

## ***Cannabis Cessation in the Eyes of Former Committed Users***



NECHUTNÝ, T.<sup>1</sup>, MORÁVEK, J.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> No current academic affiliation

<sup>2</sup> Institute of Sociological Studies, Faculty of Social Sciences, Charles University in Prague, Czech Republic

**Citation:** Nechutný, T., Morávek, J. (2010). Konec konopné kariéry očima někdejších náruživých uživatelů. *Adiktologie*, (10)4, 226–235.

**BACKGROUND:** Some cannabis users face important subjective difficulties after years of intensive use. Ultimately, this results in the cessation of their cannabis careers. **AIMS:** The aim of this paper is to explore what leads to cannabis cessation, how it proceeds, and whether it is permanent. **METHODS AND SAMPLE:** The data analysis was guided by Grounded Theory. Qualitative narrative interviews were conducted with 17 respondents who told their stories of life with cannabis. **RESULTS:** A subjective assessment of the pros/cons of cannabis use is important in

the cessation process. The assessment may be accelerated by a shocking experience or another experience that becomes the “last straw”. The ensuing periods of abstinence and lifestyle changes may lead to permanent abstinence or relapse. Relapse may lead to continued abstinence or controlled cannabis use. **CONCLUSIONS:** This article brings new knowledge on drug use management. Exploring subjective difficulties which led committed users into abstinence or controlled use without specialised help gives us greater insight into drug cessation.

**KEY WORDS:** CANNABIS – CAREER – EFFECTS – ABSTINENCE – CONTROLLED USE – MANAGEMENT – NARRATIVE INTERVIEWS – GROUNDED THEORY

**Submitted:** 29 / MAY / 2010

**Accepted:** 30 / NOVEMBER / 2010

**Grant support:** The work on this research was supported under FSV UK Research Programme No. MSM 0021620841, “Development of Czech Society in the European Union: Challenges and Risks”.

**Address for correspondence:** Tomáš Nechutný / [tho.mas@centrum.cz](mailto:tho.mas@centrum.cz) / 23 Dorset Gardens, Brighton, BN21RL, East Sussex, UK

# Konec konopné kariéry očima někdejších náruživých uživatelů



NECHUTNÝ, T. <sup>1</sup>, MORÁVEK, J. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Autor v současné době nepřísluší k žádnému akademickému pracovišti

<sup>2</sup> Institut sociologických studií FSV UK Praha

**Citace:** Nechutný, T., Morávek, J. (2010). Konec konopné kariéry očima někdejších náruživých uživatelů. *Adiktologie*, (10)4, 226–235.

**VÝCHODISKA:** Někteří náruživí uživatelé konopí se po určité době v řádu let začnou potýkat s významnými subjektivními potížemi, které nakonec vedou k ukončení uživatelské kariéry. **CÍLE:** Cílem práce je prozkoumat, jak k ukončení konopné kariéry dochází, jaký je jeho průběh a zda je trvalé. **METODY A SOUBOR:** Analýza dat byla provedena pomocí metod zakotvené teorie. Pro výzkum fenoménu přestávání s užíváním konopí byly provedeny kvalitativní narativní rozhovory se sedmnácti respondenty, kteří vyprávěli svůj příběh života s konopím. **VÝSLEDKY:** V procesu přestávání je důležitá subjektivní rozvaha kladů a záporů z užívání konopí. Rozvahu může urychlit

výskyt zlomové události v podobě šokujícího zážitku, jiného zážitku, který se stane poslední kapkou, nebo vnější okolnosti nesouvisející s účinky konopí. Poté se dostavuje různě dlouhá abstinence se změnou životního stylu, která může vést k trvalé abstinenci nebo relapsu. Podle kvality prožitku při relapsu uživatel pokračuje v abstinenci, nebo přechází ke kontrolovanému užívání konopí. **ZÁVĚRY:** Práce přináší další poznatky o managementu užívání drog. Zkoumání subjektivně vnímaných potíží, které náruživé uživatele dovedly bez specializované pomoci až do stavu abstinence nebo kontrolovaného užívání, vede k většímu vhledu do problematiky opouštění užívání drog.

**KLÍČOVÁ SLOVA:** MARIHUANA – KARIÉRA – ÚČINKY – ABSTINENCE – KONTROLOVANÉ UŽÍVÁNÍ – MANAGEMENT – NARATIVNÍ ROZHOVORY – ZAKOTVENÁ TEORIE

**Došlo do redakce:** 29 / KVĚTEN / 2010

**Přijato k tisku:** 30 / LISTOPAD / 2010

**Grantová podpora:** Práce na výzkumu byla podpořena z výzkumného záměru FSV UK „Rozvoj české společnosti v EU: výzvy a rizika“, MSM 0021620841.

**Korespondenční adresa:** Mgr. Tomáš Nechutný / tho.mas@centrum.cz / 23 Dorset Gardens, Brighton, BN21RL, East Sussex, UK

## ● 1 ÚVOD

Marihuana se tradičně drží vysoko v popularitě drogových témat. V celoživotní a roční prevalenci užívání konopných drog mezi mládeží a mladými dospělými se ČR dlouhodobě řadí na vrchní příčky evropských žebříčků. Nedávné populační výzkumy (ESPAD z roku 2007 a Celopopulační studie užívání psychotropních látek z roku 2008) naznačily také značné rozšíření problémového užívání konopí v české populaci (Mravčík et al., 2009, p. 13 ad.). Tyto skutečnosti, spolu s vysokou exponovaností konopí ve veřejném diskurzu, vedou k tomu, že i typický člen laické veřejnosti má již dnes určitý přehled o žádoucích účincích a také rizicích této drogy. Jiným aspektům užívání konopí je ale věnována stále malá pozornost. Průběh drogových kariér, tedy dlouhodobého užívání a jeho možného následného ukončení, je jedním z takto opomíjených témat. Předkládaný článek vychází z výzkumu ukončování kariér konopných uživatelů<sup>1</sup>.

Dosavadní výzkumy poskytují poměrně bohaté poznatky o důvodech a faktorech, které vedou k ukončení nebo přerušení kariér užívání konopných drog (viz kapitola 1 / 2), ale nevrhají dostatečné světlo na proces této změny z hlediska uživatelů. V představovaném výzkumu jsme pomocí rozhovorů retrospektivně sledovali kariéry dlouhodobých náruživých uživatelů – od příjemných a objevných začátků přes pocíťované nepříjemnosti, zlomové události poskytující dostatečnou motivaci ke změně až po vývoj po skončení kariéry. Zatímco někteří náruživí uživatelé dříve či později dosáhli trvalé a úplné abstinence, jiní se s problémovými aspekty svého užívání vypořádali pouhým přechodem k příležitostnému/rekreačnímu užívání s vysokou mírou kontroly. Tento článek přispívá k dosavadnímu výzkumu fenomenologickým vzhledem do procesů utváření a udržení změny v myšlení a chování náruživých uživatelů konopných drog, kteří se bez léčebného zásahu vydali na cestu dlouhodobé abstinence.

V článku nejprve definujeme některé důležité pojmy týkající se drogové kariéry a užívání konopí. Poté shrnujeme dosavadní poznatky o ukončení kariéry, dočasné abstinence a redukci užívání konopných drog. Výklad výsledků našeho výzkumu, založeného na narativních rozhovorech se 17 uživateli, začínáme popisem subjektivních zisků z užívání konopí. Různé modalitty v období náruživého užívání shrnujeme do dvou typologií uživatelů. Jako protipól subjektivních zisků popisujeme nepříjemnosti, které respondenti při užívání konopí pocíťovali a které se zakládaly do mozaiky důvodů ke změně. Dále se věnujeme typologii zlomových událostí, které vedly ke skutečné změně uživatelského vzorce. Nakonec sledujeme kariéry po této změně

1/ Článek vznikl na základě diplomové práce Tomáše Nechutného „Konec konopné kariéry: kvalitativní výzkum“, obhájené na FSV UK v roce 2009 (ke stažení na <http://www.jan-moravek.cz/?p=237>). Práce byla podpořena z výzkumného zájmu FSV UK „Rozvoj české společnosti v EU: výzvy a rizika“, MSM 0021620841, a Grantovou agenturou AV ČR v rámci projektu č. KJB701040904.

a poukážeme na skutečnost, že u některých respondentů nebyl vnímaný konec konopné kariéry nutně spojen s úplnou abstinencí.

## ● 1 / 1 Vymezení pojmů

Od prvního užití konopí v životě jedince lze hovořit o kariéře uživatele konopí. Tato kariéra může být různě dlouhá a u různých uživatelů také různě spleťtá. Typologie uživatelů pak usnadňuje orientaci ve vzorcích užívání, čímž se rozumí jak technická stránka užívání a aplikace drogy, tak stránka sociální, rituální a psychologická (Gabrhelík, Kubů, Miovský & Zábranský, 2008, p. 132). Pro jednoduchost budeme používat základní dělení na experimentátory (nepravidelní občasní uživatelé), příležitostně a rekreační uživatele (droga se stala už součástí životního stylu, ale užívají méně často než jedenkrát za týden), pravidelné uživatele (užívají vícekrát než jednou týdně) a závislé uživatele (splňují kritéria pro závislosti) (Kalina et al., 2003, p. 17).

Jako náruživé uživatele konopných drog označujeme v tomto článku ty, kteří drogu užívají pravidelně a dlouhodobě. Tito „těžší a dlouhodobí uživatelé“ jsou vystaveni většímu riziku závislosti na konopných drogách (Dvořáček, Miovský & Šulcová, 2008, p. 286).

Další pohled, kterým lze rozlišovat uživatele, je kontrola spotřeby konopí, tedy kontrola situací a podmínek, za jakých uživatelé užívají a naopak za jakých neužívají, jaké situace jsou nepřijatelné nebo nežádoucí. Z literatury zabývající se kontrolovaným užíváním drog víme, že drogy lze užívat i způsobem, který nezpůsobuje možné sociální vyloučení nebo vznik existenciálních i jiných problémů, které jsou v užívání drog často spatřovány (více Morávek, 2007). Kontrolující se uživatel je takový ideální typ uživatele, který dodržuje určitý způsob užívání drogy (management užívání), pomocí kterého minimalizuje možnost výskytu nepříjemných prožitků či jiných možných problémů (viz kapitola 3 / 2).

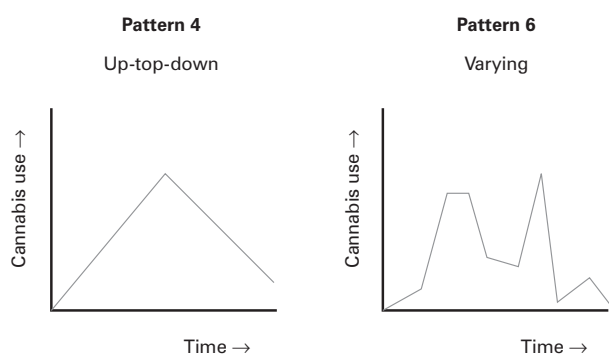
## ● 1 / 2 Dosavadní poznatky o konci konopné kariéry

Pro lepší porozumění fenoménu přestávání užívání konopí je vhodné uvést tento jev do kontextu předešlých událostí, tedy počátku a průběhu konopné kariéry.

### 1 / 2 / 1 Průběh kariéry

Vývoj a průběh kariéry je velice zajímavým a pestrým jevem. U vývoje lze hovořit o změnách množství a frekvence užívání, pocíťování různých obtíží, změnách návyků či hodnotových preferencí apod. Cohen & Kaal (2001) zkoumali dosavadní průběhy konopné kariéry u zkušených uživatelů s využitím šesti vzorců (*obrázek 1*)<sup>2</sup>. Respondenti z jejich výzkumu se z 50 % zařadili ke vzorci č. 4 a z 25 % ke vzorci č. 6,

2/ Převzato z výzkumu kokainových kariér (Morningstar & Chitwood, 1983).



Obrázek 1 / Figure 1

Typologie konopných kariér dle Hathawaye (2004)

*Typology of cannabis use careers, according to Hathaway (2004)*

Poznámka: Na ose X je znázorněn čas a osa Y znázorňuje frekvenci a množství konopí, které respondenti užívali. Zdroj: Cohen & Kaal (2001, p. 47).

Note: The X-axis indicates the time and the Y-axis indicates the frequency and quantities of cannabis used by the respondents. Source: Cohen and Kaal (2001, p. 47).

kteří si jsou podobné ve třech aspektech: 1) počátek byl charakterizován pomalým zvyšováním frekvence, 2) průběh jejich kariéry zaznamenal jeden či více vrcholů, 3) náruživost s postupem kariéry klesla na minimum nebo až k úplné abstinenci.

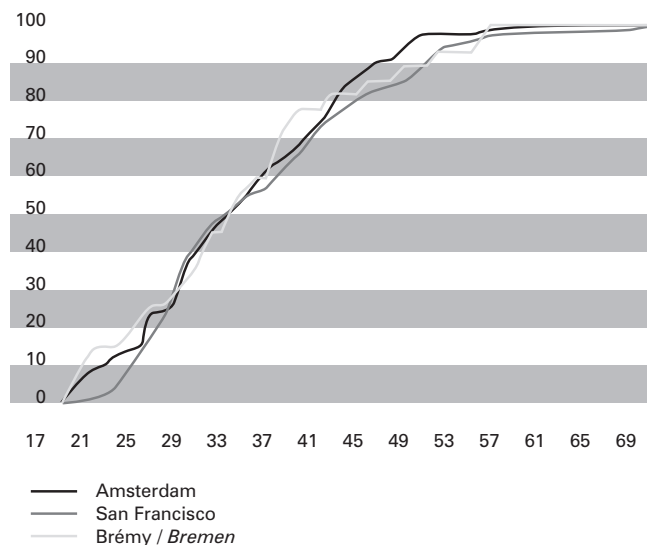
Mezi vzestupným a následně sestupným trendem náruživosti zůstává vrchol kariéry, kterého respondenti dosahovali v průměru kolem 21 let věku (s poměrně vysokou odchylkou  $S = 6$ ). Délka nejnáruživějšího období byla různě dlouhá, a to do jednoho roku pro 15 %, od jednoho do dvou let pro 50 % a 2–3 roky pro dalších 13 % respondentů. Pro zbylých 22 % respondentů bylo nejnáruživější období delší než čtyři roky (Cohen & Kaal, 2001, p. 46).

### 1 / 2 / 2 Ukončení kariéry

Ukončení kariéry užívání konopí je obtížné schematizovat tak jednoduše jako její průběh. Cohen & Kaal (op. cit.) zjišťovali důvody, příčiny a okolnosti ukončení kariéry. Za uživatele s ukončenou kariérou byl považován respondent, který v posledních dvanácti měsících neužil konopí nebo o sobě prohlásil, že svoji kariéru považuje za ukončenou (Cohen & Kaal, 2001). Věk ukončování měl podobnou distribuci ve všech zkoumaných městech (obrázek 2).

I když polovina respondentů s ukončenou kariérou tvrdila, že už konopí v budoucnu neužije, jedna třetina si naopak byla jista, že konopí užije, a zbylá část respondentů si svou konopnou budoucnost nebyla jista. Navíc jedna třetina respondentů někdy v průběhu své kariéry s užíváním konopí vědomě skončila, ale později se k němu vrátila. U poloviny takovýchto „vracejících se“ uživatelů se relaps zopakoval třikrát a více, u jedné desetiny dokonce desetkrát a více (Cohen & Kaal, 2001).

Mezi důvody ukončení respondenti uváděli negativní zkušenosti s konopím, nezáměr pokračovat v užívání konopí,



Obrázek 2 / Figure 2

Distribuce věku ukončení konopné kariéry dle Cohena a Kaala (2001)

(kumulativní podíl uživatelů s ukončenou kariérou)

Zdroj: Cohen &amp; Kaal (2001, p. 86).

*Age distribution of the cessation of cannabis career according to Cohen and Kaal (2001) (cumulative rate of users who have ceased to use cannabis)*

Source: Cohen &amp; Kaal (2001, p. 86).

pí, pocit, že konopí nezapadá do jejich životního stylu, a ztrátu schopnosti koncentrace. Méně často uváděli změnu přátel, zdravotní důvody, ukončení kouření tabáku a finanční důvody (tamtéž).

V longitudinální studii na vzorku 706 respondentů našli Chen & Kandel (1997) šest prediktorů přestávání s konopím:

1/ **Věk:** Se změnou věku se odehrávají i změny zájmů, duševních potřeb a postojů, což může vést ke ztrátě zájmu užívat drogy. Významnost tohoto faktoru vzrůstala mezi 25 a 30 lety.

2/ **Fenomenologie užívání:** Dřívější ukončení bylo predikováno započítím v pozdějším věku a užíváním konopí ze společenských důvodů. Naopak k pozdějšímu ukončení vedla iniciace v raném věku, užívání dalších drog nebo potřeba manipulace s vlastními pocity.

3/ **Depresivní symptomy:** Přestože je konopí považováno za antidepresivum, vedly depresivní pocity během kariéry k dřívějšímu ukončení.

4/ **Sociální okolí:** Výskyt a užívání konopí v nejbližším sociálním okolí se ukázal jako významný v prodloužení kariéry a naopak negativní postoj blízké osoby vedl k dřívějšímu ukončení.

5/ **Změna sociálních rolí:** Největší vliv na ukončení kariéry měly vstup do manželství, těhotenství a první rodičovství.

6/ **Partner – partnerka:** V případě partnera/ky neužívatele/ky byla větší pravděpodobnost ukončení než u partnera/ky, který/á konopí užívá (Chen & Kandel, 1997).

Ukazuje se, že významný vliv na regulaci užívání konopí a na ukončení kariéry má sociální faktor, konkrétněji faktory v oblasti „sociálního okolí“. Dále je významný faktor psychický, vnitřní, který je ve výzkumu Chena a Kandela přímo reprezentován pouze depresivními symptomy.

Hudges ve své studii na 19 respondentech podrobil zkoumání faktorů vůle k ukončení užívání konopí nebo alespoň k jeho redukci. Po měsíční spolupráci s respondenty uzavřel svůj výzkum zjištěním, že samotná vůle (rozhodnutí) přestat je velice slabým prediktorem faktického přestání (Hudges, 2008).

### 1 / 2 / 3 Dočasná abstinence

Dosavadní výzkum ukazuje, že někteří abstinující uživatelé s dřívější naruživou kariérou si jsou jisti, že v budoucnu ještě konopí užijí. Období dočasné abstinence v užívání se zdá být běžným jevem. Více jak 75 % respondentů Cohena a Kaala (2001) uvedlo, že během své kariéry měli období alespoň jednoměsíční abstinence (srov. Hathaway, 2004). Většina (80 %) respondentů tuto abstinenci zažila třikrát a více. Doba abstinence může trvat od několika dní až po deset let. Mediánem v tomto rozpětí je pak podle Hathawaye (2004) pět měsíců; průměrná doba abstinence zjištěná Cohenem a Kaalem (2001) oscilovala mezi 13 a 19 měsíci.

Nejvýznamnější uváděné důvody k dočasné abstinenci (nikoliv ukončení kariéry) zahrnovaly absenci konopí v okolí, nezáměr o konopí, ztrátu pocitu potřeby užít konopí; dále respondenti zmiňovali práci a školu nebo absenci lidí, s kterými by rádi užili. V tomto výčtu nebyl ani jeden důvod spojen s negativními účinky konopí (Cohen & Kaal, 2001). Podle dřívějších zjištění ale vnímání negativních účinků konopí patří na seznam důvodů k abstinenci. Mezi závažné důvody k ukončení kariéry je řazen „bad trip“ v podobě úzkostné poruchy (Dvořáček, 2008, p. 252). Někteří naruživí uživatelé si také dávají tzv. „pauzu“ – detoxifikují svůj organismus, čímž snižují subjektivně vnímaný výskyt negativních prožitků (Nechutný, 2006).

Porovnáním všech dosavadních důvodů a faktorů vedoucích k abstinenci se objevuje *změna* jako hlavní jmenovatel: změna životního stylu, změna přátel, změna zásobování, změna životní role atd. Výsledek americko-kanadského výzkumu (Ellingstad, Sobell, Sobell, Eickelberry & Golden, 2006) též potvrzuje životní změnu jako nejčastější důvod pro přestání (76 % uživatelů).

### 1 / 2 / 4 Redukce užívání

Posledním fenoménem, který se vyskytuje v průběhu kariér, je redukce množství nebo frekvence užívání. Podle Cohena a Kaala (2001) zhruba polovina jejich vzorku zkušených uživatelů v průběhu své kariéry vědomě redukovala. Důvody k redukci byly hodně podobné důvodům k ukončení či dočasné abstinenci, tedy příliš naruživé (problémové) užívání<sup>3</sup>, ztráta zájmu o konopí, nelibost v účincích, studijní

nebo pracovní důvody. Finanční nouze se u ukončení objevovala zřídka, ale u redukce užívání byla zmiňována oproti ostatním jako jeden z nejčastějších důvodů. Na redukci lze nahlížet jako na mezistupeň nebo cestu od užívání k úplné a trvalé abstinenci. Na druhou stranu se může jednat pouze o přizpůsobení uživatelského vzorce vnějším nebo vnitřním okolnostem, bez motivace k abstinenci.

Uvedený přehled výzkumů a náhledů na uživatelskou kariéru a její konec poskytuje přehled o možných důvodech a faktorech, které vedou k ukončení, a některých procesech, které se mohou ke konci kariéry odehrát. Výzkumy však neosvětlují, jak změna pohledu uživatelů na konopí vzniká a jak se tedy po několika letech užívání rodí a uplatňuje mozaika důvodů, které je k redukci nebo abstinenci vedou. Otázkou také zůstává, co rozhoduje o tom, zda se uživatel vydá na cestu dlouhodobé abstinence, nebo se naopak k užívání vrátí. Naznačené mezery v poznání konce konopných kariér zaplňují poznatky kvalitativní studie, kterou popíšeme níže.

## ● 2 METODOLOGIE

Položili jsme si následující výzkumné otázky: 1) Jaké faktory a okolnosti předcházejí nebo přímo či nepřímo ovlivňují okamžik ukončování konopné kariéry? 2) Jaký je průběh ukončení kariéry? 3) Jaký je vývoj po ukončení kariéry?

Studie byla provedena kvalitativními metodami sociálního výzkumu. Respondenti byli vybíráni pomocí inzerátu a techniky sněhové koule. V průběhu dvou měsíců vzniklo 17 rozhovorů s respondenty, kteří o sobě tvrdili, že 1) měli ve svém životě nejméně roční období naruživého užívání konopí a 2) v posledních šesti měsících konopí neužili, svoje užívání rapidně omezili nebo svoji kariéru považovali za ukončenou<sup>4</sup> (tabulka 1). Narativní rozhovory (Hendl, 2005) umožnily sledovat postupný vývoj kariéry od počátku a vzorce užívání, které předcházely ukončení nebo ukončo-

**Tabulka 1 / Table 1**

Složení vzorku z hlediska ukončení konopné kariéry  
Sample composition in terms of cannabis career cessation

Stav konopné kariéry	n
Ukončená kariéra	6
Dočasně abstinující	2
Rekreační nebo kontrolující se	9

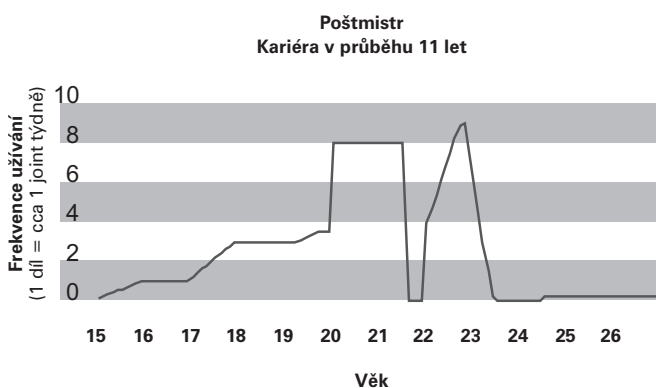
3/ Uživatelé, kteří užívají naruživě, se mnohem častěji setkají s problémy (paměť, paranoia, komunikace, pocíťování nepříjemných účinků či ztráta motivace, zahálka atd.), které marihuana může způsobovat. Označení „příliš naruživé užívání“ pak může skrývat kterékoliv z nich.

4/ Původní záměr zahrnout do výzkumu jen bývalé uživatele s šestiměsíční a delší abstinencí se ukázal jako nevhodný. Sami respondenti totiž v některých případech považovali svoji kariéru za ukončenou, i když příležitostně konopí užívali. Vlastní sebeurčení: „Já už nehulím“, často nekorrespondovalo s úplnou abstinencí.

vání užívání. Konec kariéry umožňovaly lépe zakotvit v biografických souvislostech jednotlivců. Všichni respondenti byli informováni o účelu výzkumu a důvěrnosti sbíraných dat a souhlasili se zvukovou nahrávkou. Transkripce nahrávek byly analyzovány postupy zakotvené teorie (Strauss & Corbinová, 1999).

Vzorek obsahoval 6 žen a 11 mužů ve věku 19–32 let. Z pohledu vzdělání byly zastoupeny všechny stupně vzdělání od základního až po vysokoškolské. Profesně vzorek zahrnoval studující, pracující i nezaměstnané. Patnáct respondentů mělo více než jednorázovou zkušenost s jinou návykovou látkou; 16 respondentů se označilo v průběhu své konopné kariéry za kuřáky tabáku, z nich tři přestali. Osm respondentů mělo určité období, ve kterém užívali pervitin, a to v rozsahu od deseti užití až po tříletou kariéru častého užívání. Deset respondentů mělo zkušenost s extází, 9 experimentovalo s LSD nebo lysohlávkami, třikrát se objevil kokain<sup>5</sup>.

Při rozhovoru byla kariéra retrospektivně zanášena do grafu. Respondenti měli za úkol v průběhu svého vyprávění zakreslovat míru naruživosti užívání konopí během svojí kariéry spojenou s určitými mezníky v životě podle vlastní orientace v kariéře (stáří, typ školy, práce, partneri<sup>6</sup>). Grafická podoba kariéry byla pomůckou pro zpětné dotazování na jednotlivé významné změny v průběhu uživatelských kariér. (Obrázek 3.)



**Obrázek 3 / Figure 3**

Způsob záznamu konopné kariéry v čase  
*Cannabis career over time*

Poznámka: Osa X představuje věk respondenta a osa Y odhad počtu užití během týdne, kdy od nuly do sedmičky se jedná o počet dní v týdnu a ve škále od sedmičky do desítky odráží míru užití během jednoho dne, které bylo více jak jednou denně.

*Note: The X-axis represents the respondent's age and the Y-axis indicates the estimated frequency of use within a week, where zero to seven stand for the number of days per week, and the 7–10 range in the scale reflects the level of use on a single day which exceeded once-a-day frequency.*

5/ Kontext užívání alkoholu a jiných drog jsme kvůli omezenému rozsahu článku nezohlednili.

6/ Pro vzájemnou porovnatelnost grafů byla takováto specifická osobní měřítka vždy doplněna měřítkem věku.

### ● 3 VÝSLEDKY

Vzhledem k tomu, že se analýza týká především výpovědi respondentů o událostech s časovým odstupem, je pravděpodobné, že některé události v jejich konopných kariérách byly v interakci mezi respondentem a tazatelem mírně dezinterpretovány; mohly být zapomenuty, vytěsňeny či záměrně opomenuty. Jedná se tedy o analýzu narativní rekonstrukce životních událostí, což je třeba mít při interpretacích na paměti.

#### ● 3 / 1 Zisky užívání konopí

Výpověďmi respondentů se jako červená nit táhne kvalita zážitku intoxikace, která do značné míry předurčuje, jak se bude kariéra jedinců vyvíjet. Všichni respondenti vyzdvihovali velkou míru zábavnosti intoxikace na počátku kariéry, což lze vnímat i jako důvod pro pokračování v užívání. Zábavnost spočívala v několika typech zážitků: *smích, radost ze smyslového vnímání, radost ze změny kognitivních procesů a radost z pohybu*.

Na prvním místě byly jako nejvíce zmiňované a oblíbené zisky *smích a legrace*, většinou skupinově zažívané. Tento typ zážitku se objevil ve výpovědi všech respondentů. Pocit směšnosti a veselé nálady je do jisté míry spojen i s dalšími zážitky, jako je radost ze změny kognitivních procesů, projevující se rozletem volných asociací či uvažováním o věcech z dosud přehlížené perspektivy. Verbální ventilace těchto představ a asociací je většinou shledána velice komickou a opět vyvolává smích a dobrou náladu. Druhá zmiňovaná poloha *změny kognitivních procesů* spadá spíše do filozofického uvažování o věcech a událostech, kde ona jinakost v nahlížení na věci může být shledána velice inspirativní. *Radost ze smyslového vnímání* spadá spíše do explorační světa a všímání si více detailů, a to jak zrakových (pohled do krajiny, na předměty), tak sluchových, kdy se např. hudba jeví jako více sytá a více dokonalý zážitek. *Radost z pohybu* je pak výsledkem kombinace vlastní aktivity a vnímání vlastního těla při změně kognitivních procesů a změně kvality smyslového vnímání. Všechny zmíněné druhy zábavnosti lze zahrnout pod kategorii zisků z užívání konopí, pro které se respondentům jeví jako smysluplné v užívání pokračovat<sup>7</sup>.

#### ● 3 / 2 Typologie uživatelů

Typologie uživatelů slouží k lepšímu konceptuálnímu uchopení jedinců, které lze v případě několika shodných znaků zahrnout do jedné skupiny. V teoretickém úvodu byly zmíněny některé typologie zaměřující svou pozornost především na naruživost spotřeby (frekvence a množství užití). Analýza rozhovorů však přinesla dva nové a v kontextu témat ukončování konopné kariéry užitečné pohledy na uživatele konopí.

7/ Dobrý přehled o pozitivních i negativních aspektech prožitku intoxikace skýtá např. Vacek (2008).

První typologie obsahuje pouze dva typy: aktivní a pasivní uživatele. Ti první se vyznačují aktivním přístupem k užívání konopí, sami iniciují užívání, vyhledávají příležitosti nebo společnost vhodnou k užívání, jsou ochotni strávit svůj čas k obstarání konopí (kupování, pěstění). Pasivní uživatelé nevyhledávají užití konopí, jeho získání nepatří mezi jejich priority, ale pokud se dostanou do společnosti, kde se tato droga vyskytuje, nezdráhají se připojit.

Druhá typologie vycházející z analýzy rozhovorů je zaměřena spíše na management užití konopí a obsahuje tři uživatelské typy. První je tzv. nekontrolovaný uživatel. Tento typ uživatele se vyznačuje neomezenou chutí k užívání konopí, je s touto drogou natolik spokojen, že ji užívá kdekoliv a kdykoliv. Zjednodušeně řečeno, jeho prioritou je být neustále v rauši. Druhý typ jsme vymezili jako „uživatele s určitou mírou kontroly“. Z výpovědí totiž vyplývá, že značná část uživatelů má jakási pravidla a jejich užívání podléhá určitému způsobu kontroly, aby se tak vyhnuli sociálním nebo psychickým nepříjemnostem, do kterých by se mohli dostat vlivem užití konopí v nevhodných situacích. U tohoto typu lze spatřovat dva přístupy ke kontrole užívání. První spočívá v určení *specifických situací* nebo aktivit, během kterých si uživatelé zakazují intoxikaci. Mezi ně patří především doba strávená ve škole a v procesu učení a doba strávená v zaměstnání. Další zmíněná situace byla například doba strávená s partnerkou neuživatelkou. Druhým přístupem ke kontrole je *regulace příležitosti ad hoc*, kdy se uživatelé rozhodují případ od případu, jestli chtějí užívat, nebo ne, tedy jestli je příležitost vhodná, nebo nevhodná. Páteční večer se tak v jednom týdnu kvůli okolnostem může zdát vhodným a v dalším týdnu nevhodným. Dalším příkladem je určení sama sebe jako sociálního uživatele: pokud se uživatel rozhodne užívat jen v přítomnosti dalších osob, reguluje tak počet příležitostí, kdy může užit. Jiní uživatelé naopak odmítnou navštěvovat skupiny, v kterých se konopí vyskytuje. Uživatelé s určitou mírou kontroly však někdy svoje vlastní pravidla překročí a užijí i v situaci nebo při příležitosti, kterou si vymezili jako nevhodnou. Třetím typem je „kontrolovaný uživatel“, který se vyznačuje striktní kontrolou svého užívání: zvažuje jak okolnosti, specifické situace a obecně příležitosti, tak i set a setting, ale popřípadě dbá i na užití množství a v případě vyhodnocení situace jako nevhodné, ať už z jakýchkoliv důvodů, je ve svém rozhodnutí neoblomný a případnou nabídku konopí odmítá.

### ● 3 / 3 Konopí a pociťované nepříjemnosti

Respondenti popisovali poměrně často i nepříjemné pocity související s intoxikací. K častěji zmiňovaným patří nepříjemný pocit z přítomnosti cizích osob nebo velkých davů<sup>8/</sup>,

8/ Zmiňované nepříjemnosti jsme se rozhodli ponechat v autentické podobě, která lépe vystihuje pocity respondentů, neboť nahrazení autentického jazyka odbornými termíny by mohlo být zavádějící.

jako je například hromadná doprava nebo cizí člověk ve skupině známých spolu uživatelů. Další z nepříjemností popisovali jako „paranoiu“, úzkostný pocit z ostatních cizích lidí, ale i například v přítomnosti kamarádů, kdy se stávali podezřívavými a nedůvěřivými vůči jejich slovním výročkům, které bezdůvodně považovali za útok na vlastní osobu. Někteří uživatelé pociťovali komunikační obtíže, tedy nebyli schopni vyjádřit svoje myšlenky uspokojivým způsobem, interagovat s okolím či podpořit tolik vyzdvihovanou legraci a komičnost situací. Komunikační obtíže někteří spojovali s poruchami paměti, kdy reflektovali omezenou schopnost pamatovat si nebo vybavovat si některá slova. Jejich projev se tak často skládal z mnoha pauz, kdy přemýšleli o výrazu, který zamýšleli užit, ale nemohli si vzpomenout. Často se taky stávalo, že zapomínali téma či nit rozhovoru, což vnímali jako nepříjemné. Dalším zmiňovaným typem nepříjemností byly fyzické obtíže jako křeče do žaludku nebo studenost rukou či nohou, které se po užití konopí pravidelně opakovaly. Jako poslední nepříjemnost bychom rádi vzpomněli pocit zmatenosti, změní tisíců myšlenek a nerozhodnosti, jež demonstruje situace po užití konopí s kamarády, kdy je přítomnost dalších lidí pro „zmateného“ uživatele nepříjemná, zároveň však uživatel preferuje mluvit se svými kamarády. Zmatenost částečně propojená s paranoiou v podání respondentů v sobě skrývá například „věštění budoucnosti“, kdy je uživatel v rauši opanován silným pocitem, že ví, co se stane v dalších okamžicích.

### ● 3 / 4 Průběh kariéry od začátku směrem ke konci

Respondenti vyzdvihovali především zábavnost zážitků a účinků konopí na počátku kariéry. V průběhu kariéry se u některých v téměř bezproblémovém užívání začínají objevovat subjektivně pociťované obtíže v podobě výše zmíněných negativních zážitků, jako je zmatenost, paranoia, úzkost z cizích lidí, komunikační obtíže atd. Negativní zážitky se nejdříve objevují sporadicky, ale v průběhu dalšího užívání se buď objevuje jeden ze zmiňovaných negativních zážitků stále častěji, nebo se rozšiřuje spektrum negativních zážitků. Zároveň s postupující kariérou významně slábne zábavnost, reprezentovaná především smíchem a veselím. Respondenti reflektují, že v pozdějším období kariéry ztratili schopnost radovat se v rauši tak, jak tomu bylo, když s konopím „začínali“. V pomyslné bilanci kladů a záporů užívání začínají převažovat pociťované nepříjemnosti.

U některých uživatelů lze sledovat jistý management užívání již od počátku užívání (viz typologie uživatelů v kapitole 3 / 2). U jiných se určité strategie či regulace užívání vyvíjejí až při pociťovaných nepříjemnostech. K již zmíněným strategiím kontroly lze přidat ještě dočasnou abstinenci (detox) bez pomoci lékaře nebo snížení náruživosti užívání.

### ● 3 / 5 Konec konopné kariéry – zlomové události

V průběhu kariéry se uživatelé někdy více a někdy méně potýkali s myšlenkou ukončit užívání. Mnohé z pokusů ukončit užívání jednou provždy vedly po několikátýdenní nebo několikaměsíční abstinenci zpět k užívání. Jak bylo zmíněno v teoretickém úvodu, není dočasná abstinence ničím výjimečným. I počet pokusů může být vyšší než jeden. Důvody těchto návratů k marihuaně spočívaly v určitém typu psychické závislosti nebo tlaku sociálního okolí. Při vypuštění zvyků a rituálů souvisejících s drogou ze života pocítovali respondenti prázdné místo. Pokud se jim toto prázdné místo nedařilo zaplnit jinou aktivitou, vraceli se často k opuštěnému užívání a ziskům, které v něm spatřovali. Pokud těchto opouštění a návratů bylo v kariéře více, lehko splývají a stávají se nedůležitou součástí konopné kariéry. Respondenti však ve svých kariérách většinou označují jakousi událost, která jimi zásadním způsobem otřásla, a tím ovlivnila jejich smýšlení o dalším užívání konopí a vedla k ukončení kariéry.

U aktivních uživatelů lze sledovat čtyři typy zlomových událostí, z čehož tři jsou přímo spojeny s konopím a jeho užíváním a čtvrtý spadá spíše pod vnější okolnosti:

a) **Silný šok (n = 3)**<sup>9)</sup>: Především nepříjemné halucinace nebo manické stavy, které zásadně změnily vnímání do té doby „bezproblémového“ užívání.

b) **Potencionálně zlomová událost – poslední kapka (n = 4)**: Negativní zážitky spojené s konopím, které nedosahují intenzity „silného šoku“ a samy o sobě nejsou zásadní pro mnohdy stále spokojené užívání. Situace jako například omdlení, uvědomění si komunikačních problémů nebo křečič do břicha se stala poslední kapkou, po které pohár trpělivosti přetekl, což poskytlo dostatečnou motivaci k ukončení kariéry.

c) **Rozvaha (n = 6)**: Na základě dlouhodobé nespokojenosti provedli uživatelé racionální kalkulaci zisků a ztrát z užívání konopí, ve které ztráty byly vyšší než zisky.

d) **Vnější okolnost (n = 2)**: Ukončení kariéry zapříčinila okolnost, která není přímo spojena s účinky konopí. Konkrétní příklady jsou potrat nebo sázka o to, zda uživatel vydrží dva týdny neužívat. Po vítězství v sázce se respondent rozhodl v neužívání pokračovat.

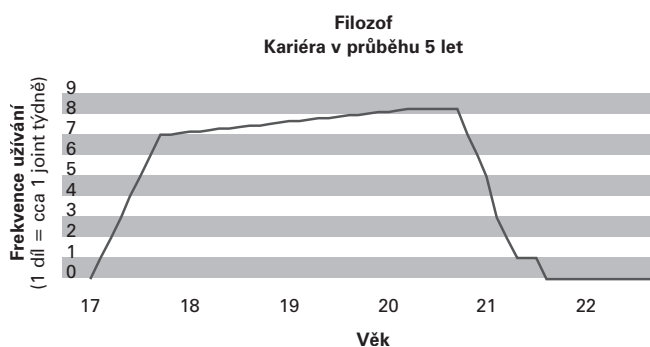
Pro pasivní uživatele byla typickou zlomovou událostí změna skupiny přátel z uživatelské na neuživatelskou, čili

e) **Absence konopí (n = 2)** v jejich okolí. Vzhledem k jejich pasivnímu přístupu ke konzumaci to byl dostatečný důvod pro přestání.

9/ V závorkách uvádíme počty respondentů spadajících pod jednotlivé kategorie. Tyto hodnoty jsou čistě orientační. Vzhledem ke kvalitativní povaze výzkumu jsou proporce jednotlivých kategorií statisticky nevýznamné a při jiném výběru respondentů by se pravděpodobně změnily.

### ● 3 / 6 Abstinence – a co dál?

Výše popsané ukončení kariéry zlomovou událostí se stalo zásadním zvratem v kariérách respondentů. Od pouhé abstinence na několik týdnů se typicky lišilo pevným rozhodnutím ukončit užívání pro neuspokojivé vnímání účinků konopí. I přesto, že sami respondenti reflektují tento okamžik jako zásadní a zlomový, ne u všech vedla tato událost k úplné a trvalé abstinenci. Ve výpovědích se objevily tři směry, kterými se vývoj kariéry dále ubíral. Pro uživatele *prvního typu – rozhodně odmítající* (obr. 4) byl zážitek zlomové události natolik zásadní a silný, že se rozhodli od dalšího užívání nadobro upustit a toto rozhodnutí se také plně odrazilo v jejich chování. (Obrázek 4.)

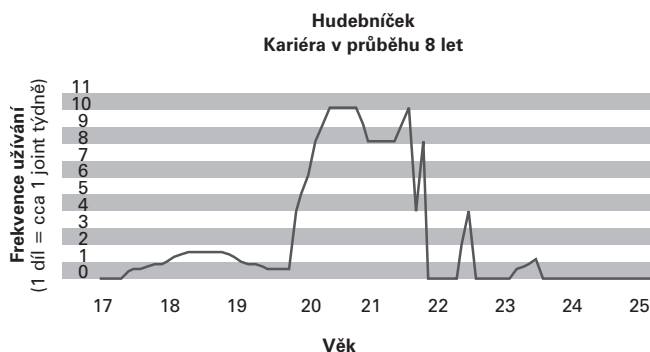


Obrázek 4 / Figure 4

Konec konopné kariéry – rozhodně odmítající typ – postupné snižování na cestě k úplné abstinenci

*Cessation of cannabis career – strongly rejecting type – gradual reduction leading to total abstinence*

Pro *druhý typ – nerozhodný* (obrázek 5) byl zážitek zlomové události také silný, ale po určité době několika týdnů až měsíců tito uživatelé zkusili užít znovu. A pokud nebyl relaps absolutně nepříjemný, zkusili užít dál, ale po krátké době několika dní až týdnů se dostali do stejných vzorců užívání, které přinášelo neuspokojivé pocity, a užít opět přestali. Toto se mohlo opakovat i několikrát až do dosažení úplné a trvalé abstinence.



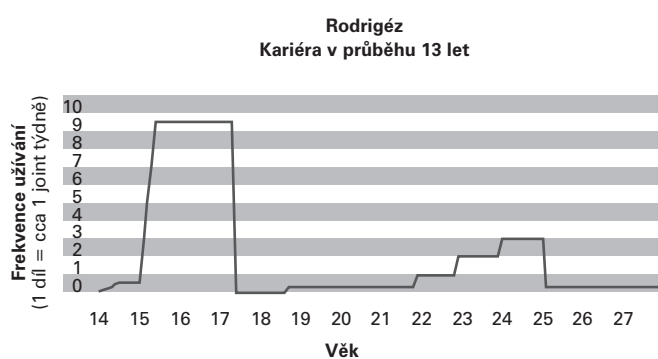
Obrázek 5 / Figure 5

Konec konopné kariéry – nerozhodný typ – relapsy na cestě k úplné abstinenci

*Cessation of cannabis career – indecisive type – relapses on the way to total abstinence*



*Třetí typ – příležitostný a rekreační uživatel (obrázek 6)* začal také po zlomové události abstinovat a tato abstinence byla ve výpovědích respondentů delší, od několika měsíců až po jeden rok. V této době byli respondenti přesvědčeni, že užívat pro ně nemá větší význam. V průběhu měsíců abstinence získali odstup od vzorců užívání, někteří si našli nové zájmy nebo začali uskutečňovat dlouho zamýšlené plány, pro které v době užívání konopí neměli čas nebo životní energii. Tito bývalí uživatelé však po delší době také okusili znovu konopí a prožili něco, co lze nazvat pozitivním relapsem. Poté začali konopí opět užívat, ale způsobem spadajícím pod typ kontrolujícího se uživatele. Tedy začali dbát na sociální okolnosti, ale hlavně na set a setting, které před zlomovou událostí nemusely být vnímány jako důležité. Oproti náruživému období kariéry výrazně snížili frekvenci a množství užívaného konopí (několik potáhnutí), a vnímali-li riziko nepříjemného rauše, nabídku konopí bez problémů odmítali.



**Obrázek 6 / Figure 6**

Konec konopné kariéry – přechod v typ příležitostného/rekreačního uživatele  
*Cessation of cannabis career – conversion to the occasional/recreational user type*

#### ● 4 ZÁVĚR

Konec konopné kariéry je v podání tohoto článku spíše symbolický. Někteří respondenti užívání konopí fakticky ukončili. Mnozí (následně kontrolující se uživatelé) však pokračují v užívání konopí i po „ukončení“ kariéry. V jejich vnímání byl ukončen nevhodný vzorec užívání, který je subjektivně přivedl do obtíží. Uživatelské sebevymezení „já už nehubím“ se tak váže na náruživé, méně kontrolované období jejich uživatelské kariéry, které úspěšně opustili.

Výzkum ukazuje, že náruživé užívání konopí, které skrývá větší riziko vzniku problémů závislostí, sociální exkluze atd., může být spíše dočasnou záležitostí. Přes různá a různě dlouhá klopýtání kariérou užívání konopí někteří uživatelé skončí u abstinence nebo kontrolovaného rekreačního užívání. Je důležité neopomenout fakt, že užívání drog včetně konopí v sobě nese reálné riziko problémů, které mohou vést k potřebě léčebného zásahu. Na druhou stranu naše kvalitativní studie ukazuje, že mnozí náruživí uživatelé

konopí procházejí jakýmsi „samoléčebným“ nebo sebeučícím se zkušenostním procesem, na jehož konci stojí kontrolující se nebo abstinující uživatelé, u nichž dlouhodobá změna vzorce užívání pramení z vlastního vnitřního přesvědčení, zkušenosti a reflexivního rozhodnutí. Doufáme konečně, že tento stručný fenomenologický vhled do konce konopné kariéry bude inspirativní i pro profesionály v adiktologických službách, kteří se s náruživými uživateli konopí ve své práci setkávají.

#### ● 5 DISKUSE

Předkládaná práce přináší nový vhled do kariér uživatelů konopí a managementu užívání konopí. Dosavadní studie konopné kariéry, popsané v teoretickém úvodu, doplňuje práce popisem a kategorizací celého procesu kariéry od začátku do konce a typologií samotných uživatelů. Důležitým příspěvkem je typologie „zlomových událostí“, které uživatelé spojovali s ukončením své kariéry. Práce tak přináší důležitý rámec pro lepší pochopení a interpretaci dílčích procesů v kariérách uživatelů konopí.

Práce má i svoje limity, na které je třeba při interpretaci výsledků brát zřetel:

1/ V analýze výpovědi 17 osob (viz kapitola 2) kategorizujeme uživatele podle prožívání a průběhu kariér. Aby bylo stanovení kategorií u malého vzorku vůbec možné, byla nevyhnutelná určitá míra zobecnění a přehlížení marginálních specifik v příbězích jednotlivých respondentů. Vzhledem k velikosti vzorku také netvrdíme, že námi předkládaný výčet kategorií v každé z kapitol 3 / 1–3 / 6 je úplný.

2/ V textu se uživatel může občas jevit jako racionální „homo oeconomicus“, schopný střízlivě vážit pro a proti užívání konopí a vyvozovat z toho důsledky pro své chování. Tento tón vyplývá z výpovědi samotných uživatelů, kteří zpětně interpretovali svoje chování jako racionální. Je třeba dodat, že mnohá jejich počínání bychom my sami interpretovali jako spíše iracionální. Například fakt, že po dlouhé měsíce pokračovali v užívání i přes negativně prožívané stavy, se nám může jevit jako bezmocné počínání pod vlivem závislosti. Ve zvolené výzkumné perspektivě však pro takovéto expertní interpretace není prostor, hlavní slovo zde mají sami respondenti – a ti svoje počínání s bezmocí či závislostí nespojovali.

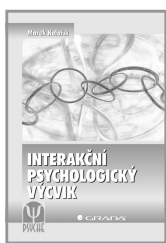
Pro další výzkumy s větším vzorkem uživatelů konopí doporučujeme zaměřit se na ověření předkládaných typologií a případně jejich doplnění a na případný vliv jiných drog, včetně tabáku a alkoholu, na kariéry konopných uživatelů.

## LITERATURA / REFERENCES

- Cohen D. A., Kaal, L. H. (2001). *The irrelevance of drug policy: Patterns and careers of experienced cannabis use in the populations of Amsterdam, San Francisco, and Bremen*. Amsterdam: CEDRO/UvA.
- Dvořáček, J. (2008). Akutní psychické komplikace po užití konopných drog: bad trip. In Michal Mioviský (Ed.), *Konopí a konopné drogy: adiktologické kompendium* (pp. 250–258). Praha: Grada.
- Dvořáček, J., Mioviský, M., Šulcová, A. (2008). Závislost na konopných drogách. In Michal Mioviský (Ed.), *Konopí a konopné drogy: adiktologické kompendium* (pp. 273–291). Praha: Grada.
- Ellingstad, T. P., Sobell, L. C., Sobell, M. B., Eickelberry, L., Golden, C. J. (2006). Self-change: A pathway to cannabis abuse resolution. *Addictive Behavior*, 31: 516–530.
- Gabrhelík, R., Kubů, P., Mioviský, M., Zábranský, T. (2008). Vzorové užívání konopných drog a parafermalií. In Michal Mioviský (Ed.), *Konopí a konopné drogy: adiktologické kompendium* (pp. 132–135). Praha: Grada.
- Hathaway, A. D. (2004). Cannabis careers reconsidered: Transitions and trajectories of committed long-term users. *Contemporary Drug Problems*, 31/Fall: 401–423.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Chen K., Kandel, D. (1998). Predictors of cessation of marijuana use: an event history analysis. *Drug and Alcohol Dependence*, 50: 109–121.
- Kalina, K. (2003). Úvod do drogové politiky: základní principy, pojmy, přístupy a problémy. In K. Kalina, J. Radimecký (Eds.), *Drogy a drogové závislosti 1. Mezioborový přístup* (pp. 15–24). Praha: Úřad vlády ČR.
- Morávek, J. (2007). Kontrolované užívání drog: co nám přináší výzkum uživatelů, kteří s drogami umějí zacházet. *Adiktologie*, 7 (4), 445–455.
- Morningstar, P., Chitwood, D. (1983). *The patterns of cocaine use: An interdisciplinary study*. Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.
- Mravčík, V., Pešek, R., Škařupová, K., Orlíková, B., Škrdlantová, E., Štastná, L., ..., Vopravil, J. (2009). *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2008*. Praha: Úřad vlády České republiky.
- Nechutný, T. (2006). *Rizika užívání marihuany a strategie jejich zvládnání očima aktérů* (nepublikovaná bakalářská práce). Praha: Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut sociologických studií.
- Strauss, A., Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovic: Albert.
- Vacek, J. (2008). Prožitek akutní intoxikace. In Michal Mioviský (Ed.), *Konopí a konopné drogy: adiktologické kompendium* (pp. 220–240). Praha: Grada.

## INTERAKČNÍ PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK

## KNIHY

**Kolařík Marek**

V přípravě pedagogů, psychologů a ostatních příbuzných oborů má interakční psychologický výcvik nezastupitelné místo. Orientuje se na rozvíjení sociálních dovedností i na prohlubování profesních kompetencí studentů. V rámci výuky na vysokých školách je většina času stále věnována spíše teoretické přípravě, která však nemá adekvátní praktický protipól. Stává se tak, že studenti odcházejí do praxe nedostatečně připraveni nejen na práci s lidmi, ale i se sebou samými. Přitom zlepšování komunikačních dovedností, poznávání vlastních hranic, možností a schopností a hlavně poznávání silných a slabých stránek a jejich přijímání je nezbytnou součástí kvalitní práce s lidmi. Tato kniha přináší nejen konkrétní hry a postupy pro práci se skupinou, ale také vedoucím i členům skupiny umožňuje srozumitelnou formou pochopit základní pravidla a zákonitosti, kterými se práce s výcvikovou skupinou řídí. Pro praktickou přípravu bude tato kniha velmi užitečnou pomůckou.

Grada Publishing, a.s., 167 x 240, brožovaná vazba, 160 stran, cena 229 Kč, 9,85 €, ISBN: 978-80-247-2941-1, kat. číslo 2168

Publikaci si můžete objednat na stránkách [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz) (časopis Adiktologie, online objednávka).

Redakce časopisu Adiktologie, Centrum adiktologie PK 1. LF UK v Praze,  
Ke Karlovu 11, 120 00 Praha 2 / e-mail: [journal@adiktologie.cz](mailto:journal@adiktologie.cz) / [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)