

Jak přestat kouřit

Reportér Respektu na sobě vyzkoušel možné léčby návyku. Zatím úspěšně.



Ráno 20. září si na křižovatce v centru Prahy zapalují svoji poslední cigaretu v životě. V krku mě páli. Pár měsíců také cítím podezřelý mravenčení v levé paži. Když jdu do schodů, kašlu. Toho všeho, a především odporného pocitu nevolnosti se chci zbavit. Dnes přestávám kouřit. Po dvaceti letech.

Vyléčí vás stroj

Touhu osvobodit se od tabákového návyku cítí dnes v Česku možná většina z těch dvou milionů lidí, kteří podle statistických odhadů pražského Centra pro léčbu závislosti na tabáku kouří. Existují nejrůznější „zaručené“ způsoby, jak na to – bezpočet zaříkávačů i šamanů. Stát s ofenzivou proti kouření teprve začíná.

O Antinikotinovém centru vím z internetu i z letáček pohozených v tramvaji. Když jsem jim včera zavola, objednal mě na druhý den. Teď mě milá sestřička uvádí do místnosti, jíž vedou přístroj připomínající nejspíš předpotopní rádio. Odevzdávám nedopalek před chvílí vykouřené poslední cigarety. Sestřička jej vhodí do kovové nádoby, kterou nazve detekční elektrodou. Zaklapne kovové víčko. Tak! Teď jsem se s kouřením rozloučil.

Sestřička mi kolem čela uvazuje pásek s elektrodami. Další elektrody mám kolem zápěstí. Brzy cítím jemnou vibraci. Konečky prstů mi samy klepou do destiček, které mám na stehnech kvůli uzemnění. Přístroj bliká a vrní. Sestřička popisuje proceduru, které se právě podvoluji, jako jedinečnou biorezonanční metodu. Hovoří o signálu Nekuř!, který mi můj nedopalek právě teď vysílá do těla. Vytváří vlnění, které ve mně odstraňuje nikotinový hlad. Moc nerozumím, ale je mi to dobře. Jsem šťastný, že bojuji se svou kuřáckou závislostí.

Pacientů sem přijde někdy deset, někdy čtyřicet denně. Většinou přicházejí lidé kolem čtyřicítky a starší. Účinnost je prý asi 80 procent. Statistiky ale Antinikotinové centrum nevede. Po dvaceti minutách seance končí. Už nikdy nebudu kouřit. Pár stovek platím s ulehčením. Všimnu si, že ze zvyku hmatám po kapse, přesvědčit se, zda mám cigarety. Mám. Ale venku je hodím do koše.

Víra tvá...

Antinikotinové centrum se sídlem v Hradci Králové má pobočky asi v deseti českých městech. Jde o jednu ze společností, které během posledních zhruba pěti roků, kdy v naší části Evropy „letí nekouření“,

dorazily do Čech. Přístroje a pomůcky, které používá, jsou evidovány na ministerstvu zdravotnictví. To v praxi znamená, že nikomu neškodí. „Jde o placebo“, říká MUDr. Jan Roth z neurologické kliniky na Karlově náměstí. „Ale je mnoho nemocí, kde pomáhá především ono známé víra tvá té uzdraví.“

Stát na touhu stát se nekuřákem ani nemohl zareagovat včas, a tak prázdné místo obsadili podnikaví jednotlivci. Jakkoli se jejich metody různí, je zřejmé, že na trhu se udrží jen ten, kdo má dobré výsledky. Šanci přežít má ordinace, o níž „se mluví“, a tak se o ní doslechnou kuřáci, kteří chtějí přestat. To platí o „zaručené“ vědeckých metodách, jaké inzeruje třeba právě Antinikotinové centrum, i o nejrůznějších zaříkávačích, parapsychologických a šamanech.

Vyléčí vás šaman

U doktora Rostislava Prokopjuka to chodí jinak než v neosobním centru na I. P. Pavlova. Tady narazíte na muže s příběhem. Doktor Prokopjuk říká, že vztah k Čechům a češtině získal jako malý kluk na Volyni. Svoji schopnost léčit závislosti prý rozpoznal kdysi u kočovníků na Sibiři, kde pracoval jeho otec. Tam malý Rosta zjistil, že je v jeho moci zachránit své věčně bité kamarády: stačilo důrazně promluvit k jejich přiroplým očům – a oni poslechl! Z nějakého důvodu lovcí usoudili, že chlapec je „nadáný silou“. Muži v tajze dali vše, co nalovili, za vodku. Ale Rosta je na dobu lovu „zavřel“ tak, že se pít ani nedotkl. V takové podobě léčitelův příběh koluje mezi pacienty. Doktor dodává, že nejdrsnější školou pro něj byla vojenská služba na sovětsko-mongolské hranici. Žil tehdy v zapomenuté posádce mezi Burjaty, národem tvrdě postiženým alkoholismem i tabakismem. A tam se na závislosti teprve specializoval. Medicínu a psychologii vystudoval v Moskvě. Nyní má ordinaci pro léčení závislosti v Praze a také v Německu a Rakousku.

Doktor hovoří česky s měkkým ukrajinským přízvukem. Jsem objednan několik týdnů předem kamarádem, který tu před lety kouřil přestal. Doktor se mě ptá, jestli chce opravdu přestat kouřit, a sám si vzápětí přisvědčuje, že ano. Ordinace je vybavená bytelnými foteli a počítačem. Na stěnách visí ukrajinské fezby a spousta obrázků. Je tu velká knihovna. Teď se mi doktor dívá do očí. Zkouším uhnout pohledem, ale nejde mi to. Na stolku před námi jsou hromádky cigaret, plné popelnic, poloprázdné krabičky. Doktor mě vyzve, at si dám šluka. Rád bych ho poslechl a ještě jednoho šluka v životě si dal, ale

nejde mi to. Mám úplně sevřené hrdlo. Pan doktor říká, že cigarety jsou hnůj a že už kouřit nikdy nebudu. Tomu rád věřím. Horlivě kývu. „Hypnotizujete mě?“ ptám se. Doktor krčí ramena a říká, že sám neví. Ale daří se mu. Čekárna je stále plná a dva asistenti zapisují objednávky. Z ordinace vycházejí uzdravení kuřáci, kteří už si nezapálí. A kteří kontakt sem rozdávali svým usouzeným známým. Objednat se můžete i kvůli pití, depresím či gamblingu. A stále více lidí si prý chce s doktorem Prokopjukem prostě „jen tak popovídat“. Cena je tu mnohonásobně vyšší než na I. P. Pavlova, ale při recidivě se můžete kdykoli zadarmo vrátit. Charismatický lékař z Ukrajiny je tu je pro vás stále. A ještě něco. Svou abstinenci jste vstoupili do klubu vyvolených. Doktor v prostorě ordinaci pořádá koncerty a výstavy. Pacienti se spolu seznamují a stmelují v terapeutickou skupinu. K jeho pacientům a příznivcům patří herci, podnikatelé, novináři... léčit závislost „u Prokopjuka“ není hanba. Tenhle šaman je dobrá adresa.

Vyléčí vás stát

Má nekuřácký trend v Čechách nějaké výsledky? Podle Mgr. Jarmily Vedralové, odbornice na odvykání kouření, je tím nejdůležitějším změna společenského klimatu. „Na kouření je dnes běžné se dívat jako na omezení a na kuřáky jako na nemocné. To tu nikdy nebylo.“ Podle doktorky Evy Králíkové z pražského Centra léčby závislosti na tabáku lze nekuřácký trend alespoň částečně zachytit vyhodnocením mortality kuřáků. Statistiky se vyhodnocují po pěti letech. V roce 1995 zemřelo na následky kouření 22 000 našich občanů, v roce 2003 se počet snížil na 18 000. Ve smrtelných onemocněních zaviněných tabakismem vedou nemoci srdce a cév, rakovina plic a nádory.

Kuřáky sice každý rok umírá o pár tisíc méně, jásot však není na místě. Vymírají nejstarší ročníky, které během dětství a mládí o škodlivosti kouření příliš nevěděly. Pomoc vyhledávají především lidé od třiceti do padesáti let. To oni stlačují statistickou křivku směrem dolů. Naproti tomu kouřit valem začínají mladiství, zejména dívky. Zatímco ještě na počátku sedmdesátých let byla žena s cigaretou na ulici vnímána nepatřičně, o dnešních středoškoláčkách soudí sociolog Jan Hochmann s trochou nadsázky, že „s cigaretou za uchem demonstrují svou nezávislost a emancipaci“. A s dobře miněnou radou tady pochopitelně mnoho nepofidíte. „Na mladé lidi někdy příliš odstrašující osvěta působí jak muleta na byka“, říká MUDr. Králíková. „Spojují si zakázané ovoce s pocitý závislosti a dospělosti.“

Na druhou stranu v části mládeže sílí vědomí, že revoltovat pomocí závislosti, která vás nutí podlést se na jednom z nejnečistějších byznysů, je mírně řečeno paradoxní. Americké soudní procesy proti tabákovým firmám, cílené vyrábějícím závislé – a tedy stále platící – konzumenty přidáváním speciálních látek do cigaret, jasně ukázaly, jak moc je kouření jevem příznačným pro spotřební společnost. „Mnozí lidé pochopili, že kouřit znamená být obětí promyšleného marketingového tahu“, soudí MUDr. Roth. Ze část právě této inteligentní mládeže alespoň občas holduje módním drogám, je jiná věc.

Na stoupající zájem o nekouření snad konečně reaguje i stát, nebo alespoň někteří zákonodárci. Došlo již k významnému omezení reklamy na tabákové výrobky. Poslanec Josef Janeček vede v parlamentu silici antinikotinovou lobby. Jejím cílem je prosadit nový komplexní zákon týkající se kouření. „Budeme prosazovat absolutní zákaz kouření na pracovištích a ve veřejných prostorách“, říká Janeček. Nedávno předložený zákon Janeček kritizuje, protože „nerespektuje moderní protikuřácký trend podle irského či italského vzoru“. Podle poslance je nový zákon špatný díky nátlaku tabákové lobby a také skupin provozovatelů a majitelů restaurací.

Dva a půl milionu

Centrum léčby závislosti na tabáku na Karlově náměstí, které vede MUDr. Králíková, funguje asi rok. Je prvním z jedenácti dalších bohatě vybavených protikuřáckých bašt, jejichž výstavbu ministerstvo zdravotnictví plánuje. Právě sem zamířím od Prokopjuka na sklonku svého prvního odvykáčeho dne.

Protože už pěkných pár hodin nekouřím, všimám si především nikotinových zvykaček, náplastí a dalších pomůcek při abstinování.

Nejdřív jsem však změřen a zvážen. Medik se zajímá o můj tlak. V dotazníku vyplňuji kolonku o počtu vykouřených cigaret. Dostávám kartu a jsem informován o možnostech léčby. Trvá rok. Je zadarmo. V čem spočívá? Její součástí je terapie. Pacient si připlácí jen za eventuální pomůcky a kouření.

V Čechách kouří asi 2 a půl milionu lidí. Teď už beze mě. Po vyšetření beru schody dolů po dvou. Pořád mám radost z každé chvíle, kdy nekouřím. Je to euforický stav.

Je 25. září. Léčba zabra. Sice nevím která, ale to je jedno. Nezapálil jsem si. Euforie trvá.

Jáchym Topol