

# Mnoho způsobů, jak zvítězit nad internetovou pornografií (svépomocný materiál)

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., září 2013.

Text jsme původně zpracovali ve stručnější podobě se sexuologem MUDr. Slavojem Brichcínem. Vznikl jako odpověď na dotazy, které nám přicházely e-mailem. Tento svépomocný materiál lze šířit bez omezení.

## Negativní motivace působí rychle a silně

Pracujte s motivací. Uvědomujte si nevýhody návykového chování pro tělo i mysl, nepříjemné zkušenosti z minula i možné problémy v budoucnu. Lze si např. vybavit trapné pocity a stavy vyčerpání nebo si uvědomit, že prostředí internetu není anonymní. Správce sítě ve vašem zaměstnání nebo někdo z rodiny snadno zjistí, kde jste se v internetu pohyboval a čím jste se tam zabýval.

**Zdůvodnění:** Negativní motivace pomáhá rychle zvládnout krizi a bažení. To platí pro nejrůznější formy návykového chování.

## Pozitivní motivace je příjemná

Pracujte také s pozitivní motivací. Uvědomujte si výhody dobrého sebeovládání v oblasti vztahové, pracovní, duchovní nebo zdravotní. Výhodou sebeovládání je i to, že se člověk stává svobodnějším.

**Zdůvodnění:** Práce s pozitivní motivací je příjemná a hodí se k dlouhodobému udržování dobrého stavu a doplňuje negativní motivaci. Je vhodné si uvědomit nejdříve problémy působené návykovým problémem, a pak výhody dobrého sebeovládání.

## Nový začátek, případně doplněný počítačovým půstem

Odpojte spojení k internetu. Vymažte z prohlížeče cookies, offline obsah a záložky na rizikové stránky. Rizikový materiál vymažte z pevného disku. Pak pusťte antivirový a antispywarový program. V případě recidivy to opakujte. Někdo se může např. na týden počítači zcela vyhnout. To je ještě lepší.

**Zdůvodnění:** Tyto stránky často obsahují viry a spyware. Tyto programy se instalují do počítače bez souhlasu majitele a odesílají informace o něm, přesměrují prohlížeč nebo působí další vážné komplikace. Toto doporučení tedy chrání váš počítač a vaše data. Z psychologického hlediska se navíc jedná o očistný rituál a nový začátek.

---

## Uvědomujte si více těla

Věnujte svému tělu vlídnou pozornost, odvděčte se vám za to.

**Zdůvodnění:** Dobré vnímání těla chrání zdraví. Člověk, který včas rozpozná únavu nebo bolest, rychleji podnikne kroky k nápravě. Především tím poškození a zvýší se jeho výkonnost. Dobré sebeuvědomování chrání pohybový systém včetně páteře i vnitřní orgány.

## Ukotvení

Používejte ukotvení. Místo fantazií si uvědomte okolí, situaci, zvuky, pocity, uvědomujte si, kolik je hodin apod. Tento postup může mít i hlubší rozměr. Uvědomujte si, jaké informace a k vám přicházejí skrze to či ono médium? Nevkus nahraďte něčím lepším.

**Zdůvodnění:** Ukotvení přivádí člověka ze světa nereálných fantazií ke skutečnosti a zlepšuje sebeovládání. Zabývání se internetovou pornografií vědomí zužuje.

## Uvědomujte si více svoji psychiku

Dokážete tak rozpoznat iracionální bažení nebo emoce, které nutí člověka dělat hlouposti. Při bažení okamžitě odejděte od počítače a věnujte se něčemu jinému.

**Zdůvodnění:** I jinak inteligentní člověk, který je pod vlivem bažení a emocí, se často chová hloupě. Tomu je třeba předjet. Navíc si můžete uvědomovat i to, kdy se bažení objevuje, a tak mu v budoucnu předcházet. Můžete opravovat „myšlenkové zmetky“, tj. myšlenky deformované bažením.

## Vnímejte lépe svoji energii i energie okolí

Podle čínské medicíny souvisí hlavně mužská sexualita s játry. Játra ovšem také souvisejí s očima. Jestliže energie jater stoupá do očí, nedostává se jí v dolní části těla. Energie vycházející z pornografie není dobrá a bývá za ní většinou bezohledná touha po majetku.

**Zdůvodnění:** Ať věříte na energii nebo ne, novodobý výzkum zjistil, že časté sledování pornografie zvyšuje riziko impotence. Zlepšení lze podle vědců očekávat až po několika měsících abstinence od pornografie.

## Omezení časem

Používejte počítač jen na omezenou dobu a k plnění konkrétních úkolů. Ušetřený čas můžete věnovat péči o zdraví, cvičení, rozvoji vztahů a dobrým koníčkům.

**Zdůvodnění:** Dlouhým sezením u počítače se člověk vyčerpává, a pak se méně ovládá. Vy se potřebujete ovládat dobře. Proto je třeba vést vyvážený způsob života.

## Omezení místem

Omezení místem znamená, že počítač je umístěný tak, aby na něj viděli další členové rodiny. To je užitečné zvláště u dětí. Může to také usnadnit sebeovládání dospělých.

**Zdůvodnění:** Možnost kontroly usnadňuje zdrženlivost.

## Dočasně odpojit internet

Pracujte, pokud možno, nepřipojeni k internetu.

**Zdůvodnění:** Je to bezpečnější z hlediska ochrany proti počítačovým virům. Navíc se tak oslabuje bažení (craving) a zlepšuje sebeovládání. Další výhodou je to, že se vám nezačne uprostřed práce aktualizovat nějaký program, ačkoliv o to nestojíte.

## Nést následky

V případě recidivy se potrestejte nepříjemnou tělesnou prací. Třeba uklíďte, vytřete pečlivě kuchyň a očistěte dlaždičky v koupelně.

**Zdůvodnění:** Tělesné cvičení nebo práce člověka obvykle přeladí i duševně a to nejen odvedením pozornosti. Navíc se tím rozproudí krevní oběh a uleví se překrvené pánvi. Další zřejmou výhodou je skutečnost, že budete mít uklizeno. Tento „postih“ by měl následovat bezprostředně po problémovém chování. Tím se zvyšuje psychologická účinnost tohoto postupu.

## Tělesná aktivita pomáhá v mnoha směrech

Cvičte, tělesně pracujte, chod'te!

**Zdůvodnění:** Pohyb prospívá tělu i psychice. Moderní člověk často trpí hypokinezou (nedostatkem pohybu). Přiměřená tělesná aktivita je účinnou prevencí mnoha problémů a chrání srdce, klouby i páteř.

## Co opravdu potřebujete?

Uvědomujte si své opravdové tělesné, psychické i duchovní potřeby. Pak je budete moci uspokojovat zdravě, moudře a dobře.

**Zdůvodnění:** Vysedávání u počítače a zabývání se pochybnými materiály může nahrazovat neuspokojené potřeby v různých oblastech života – citové, vztahové, duchovní, potřebu sebeuplatnění atd. Přiměřené uspokojení rozumných potřeb zlepší i sebeovládání.

---

## Odvedení pozornosti

Při bažení vypněte počítač a dělejte něco bezpečného. Osvědčují se zajímavé a užitečné činnosti.

**Zdůvodnění:** Odvedení pozornosti je středně účinný a příjemný postup. Namísto opakování jedné nesmyslné činnosti si můžete vybrat z nekonečného počtu lepších možností.

## Umíte správně dýchat?

Dýchejte pomalu do břicha a prodlužujte při tom výdech.

**Zdůvodnění:** Dýchání a emoce spolu souvisejí. Jinak dýchá člověk ve stresu a jinak někdo, kdo si „oddechl“. Klidné a hluboké dýchání do břicha s prodlouženým výdechem zklidňuje a zlepšuje sebeovládání. Pomáhá nejen při bažení po pornografii, ale při zvládání negativních emocí a stresu. Dýchat musíte stejně, tak proč nedýchat zdravě?

## Pomáhá vhodná strava

Omezte živočišné bílkoviny a alkohol a vyhněte se příliš tučnému, pálivému nebo jinak dráždivému jídlu.

**Zdůvodnění:** Nadbytek bílkovin a dráždivé látky, které se vylučují močí, zhoršují sebeovládání. Přejídání živočišnými tuky (kromě ryb) není zdravé. V moderních společnostech trpí mnoho lidí obezitou. Ta přináší velká zdravotní rizika (srdeční nemoci, cukrovka, nádory atd.). Může za to špatná a nedostatek pohybu, tj. věčné vysedávání u počítačů a televizorů.

## Odpočinek

Dostatečně odpočívejte a dopřejte si dostatek zdravého spánku.

**Zdůvodnění:** Odpočatý člověk se lépe ovládá. Únava a vyčerpání by sebeovládání zhoršily. To se týká chování ve vztahu k internetu i sebeovládání v jiných oblastech života.

## Relaxace a autosugesce

Naučte se relaxovat. Na konci relaxace můžete použít autosugesce, např. 1. Jsem klidný a ovládám se dobře 2. Klidný, moudrý, rozvážený! 3. Žiji zdravě, jedním moudře!

**Zdůvodnění:** Relaxační techniky mírní úzkosti, deprese, únavu a vyčerpání. Relaxace také usnadňuje usínání, jestliže ji někdo cvičí před spaním. Stav klidu navozený relaxační technikou zvyšuje účinnost autosugesce. Autosugestivní formule je také možné použít krátce před usnutím nebo těsně po probuzení. Tehdy je mysl také vnímavější.

## Smích a humor

Používejte humor. Není to divné se zamilovat do procesorů, operační paměti nebo diod? Nebo do tlustého programátora, který ty stránky spravuje? Nebo do hamouna, který na nich vydělává?

**Zdůvodnění:** Smích a humor mírní negativní emoce a pomáhají nadhledu. A nadhled potřebujete. Pomáhá, i když se člověk jen tak zasměje. Na toto téma jsem napsal knihu „Léčivá moc smíchu“. Třeba ji ještě někde seženete. Nebo se můžete podívat na některé z mých videonahrávek různých druhů smíchu na [www.youtube.com/drnespor](http://www.youtube.com/drnespor).

## Pozor na nepřátele sebeovládání

Vyhňte se všem podnětům, které zhoršují sebeovládání. To se týká filmů, tiskovin, alkoholu a drog.

**Zdůvodnění:** Rizikové podněty a návykové látky zhoršují sebeovládání. Člověk, který má sklon chovat se návykově v jedné oblasti, může mít sklon i k jiným návykovým problémům. Měl by být opatrnější. Alkohol poškozují játra a některé alkoholické nápoje obsahují látky, které dráždí ledviny močové cesty.

## Dobrá organizace času

Organizace času pomáhá v mnoha směrech, třeba proti nadměrnému stresu.

**Zdůvodnění:** Rovnováha mezi povinností a odpočinkem, povinnostmi a zábavou, prací a domovem vede k větší životní spokojenosti a usnadňuje sebeovládání. Rizikové jsou nuda a nedostatek aktivit a také přetíženost a dlouhodobá přepracovanost. Obojímu je lépe se vyhýbat.

## Princip opaku

Vyvolejte opačné myšlenky a věnujte se aktivitám neslučitelným s rizikovým obsahem internetu.

**Zdůvodnění:** Lidská mysl snadno přechází z jedné polohy do polohy opačné. Pro mnoho lidí je proto snazší vyvolat dobré myšlenky nežli přemáhat nedobré.

## Naučte se zvládat stres

Kromě fyzické aktivity proto stresu pomáhají i relaxační techniky (nahrávky viz [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)), dobrá společnost, klidné prostředí a psychoterapie.

**Zdůvodnění:** Prevence a zvládání stresu podstatně zlepšuje sebeovládání a navíc prospívá zdraví.

---

## Vaše vlastní postupy

Někomu zlepší sebeovládání třeba pes, příroda, duchovní praktiky a rituály, klidná a melodická hudba.

**Zdůvodnění:** Lidé jsou různí, a proto je dobré zjistit, co nejlépe působí na vás.

## Odborná pomoc

Jestliže nestačí svépomoc, vyhledejte psychologa, psychiatra, manželského poradce nebo sexuologa.

**Zdůvodnění:** Někdy může nezdrženlivé chování souviset s jiným duševním problémem. To posoudí nejlépe odborník. Pomoc profesionálů a svépomoc se vhodně doplňují.

## Další informace

Nešpor K. Jak přežít počítač. Kralice: Computer Media 2011; 128.

Nešpor K. Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat. Praha: Portál 2013; 152.

Další informace o prevenci a léčbě návykových nemocí viz [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu). Tam jsou zdarma k dispozici i svépomocné návody pro lidi s návykovými nemocemi a jejich blízké, relaxační nahrávky a mnoho dalšího.

*Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., září 2013 doručeno redakční radě*