

Abstrakt

Tato bakalářská práce shrnuje dosavadní stav poznání v oblasti prevence relapsu založené na všímavosti. Všímavost se během posledních několika desítek let stala součástí několika psychoterapeutických programů a přináší slibné výsledky v léčbě širokého spektra chronických onemocnění, včetně léčby závislosti. Východiskem pro napsání této práce je absence materiálu, který by shrnoval dosavadní stav poznání a možnosti aplikace programu prevence relapsu založené na všímavosti v České republice. V první části práce se stručně zabýváme kognitivně-behaviorální teorií a jejímu vztahu k problematice závislosti. Následně představujeme teorii prevence relapsu dle Marlatta a Gordona, což je doposud nejčastěji využívanou léčebnou intervencí. Stejně jako část práce tvoří popis 8týdenního manualizovaného programu Mindfulness-based relapse prevention (MBRP) a návrh možnosti implementace tohoto programu do systému péče o závislé v České republice. Dílčími cíli práce je popsání principů a účinných terapeutických faktorů. Pro splnění cílů práce byly využity metody analýzy zdrojů a polostrukturovaného rozhovoru. Výsledkem práce je materiál, který přináší teoretický přehled o prevenci relapsu založené na všímavosti a který může sloužit jako podklad pro vytvoření strukturovaného programu v České republice.

Z analýzy dostupných informací vyplývá, že rozvoj všímavosti může být protektivním faktorem v prevenci relapsu. Program MBRP obsahuje techniky, které kultivují rozvoj všímavosti v každodenním životě. Spojením těchto metod s klasickými behaviorálními technikami prevence relapsu vzniká nový terapeutický přístup. Přesný mechanismus změny je ovšem nutné dále zkoumat. Tato zjištění nabádají k dalšímu výzkumu a rozšířenému zpracování tématu. Pro validitu výsledků je nutné, aby byla použita jednotná definice všímavosti jednotný konceptuální rámec programu. Tato práce má deskriptivní charakter.

Klíčová slova

všímavost, intervence založené na všímavosti, prevence relapsu, prevence relapsu založená na všímavosti