

## 8. Povzbuzení & koncentrace: Mýtus

Možná máte partnerku – nekuřačku, která s vámi hned po ránu zapřádá rozhovor, zatímco vy byste se nejdříve potřebovali „nastartovat“ v klidu cigaretou? Patříte k těm, kteří si už delší dobu říkají: „*Určitě to bude tím, že ženy, jak prokázala statistika, denně pronesou o 10 000 slov víc než muži?*“ A byli jste někdy na dovolené s přáteli – nekuřáky, kteří vás po ránu stresovali svojí energií, zatímco vy jste se teprve snažili si v klidu „jednu“ vykouřit? Jako tolerantní kuřák/kuřačka jste onu nezdolnou energii strpěl/a. Časem jste si možná pomyslel/a, že jednoduše nejste ranní typ, kterému není zatěžko hýřit energií a duševní aktivitou už na počátku dne. Je to tak ale skutečně?

### Kouření a energie

Jak se zdá, cigarety působí povzbudivě, zahánějí únavu, zlepšují náladu a podporují trávení. KKK (káva + klozet + kuřivo) představují skutečnou pomoc při startu do nového dne. Nebo je spíš ranní cigareta ukázkou haló – efektu? Představuje kouření skutečnou podporu? Povzbuzující účinek nikotinu je koneckonců možné změřit. Endorfíny se uvolňují a na EEG (měření mozkových vln) vidíme, že se mozkové vlny zrychlují. „*Takže přece jen výhoda! Já to věděl.*“ To souhlasí: Kuřák s nikotinovým deficitem po ránu má méně aktivované mozkové vlny než kuřák, který již kouřil. Potud vše souhlasí. ALE: Kuřáci, kteří již kouřili, a nekuřáci jsou na tom co do aktivování EEG naprosto stejně!<sup>40</sup> Nikotin tedy nepřináší žádnou výhodu, jen odstraňuje abstinenci příznaky spojené s únavou. Jinými slovy: Kouřením „napravujete“ svoji noční abstinenci, respektive její příznaky, které vám překážejí. Ranní trýzeň každého kuřáka. Potřebuje pomoc ke startu do nového dne, aby se dostal na normální energetickou úroveň nekuřáka. Nevážne ovšem pouze energie, ale také nálada. Není tedy divu, že kuřáci mohou nekuřáky po ránu nemálo stresovat. Zkuste si představit, o kolik příjemnější by bylo vstávat ráno méně unavený

a s lepší náladou a nemuset se do nového dne nejprve vypracovávat z propadliště vlastní mysli.

## Výkonnostní vrchol

Mnozí lidé prožívají přibližně 2 až 3 hodiny po probuzení po biologické stránce svůj výkonnostní  vrchol. Dotyčný je fit, dobře se soustředí, má výbornou náladu a je schopen maximálního výkonu. Nacházíme zde rozdíly mezi kuřáky a nekuřáky? Studie, která se na uvedenou otázku pokusila odpovědět, srovnávala sebehodnocení výkonnosti, energie a nálady u silně závislých kuřáků, lehce závislých kuřáků a nekuřáků.<sup>41</sup> Výsledek: Velmi silní kuřáci s vysokou mírou závislosti dosahovali vrcholu výkonnosti a nálady o 3 hodiny později než nekuřáci. Lehce závislí kuřáci vykazovali střední hodnoty. Silní kuřáci měli po ránu náladu podstatně horší – nejvýrazněji se jim nálada zlepšila právě po první cigaretě. Jejich měřené hodnoty však po celý den zůstávaly pod (shodnými) hodnotami lehkých kuřáků a nekuřáků.

Vzpomínáte si na Fagerströmův test na straně 70? U lehkých kuřáků se dosud nevyvinula extrémní závislost, takže si nemusejí hned po ránu zapalovat cigaretu. Mnozí z nich kouří až odpoledne, nebo dokonce jen při zvláštních příležitostech. Čím silněji jste závislý/á na nikotinu, tím dříve si po ránu zapálíte první cigaretu. A v obdobích mezi cigaretami se po celý den odehrává silné kolísání nálady a energie. Je proto důležité si uvědomit následující: Nikotin není podpora. Nikotin je příčina, proč se u vás ona rozkolísanost vůbec objevuje. Čím déle a silněji na tohoto úskočného partnera spoléháte, tím hlouběji se propadáte a tím poškozenější sebeobraz si vytváříte. Stále častěji se domníváte, že máte nadání podléhat stresu a chovat se náladově. Možná je na čase dát cigaretám sbohem a být opět svobodný, s dobrou náladou a plný energie...

## Soustředění

*„V každém případě se po kouření dokážu lépe soustředit.“ – „Když se cítím rozptělaný a nepozorný, zakouřím si, a duševně jsem zase úplně v pohodě.“* Ano,

to říkají mnozí. Soustředění, povzbuzení a kouření jdou údajně ruku v ruce. Pokud jste knihu dočetli až sem a už máte problém se dále koncentrovat, zakuřte si, teď hned, když vám to udělá dobře. Cigareta u většiny kuřáků stupňuje koncentraci.

Hned vám vysvětlím, proč. Jistě ale není žádný důvod, proč byste si mezi tím nemohli zakouřit.

- pauza na cigaretu -

### Soustředění (pokračování)

Mnohým kuřákům je zatěžko vzdát se cigaret v kanceláři. Mručící nekuřáci nikdy nepochopí, proč jsme v kanceláři kouřili: Abychom lépe zamaskovali stres a abychom se lépe koncentrovali.

Nyní tedy stojíme přede dveřmi s cigaretou, abychom si vylepšili schopnost soustředění. Předpoklad, že kuřáci se jen vymlouvají, aby si mohli udělat přestávku, není zcela pravdivý. Skutečně se však dokážeme po cigaretě lépe soustředit?

Jak si to můžeme ověřit? Příklad takového testu: Kuřáci dostanou za úkol prohlédnout si následující skupiny písmen: AA, BB, GH, BBB, CF, HH, JK, HG, UI, KHL. Pokud najdou trojici písmen, mají ji přeškrtnout: AA, BB, GH, ~~BBB~~, CF, HH, JK, HG, UI, ~~KHL~~. Zní to jednoduše. Pokud však pracujete v časové tísní a plnění úkolu od vás vyžaduje několikanásobnou kontrolu textu, musíte se pořádně koncentrovat.

Kuřáci uvedený test absolvovali bezprostředně po vykouření cigarety a také po 2, 6 a 24 hodinách bez cigarety.<sup>42</sup> Čím déle nekouřili, tím méně byli soustředění a tím méně písmen také přeškrtnuli. Vidíme, jak rychle dochází k poklesu výkonnosti, která se snižuje paralelně s hladinou nikotinu v krvi.

Nyní stejný test, ovšem s povoleným kouřením kdykoliv v jeho průběhu. Zde se ukazuje, že kuřáci našli a přeškrtnuli po 2, 6 a 24 hodinách podobné množství písmen jako nekuřáci. „*Kouření tedy přece jenom zvyšuje koncentraci*“, řeknete si nyní. Souhlasím: Kouření způsobuje u kuřáků s malým deficitem nikotinu lepší soustředění.

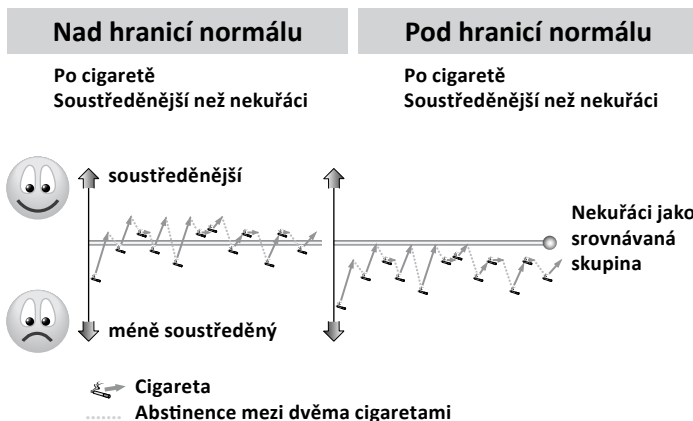
## Více nikotinu neznamená lepší soustředění

Lidé dlouho věřili tomu, že nikotin obecně zlepšuje koncentraci. Nabízí se myšlenka, zda by proto nebylo žádoucí zajistit si vyšší přísun nikotinu cigaretami navíc. Budeme s větší dávkou nikotinu u svého psacího stolu pracovat soustředěněji? Také tato otázka se stala předmětem testování. Například následujícím způsobem: Kuřáci sledují na monitoru před sebou velmi rychlý sled čísel, přičemž mají za úkol smáčknout tlačítko vždy, když zaregistrují trojici sudých čísel, například 888, případně trojici čísel lichých, jako například 777.<sup>43</sup> Uvedeným způsobem se testuje pozornost, rychlost reakcí a koncentrace. Všichni účastníci testu přitom v posledních 45 minutách kouřili. Žádný z kuřáků tedy netrpěl velkým nikotinovým deficitem. Test probíhal vždy 5 minut, poté následovala desetiminutová přestávka. Během ní mohla polovina účastníků kouřit, polovina ale nikoli. Druhá pětiminutová fáze testu však neprokázala, že by přídatný nikotin dokázal pozornost, rychlost reakcí a soustředění dále zvýšit. Neplatí tedy, že čím více nikotinu, tím lepší soustředění. Kouření pouze odstraňuje nervozitu a neklid, které jsou způsobeny abstinencními příznaky, jež negativně ovlivňují pozornost. Pokud je deficit nikotinu odstraněn, žádné další výhody se vlivem jeho větší koncentrace neobjeví.

Již po 30 minutách u sebe kuřáci registrovali zhoršení nálady. Na soustředění se uvedená skutečnost ovšem projevila až o něco později, a sice tehdy, když neklid převážil nad schopností koncentrace. Kuřáci jakožto sledované osoby tak v první hodině nevykazovali po vykouření cigaret navíc žádnou měřitelnou výhodu. Avšak už po dvou hodinách byly abstinencní příznaky natolik zjevné, že soustředění začalo ochabovat.

## Více kouření blokuje

Jak pozitivně kyslík působí na duševní výkonnost, ví každý, kdo se někdy párkrát zhluboka nadechl v otevřeném okně, aby se osvěžil. Pokud však sedíte u psacího stolu a kouříte „jednu za druhou“, bude do vašeho mozku proudit stále méně kyslíku. Proč? Oxid uhelnatý, obsažený v cigaretách, má schopnost se na transportní loďky kyslíku, totiž na červené krvinky, vázat 300 krát silněji než kyslík. V důsledku toho je kyslík po celé hodiny zadržován v krvinkách,



takže se ho do mozku dostane příliš malé množství. I v případě, že by nikotin měl povzbuzující účinky, by to silným kuřákům příliš nepomohlo – výhody by v součtu převážil problém s nedostatečně oksyločovaným mozkiem.

### Soustředění, učení, paměť

Vzpomínáte si ještě na graf s vyznačenou linií normálu? Ještě jednou si jej prohlédněte. Dostaneme se vlivem kouření nad běžnou úroveň nekuřáka (graf 1), nebo nikoli (graf 2)? Už víme, že odpověď přinese pouze srovnání nekuřáka, kuřáka bez nikotinového deficitu a kuřáka s tímto deficitem.

Výzkumy přinášejí stále stejný vzorec, jaký jsme mohli vidět už v kapitole, která pojednávala o stresu/stimulaci/radosti. Kuřáci bez nikotinového deficitu a nekuřáci si při testování koncentrace vedli stejně. Kuřáci s deficitem byli naproti tomu soustředění méně. Stejně úroveň soustředění dosáhli až po pauze na cigaretu. Potvrzení přinesl test na vizuální soustředění, v němž se přeškrtovaly trojice písmen (AA, BB, GH, BBB, CF, HH, JK, HG, UI, KHL).<sup>44</sup> Stejně výsledky však přinesly i testy na koncentraci sluchovou, která se v běžném dni uplatňuje daleko častěji. Celkově tedy studie ukázaly, že učení a vybavování si slyšených informací se u kuřáků s deficitem nikotinu dostává na běžnou úroveň nekuřáka či po libosti kouřícího kuřáka teprve poté, co si vypomůže

cigaretou.<sup>45</sup> Čím silněji soustředění vlivem poklesu hladiny nikotinu během dne kolísá, tím silnější je také celkový propad výkonnosti.

## Soustředění a niterný stres

Zkuste se někdy soustředit, když jste vyrušováni, když vás něco podprahově stresuje, když vám žaludek kručí hladou nebo když naléhavě potřebujete na toaletu. Jednoduše to nejde. Nebo alespoň špatně. Stejně pocity zažívají kuřáci, když jim poklesne hladina nikotinu v krvi. Tlak stále narůstá. Vplíží se lehká nespokojenost, jako by něco chybělo... Čím déle dotyčný odolává, tím méně se na něco dokáže stoprocentně soustředit. Až nakonec nemyslí na nic jiného než na cigaretu.

Typický případ z mých nekuřáckých seminářů představuje Mira, která musí stále sedět na nekonečných pracovních schůzkách, kde se nesmí kouřit. Následně se jí jen stěží podaří dostat přede dveře, protože musí mnoho věcí zorganizovat. Než si – naprosto vystresovaná – konečně může zapálit, prožívá doslova muka. Také u ní se projevují zřetelné rysy konceptu „Kouřím rád“. Do představ o výhodách kouření ovšem abstinenci příznaky logicky příliš nezapadají. Napětí je nutno odstranit kouřením – teprve pak je možno opět hovořit o uvolnění a soustředění. Místo akceptování setrvalého „nahoru a dolů“ by bylo k poslednímu jednodušší přestat kouřit. Přinejmenším by došlo k osvobození od neustálého tlaku na vyrovnání nikotinové hladiny.

**Důležité:** Nenalhávejte si, že vám „cigarety pomáhají soustředit se“. To je naprostý nesmysl. Pravdou je, že cigarety představují příčinu, proč se nedokážete koncentrovat a že vám jen dočasně uleví stresu z abstinenci příznaků. Nic víc. O lepší koncentraci než u kuřáků s patričníou hladinou nikotinu nemůže být řeč. Nic lepšího, než co nacházíme u nekuřáků. Maximum, kterého můžete dosáhnout, je jen normální úroveň nekuřáka. A za to platíte vysokou cenu v podobě újmy na vlastním zdraví. Pokud z dábelského nikotinového kruhu vystoupíte, za pár týdnů budete mít po problému. To zvládnete! A pokud se coby budoucí nekuřáci skutečně cítíte unavení a špatně se soustředíte, možná také jednoduše potřebujete pauzu, jako každý normální člověk.

## Analyzujte svoje kuřácké chování

Většinu cigaret vykouříme automaticky a nevědomě. Je velmi přínosné, pokud se jednou pokusíme svoje kuřácké chování vědomě sledovat.

Kdy a jak často kouřím? Jak intenzivně se snažím kouřit v určitých časových intervalech? Nakolik si užívám cigaretu po krátké, nebo naopak po dlouhé době? Jakou mám náladu, když pocítím chuť kouřit? Ovlivňuje stres moje kuřácké chování? Jestliže kouřím, abych se cítil/a lépe nebo abych se lépe soustředil/a, pokusím se sledovat následující: Jak dlouho předtím jsem nekouřil/a? Pokud jsem nekouřil/a 3 – 4 hodiny, dokáže mi jedna jediná cigareta navodit dobrý pocit či opět zlepšit moji schopnost soustředění? Nebo mám vždy ještě chuť na druhou dávku nikotinu? Nebojte se experimentovat: Pokud vědomě vykouříte ještě cigaretu navíc, aniž byste na ni měli chuť (to znamená, že se nemusíte zabývat abstinčních příznaků), cítíte se pak lépe a dokážete se lépe soustředit? Uspokojilo vás kouření, splnilo vaše očekávání? Nebo bylo zbytečné, protože jste si krátce předtím dopřáli cigaretu?

Následující dotazník vám pomůže klást si podobné otázky cíleně. Dotazník si můžete také vytisknout z domovské stránky. Je formátovaný tak, aby se vám vešel krabičky cigaret – můžete si jej nosit s sebou, mít jej takřkajíc po ruce.

🔗 *Kapitola 8 – link na formulář k vytištění*

Jednoduše udejte číslo, které v dané situaci nejlépe odpovídá vaší náladě, úrovni stresu a tak podobně. ✎

### Jistý zisk

*„Vlastně bych od vás raději slyšel nějaký recept, jak s kouřením přestat.“* Se zaručenými a rychle fungujícími recepty je to ošemetná věc. Díky nim nadšeně přestanete kouřit, ale rychle si opět pomyslíte: *„Kouřím vlastně docela rád.“* A zase začnete. Porozumět situaci jen zčásti znamená rychlý návrat zpět. Každý kuřák pevně věří, že mu kouření přináší určité výhody, jinak by s ním vůbec nezačal, nebo by dokonce znovu nezačínal. Velcí válečníci však vědí, jakým způsobem dosáhnout vítězství:

| Čas | Situace/místo  | Touha kouřit  | Nálada   | Hladina stresu   | Očekávání od cigarety  | Spinila cigareta očekávání?                                 |
|-----|--|---|--|--|--|---|
|     | Spouštěcí situace, jako například: samota, pracovní vypětí, setkání s kolegy, příliš dlouhé čekání, dojíždění, během pobytu doma, ve volném čase, pobyt s přáteli, cigareta po jídle, ke kávě, alkoholu atd. | 0 = nebráním se cigaretě<br>1 = střední<br>2 = silná<br>3 = musí to být | 0 = vyrovnaná/spokojená<br>1 = O.K.<br>2 = spíše nevyrovnaná/lehce nespokojená<br>3 = mimo | 0 = napjatý/klidný<br>1 = poněkud napjatý/lehce nervózní<br>2 = napjatý/nervózní/lehce stresovaný<br>3 = „vynervovaný“ | 1. uvolnění<br>2. lepší rozpoložení<br>3. zlepšení nálady<br>4. odstranění neklidu<br>5. odstranění stresu<br>6. „požitek“<br>7. zahnání únavy<br>8. lepší soustředění<br>9. pocit družnosti | 0 = vůbec ne<br>1 = ne příliš<br>2 = zčásti<br>3 = dokonale |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |
|     |  |   |  |  |  |   |



*„Jestliže neznáš sebe sama ani svého nepřítele, podleheš mu v každé bitvě.  
Jestliže znáš sebe sama, ale nikoli svého nepřítele, utrpíš porážku za každé  
vítězství, které vybojuješ.*

*Jestliže znáš sebe sama i svého nepřítele, nemusíš se obávat, jak dopadne  
stovka bitev.“*

Sun Tzu, Umění války

## **Shrnutí**

- Kuřáci nezískávají ranní cigaretou více energie ani lepší náladu než nekuřáci, pouze takto vyrovnávají propad nikotinové hladiny.
- Energie a schopnost koncentrace u kuřáků silně kolísá. Nízká hladina nikotinu s sebou nese problémy se soustředěním.
- Nikotin zlepšuje soustředění pouze tím, že krátkodobě odstraňuje abstinční příznaky. Nikotin z cigaret navíc však koncentraci již dále neumocňuje – ani výkonnost či pozornost.
- Kuřáci dosahovali v testu výkonnosti normální úrovně koncentrace a pozornosti, jakou mají nekuřáci, teprve pomocí zvýšené hladiny nikotinu.