

Písmeno *A* v akronymu DOPAMINE představuje *abstinenci*, známou také jako *dopaminový půst*. Dopaminový půst spočívá ve vyřazení naší oblíbené látky nebo chování na dostatečně dlouhou dobu, aby se přenastavily dráhy odměny a obnovila se zdravá míra uvolňování dopaminu. Když zastavíme cyklus intoxikace a vysazení, máme velkou naději, že nás čeká zlepšení nálady a celkového pocitu pohody, potěšení z jiných, skromnějších odměn a pochopení skutečného dopadu nadměrné konzumace na náš život.

Vzpomínáte si na mého mladého pacienta Justina, který za mnou přišel měsíc poté, co se zdržel hraní videoher, a hlásil, že cítí menší úzkost a depresi? Popsal, že se znovu začal zajímat o předměty, které studoval na vysoké škole. Tím, že došlo k přenastavení drah odměny, jiné aktivity znovu získaly na přitažlivosti; neurovědci tento jev někdy označují termínem *salience*.

Než se však pustíme do zkoumání dopaminového půstu, je namístě několik upozornění. Dopaminový půst by neměli podstupovat jedinci, které může vysazení látky ohrozit na životě,

například osoby silně závislé na alkoholu, benzodiazepinech (Xanax, Klonopin, Valium) nebo opioidech (Norco, OxyContin, heroin). U nich by vysazení mělo probíhat po poradě s odborníkem a pod lékařským dohledem. Pro osoby s těžkou fyziologickou závislostí, jejichž mozek se v důsledku neuroadaptace – skřítků nahromaděných na straně bolesti – změnil natolik, že náhlé vysazení drogy může vést k fyziologické bouři (nepravidelný srdeční tep, zpomalené nebo zrychlené dýchání, zvýšená nebo snížená teplota, zvýšený nebo snížený krevní tlak, záchvaty a smrt), platí varování: nepostupujte dál a poraďte se s lékařem.

I v případě, že nás abstinence neohrožuje na životě, je možné, že jsme se stali natolik závislími, že nedokážeme přestat, přestože bychom chtěli. Lidský mozek si může potřebu drogy splést s potřebou přežití. Někteří lidé pro svou drogu obětují vše, co mají, a riskují život. Což není totéž jako přát si vlastní smrt. Mnoho osob s těžkou závislostí si zoufale přeje žít. Jen zkrátka nedokážou přestat drogu užívat. I tito lidé by se měli poradit s lékařem, specialistou na závislosti.*

A nyní už můžeme začít. Čtvrtá kapitola je delší a skládá se ze tří částí: 1. plánování dopaminového půstu, 2. sebespoutání, 3. askeze, rovněž známá jako *hormeze*.

* V případě závažné fyziologické závislosti na léku bývá nutné dávky léčiva snižovat pomalu a nevysazovat přípravek náhle. Pokud jde o užívání nelegální drogy, může být nahrazena medicínskou obdobou. K léčbě těžké závislosti na opioidech se používají například dlouhodobě působící opioidy, jako je metadon a buprenorfin. Fungují tak, že nastolují rovnováhu mezi potěšením a bolestí, čímž zmírňují odvykací stavy a bažení, a jedinec se tak může věnovat dalším aspektům léčby. Tyto přípravky mohou zachránit život a osobám, pro něž jsou vhodné, by měly být předepisovány.

Plánování dopaminového půstu

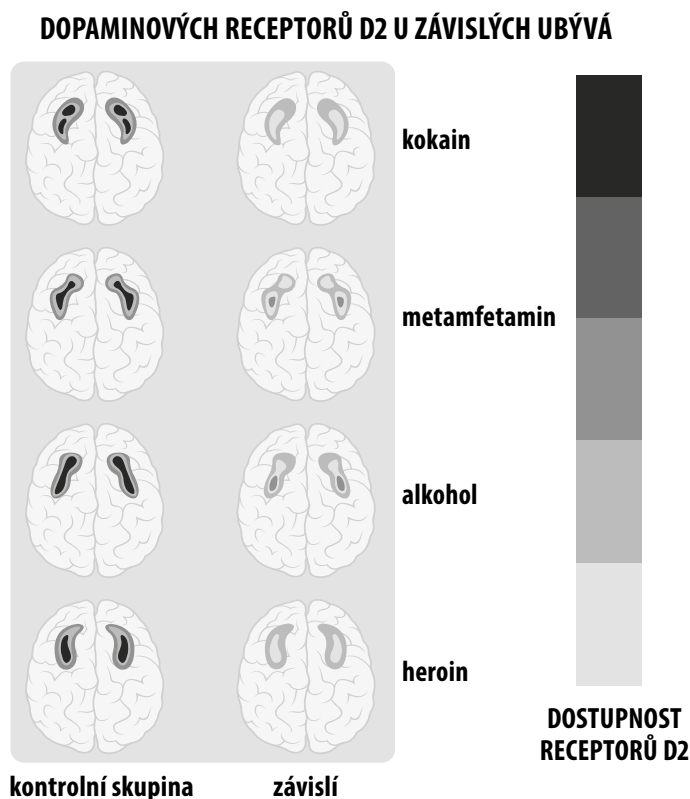
Zaprvé, jak dlouho bychom se užívání své drogy měli zdržet?

Jedincům, kteří jsou schopni s užíváním své látky nebo chování bezpečně přestat, doporučuji abstinenci po dobu čtyř týdnů. Proč čtyři týdny? Přestat na čtyři týdny si většina lidí dokáže představit. Je to časový úsek, který není příliš zastrašující. Klinické zkušenosti také říkají, že zhruba čtyři týdny v průměru trvá, než skřítcí neuroadaptace usazení na straně bolesti z houpačky seskáčou a obnoví se homeostáza. Období kratší než čtyři týdny přinese bolest spojenou s vysazením, ale bez prospěchu zotavení.

Tato myšlenka není vůbec nová. O tom, jak blahodárné je zdržet se na určitou dobu některých látek nebo chování, lidstvo ví už celá tisíciletí. Není zřejmě náhoda, že většina hlavních světových náboženství dodržuje jednou do roka postní období trvající přibližně jeden měsíc.

Čtyřtýdenní trvání půstu je podloženo i výsledky vědeckých výzkumů. Neurovědkyně Nora Volkowová a její kolegové zkoumali přenos dopaminu v mozku zdravých kontrolních osob v porovnání s lidmi závislými na různých drogách. Rozdíly jsou nápadné. Na snímcích mozku zdravých osob je patrný bohatý přenos dopaminu. Na snímcích mozku závislých osob je v porovnání se zdravými jedinci patrný minimální nebo žádný přenos dopaminu, což se může projevat jako klinická deprese, úzkost, porucha pozornosti nebo jiné nežádoucí psychické stavy. Stojí za povšimnutí, že tito jedinci přestali drogy užívat dva týdny před pořízením snímků, z čehož vyplývá, že stav dopaminového deficitu vzniklý v důsledku intenzivního užívání drog přetrvává nejméně dva týdny po jejich vysazení. Dosud nemáme k dispozici srovnatelné studie snímků mozku, které by vypovídaly o tom, kdy přesně k obnovení výchozí zdravé hladiny dopaminu dochází, ale klinické zkušenosti naznačují, že nejobtížnějších je prvních deset až

čtrnáct dnů po vysazení, přičemž ve třetím a čtvrtém týdnu dochází k pomalému, ale trvalému zlepšování subjektivních pocitů.



V jiném experimentu sledoval psycholog Marc Schuckit se svými kolegy skupinu mužů, kteří denně pili velké množství alkoholu a zároveň splňovali diagnostická kritéria pro klinickou depresi neboli *depresivní poruchu*. Muži trpící depresí byli v rámci Schuckitovy studie hospitalizováni po dobu čtyř týdnů, během nichž kromě toho, že neměli přístup k alkoholu, nepodstupovali žádnou léčbu deprese. Po měsíční abstinenci osmdesát procent z nich diagnostická kritéria klinické deprese již nadále nesplňovalo.

Z výsledků studie vyplývá, že u většiny z těchto mužů byla klinická deprese důsledkem nadměrného pití alkoholu, a nikoli naopak. Uvedené nálezy lze samozřejmě vysvětlit i jinak, například působením terapeutického prostředí nemocnice, spontánní remisí či epizodickou povahou deprese, která se může rozvinout a vymizet nezávisle na vnějších faktorech. Přesto jde o pozoruhodná zjištění, uvážíme-li, že standardní léčba deprese, ať už farmakologická, nebo psychiatrická, bývá úspěšná z padesáti procent.

Tyto studie spolu s mými více než dvacetiletými klinickými zkušenostmi podporují doporučovanou abstinenci v trvání nejméně čtyř týdnů. Netvrdím samozřejmě, že za čtyři týdny je závislost vyléčena. Soustavnější práce na dlouhodobém zotavení však zpravidla může začít teprve po přenastavení drah odměny a obnovení základní úrovně přenosu dopaminu.

Dosud jsem dělala všechno pro to, abych vás přiměla vzdát se oblíbené drogy minimálně na dobu čtyř týdnů. Přesto vás chci ujistit, že pokud se vám nepodaří absolvovat celé čtyři týdny, i kratší dopaminový půst pro vás může být poučný. Doba kratší než čtyři týdny pravděpodobně nebude stačit k obnovení základní hladiny dopaminu, možná si však stihnete uvědomit, jak moc závislími jste se stali. Mnoho pacientů mi říká, že si svou závislost na konkrétní látce nebo chování neuvědomili, dokud se nepokusili s jejich užíváním přestat a nezjistili, jak obtížné to je. Bolest z vysazení může někdy přinést onen „aha“ efekt, který je motivací k déletrvajícimu půstu.

Návrat ke zdravější křivce působení dopaminu poznáte podle toho, že začnou polevovat abstinenční příznaky, jako je úzkost, podráždění, nespavost, deprese a bažení. Dokážete se pak těšit ze skromnějších odměn, zejména z věcí, které vám dělaly radost před tím, než vás ovládlo nutkavé chování.

Pacienti se často ptají: „Proč je lepší s užíváním úplně přestat, než ho omezit?“ Mojí standardní odpověď na tuto otázku

je, že na základě publikovaných výzkumů a mých vlastních zkušeností s pacienty se zdá, že omezit užívání je ve skutečnosti těžší než docela skončit a že mozek při pouhém omezení nemusí dostat příležitost obnovit dráhy odměňování.

.....

Kdy je vhodné dopaminový půst zahájit? Ve jménu co největší naděje na úspěch bychom si měli zvolit datum v dohledné budoucnosti a připravit se. Můžete si vybrat datum, které má pro vás zvláštní význam, třeba narozeniny nebo nějaké výročí. Pokud se chystáte přestat užívat některou aplikaci sociálních médií, informujte ostatní, že se na nějakou dobu stahujete, a nabídněte jim jiný způsob, jak se s vámi mohou spojit. Mluvit během dopaminového půstu s přáteli a blízkými lidmi je nesmírně důležité. Najděte způsoby komunikace, při nichž vás samotné médium nebude ponoukat k intenzivnějšímu užívání. Snažte se setkávat s lidmi osobně. Pokud to není možné, zvažte interakci bez obrazu, jako například staromódní telefonní hovor, při němž na vás nic neblinká. Já sama zjišťuji, že mi po slech bez zapojení zraku pomáhá zklidnit mysl a soustředit se na obsah sdělení. Pokud je důležité osobu vidět na digitálním přístroji, nesnažte se dělat na něm současně ještě něco jiného a soustřeďte se pouze na osobu nebo osoby před sebou. Možná vám pomůže, když se posadíte dál od displeje, když zavřete ostatní aplikace a okna a pokusíte se synchronizovat svůj dech s člověkem, s nímž mluvíte.

Kromě setkávání s lidmi si naplánujte i jiné zdravé aktivity, kterým se můžete věnovat, protože nejspíš zjistíte, že máte na jednu spoustu volného času. Podrobněji a s mnoha příklady se k tomu vrátíme v části věnované hormezi.

A nezapomeňte, že než se začnete cítit lépe, bude vám hůř. Prvních deset až čtrnáct dnů bývá drsných. Většina lidí zažívá

při vysazení návykové látky nebo chování značné psychické potíže, jako je úzkost, podrážděnost, nespavost, neklid, deprese a bažení, což může souviset s tím, že nám mozek sděluje spousty důvodů, proč bychom se měli k užívání vrátit, přestože jsme se rozhodli jinak. V páté kapitole, jejímž tématem je všímavost neboli mindfulness, se dopodrobna zaměříme především na bažení. Abstinence, včetně vysazení návykového chování, se často vyznačuje také fyzickými projevy a příznaky. Pacienti hovořili o tom, že když se vzdali sociálních médií, videoher, hazardních her a dalších podobných nutkavých činností, zažívali třeba závratě, bolení hlavy, bolesti břicha nebo mravenčení. S odvykáním od každé z drog a alkoholických nápojů se samozřejmě pojí specifické spektrum fyzických příznaků.

Zřejmě vás napadlo hned několik látek nebo způsobů chování, jejichž užívání byste se chtěli zbavit, ale doporučuji vám zaměřit se pouze na jedinou, nejproblematičtější látku nebo chování. Tím, že se zaměříte vždy jen na jednu látku nebo chování, můžete svůj záměr zúžit a zvýšit naději na úspěch. Později se k postupu můžete vrátit a zopakovat ho u jiné látky či chování. Přesto je někdy rozumné řešit více látek nebo chování najednou, zejména pokud je zjevné, že jedno vede k druhému, čemuž říkám *efekt odrazového můstku*. Já si například uvědomila, že poslech popové hudby, která se většinou točí okolo romantických vztahů, ve mně vyvolává niternou touhu po četbě zamilovaných románů. Součástí mé cesty k abstinenci tedy bylo, alespoň ze začátku, omezení poslechu populární hudby. Spouštěče bažení prozkoumáme do hloubky, až se budeme věnovat tématu sebespoutání.

Prozatím si do tabulky na straně 88 запиšte, s kterou látkou nebo chováním chcete přestat, kdy byste s půstem chtěli začít a jak dlouhou abstinenci plánujete. Předjímejte také některé abstinenční příznaky, které se pravděpodobně projeví během prvních deseti až čtrnácti dnů půstu.