

Tereza Vandrovcová: Přestat kouřit musíte chtít!

Poprvé si zapálila ve třetí třídě na základní škole a nikotinová závislost jí vydržela až do 26 let, kdy objevila speciální metodu při odvykání kouření. Ta je založena na tom, že kuřáky nestraší, ale objasňuje jim, že cigarety nepřinášejí šťastné požitky.



Vaše metoda spočívá v kognitivně-behaviorálním přístupu. Slibujete, že se klienti vyhnou abstinčním příznakům a že nebudou potřebovat žádné náhražky. Jak toho docílíte?

Je to trochu jinak. Slibujeme, že se vyhnou mučivým abstinčním příznakům, protože závislost se projevovat bude. Rozdíl oproti běžné zkušenosti s odvykáním je ale v tom, že se abstinční příznaky projevují

jako pouhý nápad či myšlenka, nikoliv jako nezvladatelný nátlak, který je třeba překonávat silnou vůlí. Tohoto stavu docílíme tím, že na semináři dopodrobna rozebíráme, jak závislost funguje a jakým způsobem s námi manipuluje.

Nikotinové náhražky nedoporučujeme z toho důvodu, že v člověku dále udržují fyzickou závislost. Je to podobné, jako kdyby závislý na heroinu bral heroin v tabletkách.

Váš kurz je jen jednodenní. Co se na něm přesně děje? Lidi tam prý mohou dokonce i kouřit...

Scházíme se ráno v malé skupině, většinou šest až deset klientů a dva lektoři. Účastníci obdrží manuál na poznámky a na začátku se vzájemně představíme. Pak začne interaktivní přednáška lektorů – exkuřáků, kterou střídají diskuze. Lidi na kurzu skutečně dál kouří, dokonce je o to žádáme. Každých přibližně 45 minut dáváme přestávky. Chceme, aby účastníci típli poslední cigaretu, až si tím budou úplně jistí a mohli se s ní dobře rozloučit. Dalším důvodem je to, že chceme, aby se soustředili na to, co říkáme.

Vycházíte z nějakého zahraničního modelu?

Nejprve jsme vycházeli především z literatury autorů, kteří sami v zahraničí pořádají semináře. Později jsme seminář začali obohacovat dalšími poznatky kognitivně-behaviorální a sociální psychologie a dnes ho doplňují hlavně zkušenosti našich absolventů.

Řekl vám někdy nějaký kuřák, že kouří rád a je mu při tom dobře? Jiří Bartoška před časem prohlásil, že zkusil přestat kouřit, ale kouření je prý mnohem lepší...

Tohle nám říkají skoro všichni kuřáci. Jen málokdo přijde na seminář s tím, že se jedná pouze o závislost. Většina účastníků má ambivalentní pocity – cigarety

jim sice vadí, ale zároveň je jim při kouření dobře, nedovedou si představit řešit stres bez cigarety a mají k ní přátelský vztah. Teprve na semináři pak často s údivem zjišťují, že je za tím opravdu jenom závislost a že jejich pozitivní představy o cigaretách jsou od reality dost vzdálené. Pokud ale někdo kouří vyloženě s chutí a cigarety mu v životě vůbec nevadí, pak samozřejmě nemá žádný důvod s kouřením přestávat. Seminář neslibuje odvyknutí mávnutím kouzelného proutku, ale vyžaduje vlastní aktivní práci s myslí.

Když je tedy tak jednoduché přestat, proč tolik lidí kouří?

Velká část kuřáků bohužel přestat kouřit nechce. I když se o to čas od času pokoušejí, protože je k tomu tlačí někdo z okolí, vnitřně o tom nejsou přesvědčeni. Pokud by na náš kurz přišlo všech 2,3 milionu českých kuřáků, myslím, že by úspěšnost byla nižší. Tato metoda předpokládá, že člověk sám chce přestat kouřit.

Někdy mi přijde, že většina kuřáků nechce být závislá, rádi by kouřili jen příležitostně. Jde to?

Tohle je sen řady kuřáků. Bohužel pro většinu z nich to reálně není a nedoporučuji tento postup. Silný kuřák, který se vyléčí, je bohužel až do

konce života exkuřákem, jelikož počet nikotinových receptorů v mozku se nezmenšuje – pouze se při abstinenci zpasivní. Je to podobné jako s vyléčeným alkoholikem, který si už taky nemůže dát ani jednoho panáka. Jenom jedna cigareta u exkuřáka způsobí návrat ke kouření.

Vy sama jste kouřila, kolik cigaret denně a jak dlouho? A kolikrát jste se snažila přestat?

V posledních pěti letech to mohlo být tak 20 až 30 cigaret denně. K tomu, že bych s kouřením měla něco udělat, jsem se dostala v prvéku na vysoké. Zkoušela jsem silnou vůli, různé nikotinové náhražky i cosi jako hypnózu, ale nic mi nevydrželo déle než pár týdnů. Navíc jsem u toho hrozně trpěla. Až když mi bylo 26, tak

jsem se seznámila s principy metody, kterou dnes využíváme, a jak jsem si to „srovnala v hlavě“, tak jsem se z krabičky dostala během jediného dne na nulu.



PhDr. Tereza Vandrovcová (31)

- Narodila se 27. ledna 1984.
- Vystudovala sociologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy.
- Před čtyřmi lety skoncovala s kouřením a od té doby se snaží svoji zkušenost předat dál.
- Je spoluautorkou metody založené na kognitivně-behaviórálním přístupu a lektorkou jednodenních seminářů „Jak přestat kouřit“.
- Bližší informace i volné termíny najdete na stránkách exkuraci.cz.



› Seminář neslibuje odvyknutí mávnutím kouzelného proutku, ale vyžaduje vlastní aktivní práci s myslí. ‹

Myslíte někdy na to, že byste si zapálila?

Dneska už vůbec. Během prvního roku mě to občas napadlo. Ale už to bylo tak slabé, že to pokaždé rychle odešlo a zůstala jen myšlenka „to je dobře, že už nemusím“.

Jsou vaše semináře plné? A kolik stojí?

To velmi záleží na tom, zda zrovna máme nějakou kampaň. Když jsme byli v Show Jana Krause nebo o nás vyšel článek na Novinkách, to jsme pak měli třeba tři semináře po 11 lidech měsíčně. V současné době ale tvoří většinu účastníků známí absolventů. Na seminářích, které máme jednou měsíčně, je pak kolem

sedmi účastníků. Kromě toho děláme čtyřikrát ročně firemní semináře pro zaměstnance kopřivnické firmy Brose a příležitostně pořádáme také individuální semináře. Každá lekce stojí při platbě předem 2 240 korun, což je tolik, kolik průměrný kuřák utratí měsíčně za cigarety.

V případě nezdaru prý vrátíte peníze. Obrátil se na vás někdy kuřák s tím, že je chce opravdu vrátit?

Ano, dvoutměsíční garance opravdu platí a lidé ji využívají. Většinou to řešíme tak, že nám dotyčný pošle video, kde kouří cigaretu a my mu pak pošleme peníze. Tuto možnost využije přibližně jeden člověk z deseti a jeden z deseti si místo toho vybere možnost

bezplatného opakování semináře. Ten, kdo si seminář zopakuje, má šanci zjistit, kde se stala chyba, a při opakovaném pokusu se na ni zaměřit.

I když odnaučujete lidi kouřit, jak se stavíte ke stále přísnějším pravidlům proti kuřákům? Souhlasíte s nimi?

Jak se kterými. Zákaz kouření v restauracích podporuji a podporovala jsem ho i jako kuřák. Jednak kvůli obsluze a jednak kvůli tomu, že je dost nepříjemné si zajít na sklenku, koncert či večeri s přáteli a odcházet zcela načichlý kouřem. Na druhé straně jsem proti nesmyslnému omezení kouření například na volných prostranstvích, kde mě kuřák, který stojí třeba 10 metrů daleko, nijak neohrožuje. Také moc nefandím nestálému zdražování cigaret, protože silně závislí lidé za svou drogu utratí klidně i poslední peníze na jídlo. A to je samozřejmě špatně.

Alžběta Bublanová