

drog jako dotazník DAST-10 (10), který je celosvětově jedním z nejčastěji užívaných screeningových nástrojů v klinickém provozu pro vyhodnocení úrovně problémů spojených s užíváním návykových látek vyjma alkoholu a nikotinu (tabáku) (1). V případě pozitivní odpovědi v testu o jedné otázce je následně možné pokračovat od druhé otázky v dotazníku DAST-10 (jeho první otázka „Užil/a jste během posledního roku nějaké nelegální drogy?“ ve své podstatě odpovídá uvedenému testu).

Dotazník DAST-10 obsahuje 10 otázek na užívání drog v posledních 12 měsících a je určen pro starší mládež a dospělé (Tab. 1). Pod pojmem drogy se v tomto dotazníku rozumí nelegální návykové látky, jako je marihuana, extáze, heroin, kokain, pervitin a jiné. Také se sem řadí léky s psychoaktivním účinkem, pokud jsou užívány v nadměrném množství anebo bez doporučení lékaře, dále těkavé látky (ředidla, lepidla) vdechované za účelem intoxikace (11, 12).

Kromě rychlého zhodnocení úrovně problémů spojených s užíváním nelegálních návykových látek je dotazník DAST-10 vhodný i pro případný monitoring vývoje problémů daného pacienta a jako standardizovaný test pro porovnání skóre u daného pacienta napříč zdravotnickými a adiktologickými zařízeními. Ač je obsah a cíl otázek zřejmý a tudíž pacient může záměrně odpověďmi klamat, je prokázáno, že rutinní a plošné užití v ordinaci lékaře zachytí významnou část rizikových pacientů a umožní provést časnou intervenci (12).

## 2. krok – Krátká intervence

Krátká intervence je jednoduchou, časově nenáročnou metodou, která má za cíl poskytnout pacientovi informaci či radu, zvýšit jeho motivaci k vyhýbání se užívání drog, případně ho naučit techniky změny chování směřující ke snížení užívání drog a rizik s užíváním spojených. Aby krátká intervence byla efektivní, je třeba vytvoření optimálního terapeutického vztahu, kdy lékař vyjadřuje zájem o pacienta a jeho problém, naslouchá mu, nesoudí ho, respektuje jeho autonomii a vytváří bezpečný prostor pro řešení jeho problému. Klíčová je pozitivní motivace pacienta, kdy lékař posiluje pacientovu vůli a sebedůvěru, oceňuje dílčí pokrok a posiluje rozhodnutí pacienta s užíváním přestat či jej omezit. Během krátké intervence jsou pacientovi poskytovány nové pohledy na problém, jeho problémy jsou dávány do souvislosti s užíváním drogy a je zvyšováno jeho povědomí o aspektech užívání, rizicích a následcích (13).

Směry a možnosti, jakými lze vést intervenci, jako určitý návod pro intervencující lékaře neadiktologického zaměření, přehledně a detailně shrnul Nešpor (14). Tyto se kombinují dle konkrétního pacienta, zkušeností lékaře a dle jeho uvážení (během jedné intervence se nepoužijí všechny postupy). Mezi zmiňované možnosti patří poskytnutí zpětné vazby (např. souvislost zdravotního stavu pacienta s užíváním nelegálních drog a doporučení), poskytnutí jasně a přímočaré rady a motivační rozhovor, aby si pacient za vhodně kladených otázek a využití motivací důležitých pro daného pacienta uvědomil rizika užívání návykových látek, výhody abstinence a nakročil na cestu pozitivní změny.

Dalšími postupy jsou doporučení sebemonitoringu (např. formou jakéhosi diáře, kam si pacient zapisuje stavy bažení (chutí) a okolností s nimi spojených, relapsy užívání a identifikuje spouštěče vedoucí k užití drogy), doporučení ohledně životního stylu a volnočasových

aktivit, poskytnutí svépomocných materiálů, doporučení účasti na svépomocných skupinách a předání kontaktů na služby telefonické pomoci (v ČR lze doporučit Národní linku pro odvykání, <https://chciodykat.cz/>, tel. 800 350 000). Dle individuálních potřeb je do intervence možné zahrnout i práci s rodinou, nácvik dovedností pro nahrazení návykového chování a vytvoření terapeutického kontraktu (dohody ohledně dalšího plánu, léčby) (14).

### Pro zjednodušení jednotlivých kroků krátké intervence se používá akronym 5 „A“ (Tab. 2)

- Ask (Zeptat se): při každé návštěvě lékaře má být pacient dotázán na užívání drog, na typ, množství a frekvenci užívání (tento bod vychází ze screeningu).
- Advice (Poradit): lékař by měl následně pacienta edukovat o zdravotních rizicích spojených s užíváním drog a o potenciálu vzniku závislosti a doporučit pacientovi přestat.
- Assess (Posoudit): lékař následně zhodnotí pacientův postoj ke změně, pacientův náhled na situaci a ochotu přestat drogy užívat.

V případě, že pacient není připraven na změnu, pak je vhodné mu zopakovat rizika spojená s užíváním, vyjádřit ochotu mu pomoci, až bude připraven na změnu a znovu zhodnotit připravenost ke změně při dalších návštěvách. V bodě 4 a 5 se již nepokračuje.

- Assist (Pomocť): je-li pacient připraven ke změně, je vhodné s ním prodiskutovat možnosti, jak změny dosáhnout (např. pacientovy představy, časový horizont, kdy chce přestat s užíváním, plány, jak chce pracovat s bažením po droze nebo spouštěči, podpora v rodině a v sociální síti, změna životního stylu) a poskytnout dle možností a konkrétní situace svépomocné materiály, kontakty na adiktologické služby, doporučit sebemonitoring (zaznamenávání bažení, spouštěčů, relapsů).
- Arrange (Plánovat): je vhodné stanovit s pacientem cíle a naplánovat kontrolu pro zhodnocení naplnění cílů. Do doby další kontroly by měl být pacient vybaven kontakty na adiktologické a psychiatrické služby a edukačními a svépomocnými materiály (15).

Poskytnutí intervence i jen v krátkém časovém rozsahu je u mnoha pacientů účinné a pomůže jim v jejich cestě omezit užívání návykových látek nebo úplně přestat, případně je povzbudí v jejich rozhodování směrem k léčbě. Chybou naopak je odkazovat paušálně všechny pacienty na adiktologické služby nebo psychiatrickou péči bez poskytnutí krátké intervence. Doporučení k odborníkoví pacientí mnohdy nevyužijí a ztratí se tak s nimi kontakt a možnost časné intervence (15).

### Postup u pacientů dle skóre DAST-10 (zjednodušeno, Obr. 1)

U pacientů, kteří na přímý dotaz uvedli, že v posledním roce neužili žádné nealkoholové drogy, je vhodné toto ocenit, podpořit je a potvrdit svůj souhlas s jejich negativním postojem k braní drog. Pro podpoření jejich postoje je dobré zdůraznit výhody zdravého životního stylu a nepříznivé účinky drog na zdravotní stav i další as-