

---

# Vnímejte své pocity, scházejte se s přáteli a spěte!

---

## Vnímejte své pocity, scházejte se s přáteli a spěte!

Aktivitu a nadšení, které zákonitě stojí u vzniku všeho nového, doprovází v případě České asociace studentů adiktologie besedy se známými osobnostmi a zajímavé přednášky. Naposledy se posluchačům adiktologie podařilo „ulovit“ MUDr. Karla Nešpora, CSc., českého psychiatra se specializací na léčbu návykových nemocí a emeritního primáře Psychiatrické nemocnice Bohnice.

Hodinu a půl trávající přednášku naplnilo téma Dámy a pánové, bažení není legrace. Prosinec s sebou přináší i začátek zkouškového období s dlouhodobým vysedáváním nad skripty a stresem. MUDr. Nešpor například i v souvislosti s tím upozorňuje, že dlouhé sezení neprospívá ani psychice, ani výkonnosti. Zhruba po dvaceti minutách doporučuje zvednout se a protáhnout: „Tisíce let naši předkové fyzicky pracovali, a to i prominenti. Vždyť i Karel IV. jezdil z Prahy do Francie na koni.“ Rozhovor o úskalích zkouškového i plánech adiktologické asociace IForu poskytla Anna Jarmarová, nová místopředsedkyně ČASA.

### **Co doporučují mladí adiktologové? Jak zní návod na bezpečné překonání zkouškového období a studia vůbec?**

Nedávno asociace navázala spolupráci se skvělou organizací Nevypusť duši, která se hodně zabývá též studenty a péčí o duši i tělo. Jejich rada se nebude příliš lišit od rady adiktologa, psychologa či jiného pracovníka zabývajícího se duševním zdravím. Pokud bude student vnímat svoje pocity a prožitky, odpočívat, dostatečně spát, na celé zkouškové se nezavře doma, ale bude dál trávit čas s blízkými a svými koníčky, pak je zásah profesionála téměř zbytečný. Nebude totiž muset k řešení spojeným s návykovými látkami dojít.

### **Jaké jsou nejrozšířenější závislosti u studentů před náročnou zkouškou?**

Nedá se asi říct, která závislost, respektive návyková látka by se dala spojit s obdobím před zkouškou. V tom se liší i každý studijní obor nebo skupina studentů – k čemu mají největší sklony. Často se ale mluví o prokrastinaci jako formě závislosti. Té se jen málokomu z nás daří vyhnout. Spíše řekněme, že stresové období před zkouškou může třeba u kuřáků krátkodobě zvýšit množství vykouřených cigaret za den.

### **Je každá závislost z medicínského hlediska špatná? Opravdu neexistuje žádná „pozitivní“?**

Z medicínského hlediska je závislost dalším stupněm škodlivého užívání a má jasně definované negativní dopady na různé sféry života. Dokud tedy nějaká činnost nezpůsobuje problémy jako například zanedbávání zájmů a rodiny, abstinenční příznaky, nepovažujeme ji z čistě medicínského hlediska za závislost. Jinými slovy, pokud je někdo na něčem „závislý“, ale nijak mu to neškodí ve vztazích nebo jinde, o závislosti ani vlastně nemluvíme.

### **Česká asociace studentů adiktologie vznikla před dvěma lety. Pochlubte se – co se vám již podařilo?**

Vedle udržení počátečního nadšení máme i „hmatatelnější“ úspěchy – pořádali jsme několik besed se známými osobnostmi našeho oboru, zúčastnili se jako spolek mnoha akcí fakulty, zorganizovali přednášky pro ostatní studenty, například na právnické a pedagogické fakultě. A co především, z původních několika nadšenců je teď studentská asociace s desítkami členů. Jsme vděční za jejich podporu a aktivitu, bez nich by to nešlo.

### **Předpokládám, že členem asociace se automaticky stává každý student. Existuje vedle toho ještě nějaká jiná motivace?**

Každý student se nemusí stát členem asociace ani se jím automaticky nestává. Ačkoli bychom byli rádi! Motivace mohou být různé, spousta studentů se k nám přidá, protože chce chodit spolek a svůj obor reprezentovat na různé akce, a tím se více zapojit do dění na fakultě. Dalším lákadlem pak mohou být besedy, filmová promítání a neformální setkání studentů, které spolek pořádá. Pokud má navíc někdo ambice si vymyslet vlastní akci, nijak mu v tom nebráníme a rádi ho podpoříme. V neposlední řadě se také členům snažíme zprostředkovat nabídky práce nebo brigád na různých konferencích.

### **V České republice jsou údajně tři miliony potenciálních klientů-pacientů. Studenti adiktologie se asi o nedostatek pracovních příležitostí bát nemusejí?**

Rozhodně ne! Sice v posledních letech například počet kuřáků u nás klesl, ale poptávka po absolventech i studentech adiktologie vzrostla. Tvoří se totiž nová pracovní místa, poprvé je adiktolog ve věznicích, i úplně nové služby, kde studenti a absolventi určitě uplatnění najdou. My v ČASA sice žijeme trochu v adiktologické bublině, ale po celé republice je spousta míst, kde je adiktologů a jejich služeb potřeba.

### **V říjnu si ČASA zvolila nové předsednictvo: předsedkyně Kristýna Fišerová, místopředsedkyně Kateřina Rokosová a vy. Máte vize či plány?**

Převzít asociaci po původních zakladatelích pro nás byla a stále je velká výzva. Naším prvním plánem bylo změnit uspořádání spolku a zavést roli „zástupce“ ročníku, abychom zlepšili komunikaci. Také se nám daří navazovat nové

spolupráce (viz Nevypust' duši), které bychom rádi rozšířili. Zejména je pro nás ale důležité udržet skvělou vizi a poslání spolku, s nímž začal, a dál jej rozvíjeli.

Česká asociace studentů adiktologie, z. s. , je univerzitní spolek studentů adiktologie na 1. lékařské fakultě UK. Sdružuje studenty adiktologie, pomáhá jim ve studiu a profesním uplatnění. Spolupracuje s akademickou obcí a profesionálními pracovníky v adiktologických službách v tuzemsku i zahraničí. Stojí za realizací benefičního kalendáře na rok 2018 pro Cestu domů. Studium adiktologie bylo v ČR zahájeno v akademickém roce 2005/2006 na 1. lékařské fakultě UK v Praze. ČASA byla založena v červnu 2015.