
RECENZE

Tackling Harmful Alcohol Use: Economics and Public Health Policy

Edited by Franco Sassi

OECD (2015), *Tackling Harmful Alcohol Use: Economics and Public Health Policy*, OECD Publishing.
<http://dx.doi.org/10.1787/9789264181069-en>. ISBN 978-92-64-18085-7 (print), ISBN 978-92-64-18106 (PDF).

PhDr. Miroslav Barták, Ph.D.

Vedoucí Centra veřejného zdraví se zaměřením na alkohol
1. LF UK a VFN v Praze
Odborný asistent na Klinice adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze

e-mail: miroslav.bartak@lf1.cuni.cz

Před třemi lety byla Organizací pro ekonomickou spolupráci a rozvoj (OECD) v Paříži publikována kniha **Tackling harmful alcohol use Economics and public health policy**. Do češtiny bychom mohli název publikace přeložit jako Řešení škodlivého užívání alkoholu – ekonomika a veřejná politika. Kniha je k dispozici všem čtenářům, a to díky její elektronické on-line podobě, která je dostupná na adrese <http://www.oecd.org/els/health-systems/tackling-harmful-alcohol-use-9789264181069-en.htm> [citováno 24. 2. 2018]. Jedná se ve své podstatě o nejzákladnější publikaci, která byla na toto téma OECD publikována. Vydání samotné monografie jasně poukazuje na skutečnost, že škodlivé užívání alkoholu a jeho ekonomické a společenské dopady jsou natolik významným a závažným tématem, že jej OECD zařadilo vedle obezity, znečištění životního prostředí nebo antimikrobiální rezistence do své analytické řady veřejného zdraví. Jako všechny publikace OECD je i tato monografie určena politickým činitelům, pracujícím ve veřejné správě, akademické obci a samozřejmě také nejvíce se zajímající odborné veřejnosti. Samotná práce má více než 200 stran, doplněných četnými grafy a tabulkami, které výstižně dokreslují analyzovanou tematiku. Stejně jako jiné zásadní práce OECD v oblasti zdraví je i tato doplněna politickými komentáři, vyjádřením podpory, stejně jako poznámkami některých členských států a v neposlední řadě zajímavými statistickými údaji z produkce OECD i dalších významných organizací. Jak uvádí publikace a shodují se v tom i další studie, má alkohol větší či menší vliv na

přibližně dvě stovky onemocnění a zranění. Studie neuvádí, že důsledky užívání alkoholu jsou pouze (ačkoliv v převážné míře) negativní, a uznává, že u malého počtu skupin jsou spatřována i určitá pozitiva, ovšem pouze při nízkorizikovém užívání. OECD tak zjevně sází na objektivní fakta. Současně monografie uvádí, že škodlivé účinky dominantně převažují ve všech státech světa s řadou konkrétních důkazů.

Monografie OECD, zde představovaná není výjimkou, lze číst několika způsoby. Řada čtenářů ocení kvalitně zpracovaný souhrn, jiné zaujmou jednotlivé kapitoly a někdo ocení knihu jako celek. Všechny uvedené možnosti mají svá pozitiva, první dvě možnosti také určitá omezení. Ať se čtenářka nebo čtenář rozhodnou jakkoliv, publikace nabízí kvalitní a ověřené informace, samozřejmě vždy doplněné seznamem referenční literatury. Ať se tedy zajímáte o celkový obraz ekonomických a veřejně politických souvislostí škodlivého užívání alkoholu a jeho dopadů ve státech OECD, nebo vás spíše zajímá veřejnozdravotní pojetí sociálního fenoménu alkoholu, trendy v konzumaci v členských státech OECD, sociální nerovnosti v pití alkoholu, vliv alkoholu na globální zdraví, politické přístupy k řešení škodlivých účinků alkoholu, bezesporu velmi zajímavá diskuse o minimálních cenách jednotky alkoholu, snižování škod způsobených alkoholem na pracovišti, hlavní politické možnosti řešení zdravotních a ekonomických důsledků škodlivého užívání alkoholu nebo

přínosy preventivních programů, které jsou zaměřené na celou populaci na příkladu výše zmiňovaných minimálních jednotkových cen, nebo rozvoj koherentních politik, pak je tato kniha určena právě pro vás.

Své místo si publikace jistě najde nejen v knihovnách nebo ve své elektronické verzi na počítačích, tabletech a chytrých mobilních telefonech pracujících ve veřejné správě, ale také v praxi adiktologických služeb a v neposlední řadě u studujících adiktologie a oborů příbuzných. Lze ji doporučit jako referenční literaturu, jistě s jejími závěry budou pracovat studující při zpracovávání seminárních nebo kvalifikačních prací, lze v ní hledat informace vhodné pro neziskové organizace nebo organizace patientské. Ať již tak nebo onak, jedná se o knihu, kterou byste neměli přehlédnout. Pro zájemce o tištěnou verzi knihy lze doporučit obrátit se buď na referenční knihovnu OECD na pražské Vysoké škole ekonomické, nebo na knihovnu ÚVI 1. LF UK a VFN v Praze.

Článek vznikl v rámci projektu Příprava a spuštění veřejnozdravotního centra se zaměřením na alkohol (Rozhodnutí č. OZS/65/4141/2017 o poskytnutí účelového neinvestičního příspěvku ze státního rozpočtu České republiky na rok 2017 přímo řízeným organizacím MZ ČR ze dne 11. srpna 2017).

RECENZE

Střízlivě, většinou vesele. Postřehy, vzpomínky i něco praktického

Karel Nešpor

Nešpor, K. (2018). *Střízlivě, většinou vesele. Postřehy, vzpomínky i něco praktického*. Praha: Portál, 166 s. ISBN:978-80-262-1336-9.



Mgr. Jana Švadlenová

Studentka, Fakulta humanitních studií UK, Praha
Terapeutka Ambulantních adiktologických služeb, DRUG – OUT Klub, z. s.
Ústí nad Labem
Supervizorka

e-mail: jana.svadlena@seznam.cz

Stát se přítelem MUDr. K. Nešpora? Nemožné? Naopak! Jednoduché. Nabídka přátelství je otevřená všem čtenářům, a to skrz novou knihu postřehů, vzpomínek, momentek z léčby a praktických informací, které jsou pro někoho opakováním, pro jiné novinkou, pro jiného inspirací ...

Kniha je psána formou krátkých statí. Při čtení není třeba určité kontinuity. Často zaujme samotný nadpis kratičkého odstavce, příběhu. Míchají se příběhy ze života autora i jeho střízlivých přátel. A jak je již autorovým zvykem, přináší vždy určité poselství, které však není podbíživé, každý si jej může využít dle své fantazie a svých potřeb. Dovedu si představit, že například krátké statě z kapitoly **Veselá střízlivost** – Momentky z léčby – mohou být nabídnuty k přemýšlení klientům v léčbě či doléčování jako často žádané příklady toho, co funguje jiným. Jejich témata jsou aktuální, v léčbě se opakující: motivace, nespavost, rizikové faktory, fáze abstinence atp.

Kapitola **Dech** je uvedena příběhem o mniších, kteří hledají odpověď na otázku, „kdo je jejich nejlepší přítel“, a zároveň nabízí zdůvodnění. Autor se v této části knihy obrací k čínským tradicím a detailně se vrací k technice „pěstování koule“, která se již objevuje v jeho předešlých publikacích. Jedná se o návod, jak efektivně pracovat s dechem v souvislosti s nakládáním s osobní životní energií. Doporučení nejsou obecná. Nabízejí jednoduché

návody pro náš každodenní život, ale i život abstinentů, kteří se potýkají např. s bažením.

Jak vyzrát nad zlozvyky nabízí kapitola **Dobrozvyky**. Jedná se o pojem, jehož autorem je jeden ze střízlivých přátel MUDr. Nešpora. Kromě stručného popisu, co dobrozvyky jsou, jak je utvářet a pěstovat, jsou uvedeny příklady toho, jak zlepšit náš běžný život, ale také jak přispět k abstinenci a jak ji udržet. Edukativní pasáže, např. „Jak vyzrát na spouštěče nezdravých emocí“, „Co motivuje k návykovému chování a jak se bránit“ nebo „Devět způsobů, jak využívat deník“ mohou svým jednoduchým popisem pomoci osvětlit klientům či pacientům využití terapeutických nástrojů, které se v léčbě závislosti často využívají a u klientů mohou vzbuzovat obavu, nechuť či nedůvěru.

Oprášená se zde objevuje i technika semaforu, která se již mnoho let využívá v léčbě závislých na psychoaktivních látkách či patologických hráčů. K ní se připojuje i doporučení, kdy a proč ji používat, aby byla efektivní. Několik stránek se vztahuje k ovlivňování našeho podvědomí autosugescí, jejímu správnému využití a možnosti zařazení do léčby závislosti včetně možných úskalí.

Hned na začátku kapitoly **Legrační objevy** vyzývá autor čtenáře k úsměvu (třeba i tichému) a smíchu (klidně i dětsky radostnému), který zahřívá, rozšiřuje obzor, dodává nadhled a může být i svou nakaživostí dobrým

skutkem. Zároveň pro ty, které nepřesvědčuje rozesmátý Nešpor, nabízí alternativu Einsteina, který je na své nejznámější fotografii zvěčněn se šibalským úsměvem. Nabízí úsměvné zážitky z prostředí léčebny, svých přednášek či života pacientů. Sám přiznává, že se několikrát v životě setkal s reakcí na svou osobu, která narážela na jeho, pro mnohé velmi ojedinělý, přístup k životu, léčbě, sebeprezentaci. Zároveň přidává, jak reagoval, jak si jednotlivé reakce vysvětloval, jak situace přežil a jak mu na veřejnosti, či dokonce v médiích prošlo i několik způsobů smíchu, které jsou určeny zejména pro soukromí či společnost přátel.

Kapitola obsahuje doporučení, co ještě kromě pozitivního přístupu a radosti přispívá ke spokojenému životu, úzdravě. Kromě uvědomění si vlastních limitů zmiňuje třeba i placebo efekt, jeho účinky, důležitost mu rozumět a zároveň hovoří o léčbě, ke které je potřeba přistupovat s respektem a důvěrou.

Kratičká kapitola **To už bylo dávno** stále nenabízí již několikrát žádané „Nešporovy memoáry“, ale přesto obsahuje několik vzpomínek. MUDr. K. Nešpor nám nechává nahlédnout do svého soukromí a skrze příběhy zachycující své rodiče a blízké nám přibližuje, jak jej ovlivnily zážitky z dětství či rané dospělosti. Přidává, jaký vliv mělo jeho zdraví na pochopení stavů jeho pacientů, a jak se setkal s jógou či jaká byla jeho cesta k primariátu v Bohnicích. Prozrazuje, jak poděkování rozvíjí vděčnost, a je to právě díky, kterým ctí své nejbližší okolí, osoby, které jej provázely, motivovaly, nabízely růst a inspirovaly. Vedle rodičů, pedagogů, odborníků, kolegů a spolupracovníků nezapomíná také poděkovat svým pacientům, s kterými se setkal při léčbě návykových nemocí. S humorem sobě vlastním přidává ještě perličky o tom, jak se nestal komunistou, nebo jak je to s oceněním, které dlouho bylo ukryto za skříní.

Otázkou, na kterou MUDr. Nešpor velmi často odpovídá, je, jak k abstinenci přišel. Pokud jste již slyšeli odpověď, že to bylo ze solidarity, nebo že to nejprve chtěl zkusit a pak u abstinence zůstal, pak se můžete dočíst i o jeho hlubší motivaci, kterou zkoumá pomocí techniky motivačních kruhů, tak jak to dělá se svými střízlivými přáteli. V pasáži o abstinenci vzpomíná i na doc. Skálu, který abstinoval dlouhých 57 let.

Kniha pokračuje dalšími dvěma kapitolami **Tajemství a Od srdce**. Tajemství nabízí nejrůznější příběhy běžného života s moudrým a praktickým přesahem, podobností, příběhy mistrů a obyčejných lidí, úvahy o pravém smyslu dění kolem nás, uvědomování si sebe a svých potřeb jako součásti celku, přemýšlení o pokoře, odpovědnosti a dopadech našeho jednání. Od srdce se věnuje zdravým emocím, lásce k sobě i bližnímu, porozumění, odpuštění. Nabízí praktiky kultivující emoce (meditace milující laskavosti, tonglen) pro nezkušené i s jednoduchým návodem a v několika variantách, které lze využít v soukromí či každodenním životě.

V záři reflektorů je nejen název poslední kapitoly, ale je to i výstižný popis toho, jak mediální zájem umí nasvítit určitou oblast a předat ji zájemcům skrz internet, televizní obrazovky či rozhlas. Shrnuje mediální realitu, která nás denně zahlcuje. Na to autor reaguje upřímně míněnou radou: „Místo rozptylování se nicotnostmi se soustřeďte na to, co je podstatné ve vašem vlastním životě.“

Sám autor se taktéž ocitá v záři pomyslných reflektorů. Ačkoliv kariéru novináře, o kterou jako dítě stál, již zavrhl, nachází se dost často na druhé straně. Je tím, kdo je žádán o rozhovory, vystoupení, vedení přednášek nebo publikace. Sám hojně publikuje a také nabízí texty, videa a cvičení na svých webových stránkách. V této pozici se dle svých slov cítí uvolněněji, může se svobodně rozhodovat.

Název publikace „Střízlivě, většinou vesele s podtitulem Postřehy, vzpomínky i něco praktického“ plně koresponduje se sdělením. Oceňuji autorovu schopnost a otevřenost sdílet osobní zážitky i životní příběhy, které doplňuje o relevantní odborné informace a zároveň je propojuje s aktivitami vhodnými pro abstinenci, zdravý život. Text zároveň obsahuje odkazy na konkrétní publikace, které hlouběji postihují určitá témata, stejně tak na webové stránky, které nabízejí využití zpracovaných materiálů. Autor se navíc upřímně raduje z šíření materiálů, které dává k dispozici. Na prázdno nevychází ani příslib vzpomínek, které se snad prvně otevřeně týkají osobního života autora. Pokud tedy u autora nenastane závrtný zlom v přístupu k životu, střízlivým přátelům, nebo k léčbě závislosti jako takové, na radě mohou být memoáry... ale to již závisí na svobodné volbě autora, člověka, jehož nejlepší ochranou je střízlivost, člověka, který stále umí překvapit i sám sebe, a pokud se nemýlím, tak také člověka, který aktuálně 34. rokem abstinuje.