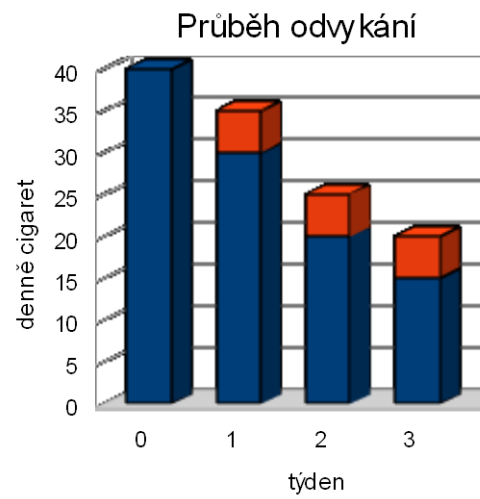
Bod 0 je výchozí stav na počátku projektu. Body 1,2,3,4 vždy stav po týdnu. Červeně označenou částí grafu je vyznačeno rozmezí počtu vykouřených cigaret, pokud jej uvádí.(např. 15 -20).



Obrázek 2: Průběh odvykání pana R.

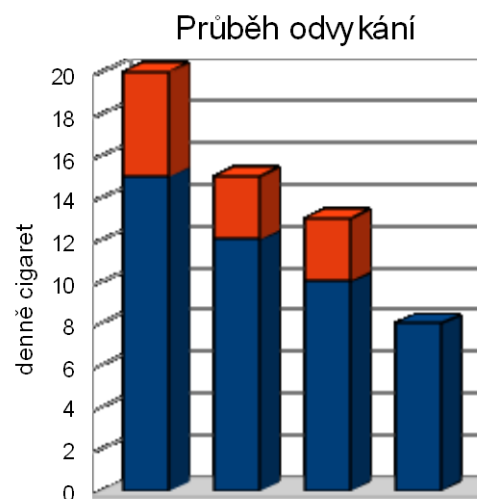


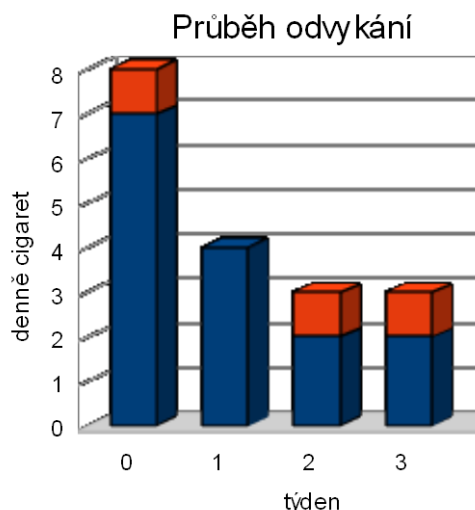
Obrázek 3: Průběh odvykání paní J.



Obrázek 4: Průběh odvykání pana K.

Průběh odvykání paní P.





Obrázek 5: Průběh odvykání paní M.

Popírání, že by EFT mohlo cokoliv zlepšit, a hledání jiných důvodů je jev, který ve své práci popsal i G. Craig a objevil se u všech účastníků, vyjma paní P. Při zmínce o zlepšení jejich zdravotního stavu nebo snížení počtu vykouřených cigaret. Pokud se zmínili o potřebě korigovat kouření, připisovali to výhradně svému zájmu, nikoliv metodě.

2.7.2 Vyhodnocení materiálu

Ihned po ukončení projektu hodnotím materiál z pohledu školitele. Původním záměrem bylo použít přichystanou osnovu na všechny testované ve stejném pořadí a kompletně. Zjistila jsem, že ne vždy je to možné. Důvodem bylo ve dvou případech fyzické omezení testovaných (paní J. a její dýchací problémy u klíčkového dýchání a pan K. při samotném poklepávání na bod EFT pod paží/ Dále u pana K. vznikla potřeba vyloučit z časových důvodů některé informace. Vypustila jsem ty, které se netýkaly užití metody, ale měly informativní ráz. Šlo o podpůrné metody, které nebyly součástí testu, ale chtěla jsem je dát testovaným jako další možnost. U některých částí jsem získala spontánní zpětnou vazbu od účastníků, kterou mi částečně poskytnuli v rámci sezení. Dopředu mne nenapadlo nachystat dotazník pro zpětnou vazbu po skončení projektu, který by se týkal poskytnutého materiálu. Do budoucna jej předložím ve 4. sezení. Tato potřeba mi vyplynula v průběhu projektu a dotazovala jsem se např. na srozumitelnost průběžně.

2.7.2.1 Výukový materiál

- Prohlášení pro účastníky projektu, ve kterém jsou seznámeni s dobrovolností své účasti, s účelem projektu a s možností odstoupit z projektu kdykoliv v jeho průběhu bez udání důvodu bylo přijato bez připomínek. Žádnému z účastníků zveřejnění nevadilo, pokud neuvedu jejich plné iniciály.
- K části, kde vysvětluji důvody, které vedou ke vzniku závislosti, nebylo připomínek. V případě pana K. jsem je zmiňovala průběžně, jakmile vyplynula potřeba, nikoliv dle harmonogramu.
- Způsoby, jakým přestávají kuřáci kouřit a vysvětlení rozdílu mezi těmito způsoby a nyní předkládanou možností aplikace metody EFT porozuměli všichni. Já osobně jsem využila metodu stříhání cigaret, paní J. a paní P. byly z dřívějších pokusů naučené zapisovat si počty vykouřených cigaret a k tomuto systému přistoupily opět. Pan K. využil možnost změny chování v případě potřeby kouřit. V takových situacích zaplňoval volný čas nějakou vhodnou aktivitou, telefonováním a jinou činností.
- K vysvětlení metody EFT, jejího vzniku, možnosti využití a způsobu aplikace připomínky nebyly. Podle mého názoru je možné pro účely tohoto kurzu teoretickou část zkrátit a věnovat se spíše procvičení techniky, která je pro úspěšné absolvování stěžejní.
- Procvičení správné tvorby formulací: tuto část jsem využila jiným způsobem. Původním záměrem bylo, aby si zde formulace psali účastníci sami a naučili se je tvořit. Po prvním sezení prvního účastníka jsem tuto část přehodnotila. Věty k domácí aplikaci jsem pomohla na základě výběru nejvhodnějšího tématu naformulovat a účastníci si ji zde napsali.
- Tematicky přepracovaná „Technika emočního klidu“, která se v původní podobě využívá ve standardním kurzu EFT pro začátečníky byla představena a využita pouze paní P., která byla obecně oproti ostatním aktivnější v domácí aplikaci metody a projevila zájem samostatně pracovat i na jiných svých problémech metodou EFT doma. Ostatní postup techniky emočního klidu obdrželi jako součást skript. Pro méně aktivní ostatní účastníky může být podkladem pro další samoléčbu, takže ji jako součást výukového materiálu ponechám.
- Do materiálu bych doplnila upozornění, že prozatím nebyly zaznamenány žádné vedlejší účinky. Dále, že metodu mohou používat výhradně pro svoji potřebu

v rámci autoterapie a že přebírají odpovědnost za své emoční zdraví. Tyto formulace jsem našla v originálních skriptech Craiga a domnívám se, že jsou vhodné.

2.7.2.2 Časové plánování

Rozdělení projektu na 4 samostatné bloky (sezení) se jeví jako vyhovující počet. Rozdělení prvního bloku na 3 části po 45 min jsem dodržela jednou. Překročila dvakrát a to o 15 a 20 min. U následujících sezení jsem předpokládala délku trvání 1.5 hod. Tento časový harmonogram jsem dodržela, a to i v případě, že se nepodařilo zcela naplnit plánovaný rozsah aktivit. Z vlastní terapeutické zkušenosti vím, že další čas by byl využit kontraproduktivně, protože pozornost se snižuje a dostavuje se u klientů únava, která aktivní spolupráci znemožňuje.

Záznamový arch s předepsaným postupem, který jsem si vytiskla, označila kódem účastníka, datem provedení a faktickým časovým průběhem, byl pro mne velkým pomocníkem. Sloužil jako osnova v jednotlivých sezeních, pomůcka pro osvěžení průběhu předchozích sezení a využila jsem jej k poznámkám, které mě aktuálně přišly vhodné k zaznamenání.

2.8 Závěr

Cílem výzkumu bylo aplikovat metodu EFT na všechny situace, které u klienta vyvolávají úzkost a jsou spouštěčem bažení a tím dosáhnout jejich eliminace. Tato část byla v potřebné míře splněna u těch, kteří přestali kouřit podle harmonogramu. U pana K. jsem dostatečné míry potřebné k omezení chuti nedosáhla. Aplikace metody, kterou jsem prováděla v rámci sezení na klientech, byla efektivnější. Testování to sami zmiňovali při následných blocích. V domácím prostředí metodu používali v míře omezené, často nepřesně. I takto působila alespoň částečně podpůrně. Faktická časová náročnost odvykání touto metodou je individuální, měsíční kúra je pro většinu dostačující a to i v případě nedodržení pokynů. Metodiku za pomoci získaných zkušeností a poznatků od testovaných osob budu nadále vylepšovat a v nové verzi ji budu aplikovat na nový vzorek zájemců. Mým osobním cílem bylo přestat kouřit a toho jsem po třech týdnech dosáhla.

K projektu jsem přistupovala ze začátku poněkud spontánně, využívala jsem hodně své praxe z terapií a znalostí z různých kurzů, které jsem sama absolvovala. Praktická část mne více bavila, neboť je mi přirozenější. Nutnost dostudovat teorii vyplynula průběžně při tvorbě materiálů. Přínosem pro mě byla práce na obsahu jednotlivých sezení i jejich

praktické provedení. Zkušenosti, které jsem touto prací získala, využiji v následných výzkumech. Výuková část, kde jsem musela naučit testované metodu EFT, mne upozornila na moje nedostatky v interpretaci pojmů. I přesto, že se jednalo o velmi nesourodou skupinu osob a daly se jisté obtíže předpokládat, zarazilo mne, jak různě si lze některé pojmy vyložit. Proto budu do budoucna nad používanými pojmy více přemýšlet.

FINANČNÍ NÁLEŽITOSTI

Financování projektu proběhlo výhradně z vlastních zdrojů. Za hlavní investici mohu považovat dvouletý terapeutický výcvik, bez něhož by nemohla vzniknout potřeba využít nabyté vědomosti k následné aplikaci na konkrétní skupinu osob se stejným problémem. Skripta jsem vytvořila sama a vytiskla na domácí tiskárně, dopravu ke klientovi, který onemocněl, jsem si hradila sama.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BUDÍNSKÝ, V. *Jak přestat kouřit*. Vimperk, nakladatelství HZ group s.r.o., ISBN-978-80-87138-01-4.

CRAIG, G. *The EFT manual*, sixth Edition. 2007

NAUMANN, F. *Kouřit a zůstat zdravý*. první. Brno : MOBA, 2002. 221 s. ISBN 80-243-0743-X.

NEŠPOR, K.; CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti: Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Praha : Sportpropag, 1993. 144 s.

NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Bažení (craving) Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání*. Praha: Sportpropag a.s. Pro sdružení FIT IN – Rodiče proti drogám, 1999, neprodejné

ROTGERS, F. et al. *Léčba drogových závislostí*. první. Praha : Grada Publishing, 1999. 264 s. ISBN 80-7169-836-9.

WAGNER, R.B. *EFT-svoboda emocí*. Olomouc: Anag, 2008. IBSN 978-80-7263-456-9.

Národní strategie protidrogové politiky na období 2005 až 2009, 1.vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, ISBN 80-86734-39-0.

Zákony České republiky:

¹Zákon č. 167/1998 Sb. O návykových látkách ze dne 1.června 2009

Internetové odkazy:

KOZÁKOVÁ, Eliška. *Www.demografie.info.cz* [online]. 11.1.2008 [cit. 2011-04-26]. Analýzy a komentáře. Dostupné z WWW: <http://www.demografie.info/?cz_odemografii>. ISSN 1801-2914.

PRIGNOT, J. *A tentative illustration of the smoking initiation and cessation cycles* [online]. Brussels: Belgian Lung and Tuberculosis Association (BELTA), 2000.[cit.2009-10-18]. Dostupný z www:<<http://www.exnico.com/cz/Jak-prestat-kouřit>>

SEZNAM PŘÍLOH**Příloha 1 Vzor záznamového archu „plán na druhé sezení“**

1. Datum:

Timing: start v

Dotazy na současný stav

Cítíte nějaký účinek?

Změnilo se něco? Jak?

Jaké změny pociťujete? Nechám vymluvit

Jaké věty jste používal/a na ťukání v průběhu dne?

Kolikrát se Vám to podařilo uskutečnit?

V jakých situacích jste to používali?

Četl/a jste si skript „pohádka na spaní“? Dalo Vám to něco? Co?

Měli jste s něčím problém? Něco Vám nešlo? Nedařilo se?

Cítil/a jste k něčemu odpor?

Timing: konec otázek

2. start v:

Klíčkové dýchání, rozhodnutí, odpovědi ze seznamu, ťukat jedno po druhém, selekce toho, co je zásadní a co méně důležité

3. dů, psát, zaznamenávat si v jakých situacích přetrvávají problémy, kdy se nedá nekořit, připravit formulaci pro každodenní ťukání, čtení, uvidíme se příště, určit termín

Příloha 2., Dotazník k sezení

Pohlaví: muž x žena

Už jste se někdy snažil/a přestat?

Povedlo se? Na jak dlouho?

Jaké metody jste použil/a? najednou x postupně

Pomáhal/a jste si při tom např. náplastí, žvýkačky

Jaký důvod Vás vedl k tomu, že jste znovu začal/a?

Kde kouříte? (doma, v zaměstnání, všude, jiná možnost – uveďte).

Kolik cigaret denně vykouříte?

Proč kouříte tolik, kolik cigaret vykouříte? Proč vykouříte více nebo méně?

Která cigareta je pro Vás nejpotřebnější a nejtoužebněji očekávaná?

Kde určitě kouřit musíte a kdy se to dá vydržet?

Vadí Vám na Vás to, že kouříte?

Důvod proč Vám vadí to, že kouříte: společenský, zdravotní, rodina, jiný – uveďte

Vyvíjí na Vás okolí tlak, aby jste přestal/a kouřit? Jak se u toho cítíte?

Vadí Vám kampaň proti kouření? Co Vám na tom vadí?

Stalo se Vám někdy, že jste si bezděčně zapálil/a další cigaretu a měl/a už jednu zapálenou?

Stalo se Vám někdy, že jste zapomněl/a rozkouřenou cigaretu a ona dohořela v popelníku bez Vašeho vědomí?

Kdy si zapalujete první cigaretu? Ihned po probuzení, po snídani, po cestě do práce, v práci, jindy – uveďte

Probudí Vás někdy neodolatelná chuť na cigaretu i v noci?

Při kterých činnostech kouříte? (podtrhněte všechny možnosti, které se hodí, případně připište další).

Po jídle, u kávy, u piva, o přestávce, po probuzení, před spaním, když někdo přijde na návštěvu, za odměnu, když něco udělám, když nevím co s rukama, když jsem ve stresu, když jsem naštvaný/á, když mám dobrou náladu, když řeším nějaký problém...