

Odměňovat abstinenci (contingency management)

Karel Nešpor¹

e-mail | drnespor@gmail.com

¹ | Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha

ÚVOD

Contingency management je behaviorální technika úspěšně používaná při léčbě návykových nemocí i při dalších indikacích. Princip je jednoduchý: chování, které je posilováno (odměňováno), se obvykle objevuje častěji. Cílové chování musí být jasně definované (např. negativní test na drogy nebo účast na terapii), musí být monitorované a posilované bezprostředně následující odměnou.

STRUČNĚ Z HISTORIE

Mezi lety 1960 a 1970 se tato technika začala používat v psychiatrických zařízeních a věznicích. Žádoucí chování bylo odměňováno poukázkami, které bylo možné vyměnit za privilegia nebo zboží. Mezi lety 1980 až 1990 se ukázalo, že jde o postup užitečný při léčbě návykových nemocí. Za přelomovou se považuje kontrolovaná studie autorů Silvermana et al. (1996). U pacientů v experimentální skupině byla oproti kontrolní skupině signifikantně častější abstinence od kokainu. Nověji Coughlin et al. (2025) popsali ve skupině osob závislých na stimulantech a léčených za pomoci contingency managementu s odstupem jednoho roku o 40 % nižší mortalitu. Higgins et al. (2011) uvádějí, že se jedná o jednu z nejúčinnějších modalit při léčbě návykových nemocí, zároveň ale upozorňují na organizační problémy spojené s jejím širším využíváním v praxi.

CONTINGENCY MANAGEMENT A ORGANIZACE ANONYMNÍ ALKOHOLICI

V organizaci *Anonymní alkoholici* bývá zvykem dávat speciální mince za střízlivost. Tato praxe vznikla někdy ve 40. letech 20. století. Každá mince označuje milník střízlivosti (např. 24 hodin, jeden měsíc, jeden rok atd.) a slouží jako symbol úspěchu i jako fyzická připomínka závazku zůstat střízlivý. Veřejné předávání mincí na setkáních, často provázené potleskem, působí jako sociální posilování. Praxe předá-

vání mincí kombinuje sociální, symbolické a emocionální odměny namísto peněžních nebo materiálních. Marlatt et al. (2025) uvádějí, že používání symbolických posílení, jako jsou mince a výročí, podporuje motivaci k abstinenci a zvyšuje sebedůvěru.

ZKUŠENOSTI AUTORA

Účastníkům doléčovacího klubu, kteří přicházejí z nechráněného prostředí, obvykle dáváme drobné dárky, např. čaje, malé polodrahokamy, papírky s motivačními texty a jiné drobnosti. Náklady na tyto dárky jsou zanedbatelné. Autor také vytvořil diplom „Tisíckrát střízlivé ráno“. Na tento diplom má nárok každý, kdo tisíc dní za sebou abstínuje (viz drnespor.eu/obr/1000RPw.jpg). Pro zajímavost dodáváme, že tento diplom si přišel nechat podepsat jeden mimopražský vysokoškolsky vzdělaný muž středního věku.

LITERATURA / REFERENCES

- Coughlin, L. N., Tomlinson, D. C., Zhang, L., et al. (2025). Contingency management for stimulant use disorder and association with mortality: A cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 182(11), 1016–1023. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20250053>
- Higgins, S. T., Silverman, K., & Heil, S. H. (2011). *Contingency management: Using motivational incentives to improve drug abuse treatment* (NIH Publication No. 11-5363). National Institutes of Health.
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2nd Ed.). Guilford Press.
- Silverman, K., Higgins, S. T., Brouner, R. K., et al. (1996). Sustained cocaine abstinence in methadone maintenance patients through voucher-based reinforcement therapy. *Archives of General Psychiatry*, 53(5), 409–415.