

## **The Sinclair Method (TSM): Profesionální Průvodce pro Lékaře**

**Vážený lékaři,**

předkládám vám detailní shrnutí léčby závislosti na alkoholu pomocí Sinclairovy metody (The Sinclair Method, TSM), která je výsledkem několika desetiletí výzkumu a více než 80 klinických studií. Tento dokument obsahuje klíčový výtah z knihy „Lék na alkoholismus“ (v originále “The Cure for Alcoholism”) od Dr. Roye Eskapy, kterou naleznete v české verzi na stránkách [www.tsmcz.org](http://www.tsmcz.org). Jedná se o komplexní shrnutí principů a přínosů této metody, její účinnosti, principu fungování a přístupu při léčbě AUD, který nabízí pacientům bezpečnější a účinnější cestu k životu bez závislosti na alkoholu. Jako certifikovaný terapeut této metody (C Three Foundation, USA) vám nabízím možnost spolupráce – ráda s vámi prokonzultuji podrobnosti TSM a zajistím vašim pacientům nezbytný monitoring, koučing a podporu po celou dobu jejich léčby.

### **Co je Sinclairova metoda - TSM?**

Sinclairova metoda (TSM) je farmakologický přístup k léčbě závislosti na alkoholu, který využívá naltrexon (Naltrexon AOP, Adepend) nebo nalmefen (Selincro) ke snížení touhy po alkoholu, aniž by vyžadoval okamžitou a striktní abstinenci. Klíčový koncept spočívá v tzv. „farmakologickém vyhasnutí“ (pharmacological extinction), při kterém pacient užívá naltrexon nebo nalmefen vždy 60-90 minut před konzumací alkoholu, což blokuje opiatové receptory v mozku, na které se váží vyplavené endorfiny a snižuje tak příjemnou reakci na alkohol (buzz). Postupně se tím oslabuje vysoce návyková vazba (neuronové synapse) mezi pitím a příjemným pocitem, což vede ke snížení nebo eliminaci závislosti.

TSM přináší revoluci ve způsobu, jakým přistupujeme k léčbě závislosti, protože pacient nemusí procházet abstinenčními příznaky ani vysokým rizikem relapsu spojeným s okamžitým ukončením pití. Namísto toho postupně omezuje pití a touhu po alkoholu bezpečnou a přirozenou cestou. Tento přístup je vědecky podložený a byl ověřen řadou výzkumů, které potvrzují, že u 78 % pacientů dochází k významnému omezení nebo úplnému odstranění touhy po alkoholu. Sinclairova metoda byla schválena americkým úřadem FDA již v roce 1994 jako součást léčby závislosti na alkoholu. Ve srovnání s tradičními léčebnými přístupy, které vyžadují abstinenci, nabízí TSM prokazatelně vyšší míru úspěšnosti a bezpečnosti pro pacienty.

## Pět kroků k úspěšné léčbě podle TSM

1. **Pochopení principu TSM:** Pacient je poučen o fungování TSM, o tom, jak alkohol působí na mozkové receptory a jak naltrexon nebo nalmefen blokuji odměňující efekt alkoholu.
2. **Autodiagnostika a potřeba léčby:** Pacient identifikuje, zda trpí problémovým pitím, a rozhodne se pro řešení pomocí TSM.
3. **Předeptání léků:** Lékař předepíše naltrexon (Naltrexon AOP, Adepend) nebo nalmefen (Selincro), přičemž upozorní na nutnost užít lék vždy 60 minut před konzumací alkoholu.
4. **Sledování pokroku:** Pacient zaznamenává konzumaci alkoholu a postupné snížení chuti na alkohol, což je klíčové pro monitorování efektivity léčby.
5. **Zajištění dlouhodobé podpory:** Pacient pokračuje v léčbě podle pokynů, přičemž může absolvovat koučing a podporu, aby zůstal motivovaný k dosažení cíle – snížení či ukončení závislosti.

## Dávkování a bezpečnost

- **Dávkování:** Doporučená dávka je 50 mg naltrexonu s předstihem 60 min., nebo odpovídající dávka nalmefenu (18 mg) s předstihem 90 min. před prvním drinkem v daném dni.
- **Bezpečnost:** Před zahájením léčby doporučujeme provést testy jaterních funkcí. Nalmefen je vhodnější pro pacienty s lehkými jaterními poruchami, protože se metabolizuje mimo játra.
- **Zlaté pravidlo:** Pacienti by měli vždy užívat naltrexon nebo nalmefen před konzumací alkoholu a nikdy nepít bez předchozí dávky léku.

## Jednoduchost a flexibilita TSM ve vaší praxi

TSM nevyžaduje hospitalizaci nebo detoxikaci. Pacienti mohou pokračovat v běžném životě, aniž by nutně museli abstinentovat, což značně snižuje riziko relapsu. Díky tomu je metoda přijatelnější i pro pacienty, kteří se chtějí vyhnout tradiční abstinenci léčbě, nebo pro ty, kdo mají problémy se závazkem k dlouhodobé abstinenci. Léky naltrexon (Naltrexon AOP, Adepend) i nalmefen (Selincro) jsou efektivní, bezpečné, nenávykové léčiva s minimem vedlejších účinků, které většinou po prvních týdnech užívání zcela vymizí. Jejich případné vedlejší účinky na začátku užívání se dají efektivně minimalizovat půlením dávek (lék je brán v poloviční dávce s odstupem 30-60 minut od druhé půlky dávky) a poučením pacienta, aby lék konzumoval po jídle (ne na lačný žaludek).

## **TSM jako možnost pro široké spektrum pacientů**

TSM je vhodná pro aktivně pijící pacienty nebo ty, kteří hledají kontrolu nad pitím, ale nemají zájem o absolutní abstinenci, nebo ji opakovaně nejsou schopni udržet. Je efektivní i pro tzv. „vysokofunkční“ alkoholiky, kteří se chtějí vyhnout abstinenci léčbám a relapsům způsobeným náhlou abstinencí, stejně jako pro „kvartální“ typy alkoholiků, kde zabraňuje rozvinutí excesivního tahu a konzumaci nadměrné, nebezpečné míry alkoholu.

Sinclairova metoda (TSM) je sice vysoce účinná pro mnoho pacientů, kteří se potýkají se závislostí na alkoholu, ale není vhodná pro každého. Níže jsou uvedeny skupiny pacientů, pro které TSM není doporučována nebo pro které může být nevhodná:

### **1. Pacienti s akutním onemocněním jater**

Naltrexon i nalmefen mohou zatěžovat játra, a proto se nedoporučují pacientům s aktivním a vážným jaterním onemocněním, jako je například těžká cirhóza jater. U pacientů s mírnějšími jaterními problémy je nalmefen obvykle bezpečnější alternativou, protože se metabolizuje především mimo játra.

### **2. Pacienti užívající léky na bázi opiátů**

TSM není vhodná pro pacienty, kteří užívají opioidní analgetika (např. morfin, kodein nebo tramadol) pro léčbu bolesti nebo jiných stavů. Naltrexon a nalmefen blokují opioidní receptory, což by nejen zrušilo účinnost těchto analgetik, ale mohlo by to vyvolat abstinenci příznaky. Pro tyto pacienty je nutné hledat alternativní přístup k léčbě závislosti na alkoholu.

### **3. Pacienti s akutními nebo neléčenými psychiatrickými poruchami**

Pacienti s neléčenými nebo aktivními psychiatrickými onemocněními, jako jsou těžké deprese, akutní úzkostné stavy, psychózy nebo aktivní sebevražedné myšlenky, mohou vyžadovat pečlivější posouzení. U těchto pacientů je důležité zohlednit, zda je TSM vhodná, a zda by nebyla lepší stabilizace psychiatrického stavu před zahájením léčby pomocí TSM.

### **4. Těhotné a kojící ženy**

Kromě toho, že účinky naltrexonu a nalmefenu na plod nejsou dostatečně prozkoumány, TSM není vhodná pro těhotné ženy, neboť tato metoda vyžaduje konzumaci alkoholu v kombinaci s léky pro dosažení farmakologického vyhnutí závislosti. S ohledem na bezpečnost plodu je jakákoli konzumace alkoholu v těhotenství považována za rizikovou a potenciálně škodlivou. Proto se doporučuje volit jiné terapeutické přístupy zaměřené na abstinenci nebo odložit léčbu pomocí TSM až po ukončení těhotenství.

## **5. Pacienti s výrazně nízkou motivací ke změně**

TSM vyžaduje určitou úroveň spolupráce a disciplíny, zejména v dodržování pravidelného užívání léku před konzumací alkoholu. Pacienti, kteří nejsou ochotni užívat lék konzistentně nebo kteří nejsou motivováni ke snížení spotřeby alkoholu, nemusí dosáhnout úspěšných výsledků. Pro tyto pacienty může být vhodnější jiný terapeutický přístup.

## **6. Pacienti s alergií nebo přecitlivělostí na naltrexon nebo nalmefen**

Pokud má pacient prokázanou alergii na naltrexon nebo nalmefen, není možné TSM použít, protože riziko alergické reakce převažuje nad přínosy léčby. V těchto případech je třeba zvolit jinou metodu léčby závislosti.

## **7. Pacienti, kteří již abstinují nebo preferují tradiční abstinenční metody**

TSM není vhodná pro pacienty, kteří se rozhodli pro úplnou a dlouhodobou abstinenci bez využití farmakologického přístupu nebo kteří již abstinují a nemají zájem o návrat k řízené konzumaci alkoholu během léčby. TSM vyžaduje konzumaci alkoholu v kombinaci s naltrexonem nebo nalmefenem, aby došlo k procesu „vyhnutí závislosti“. Pro tyto pacienty mohou být vhodnější tradiční abstinenční přístupy, jako je podpora skupin, behaviorální terapie nebo jiné formy psychoterapie zaměřené na udržení abstinence.

Tímto výčtem jsme shrnuli skupiny pacientů, pro které může být TSM nevhodná. Pokud si nejste jisti vhodností TSM pro konkrétního pacienta nebo máte zájem o konzultaci ohledně praktického nasazení TSM ve vaší praxi, můžete se obrátit na certifikované terapeuty TSM nebo využít informační zdroje na stránkách [www.tsmcz.org](http://www.tsmcz.org).

## **Doporučení pro lékaře**

TSM je vysoce efektivní metodou léčby závislosti na alkoholu, ale pečlivé zhodnocení každého pacienta je nezbytné, aby se zajistilo, že je tato metoda pro konkrétního pacienta bezpečná a vhodná. Při pochybnostech nebo složitějších případech je doporučeno konzultovat možnosti s certifikovaným terapeutem TSM (osobně jsem v přímém kontaktu a spolupráci jak s autorem knihy tak dalšími profesionály) nebo ve spolupráci s dalšími specialisty, například psychiatry, adiktology nebo hepatology (internisty).

## Klíčové studie podporující účinnost TSM

Účinnost TSM je podpořena více než 80 klinickými studiemi prováděnými po celém světě, včetně rozsáhlé studie COMBINE, která ukázala, že naltrexon i nalmefen jsou efektivní, aniž by bylo nezbytně nutné projít intenzivní terapií. Pacienti tak mohou TSM aplikovat i při běžných návštěvách u praktického lékaře, což činí metodu jednoduše implementovatelnou.

Mezi nejvýznamnější patří:

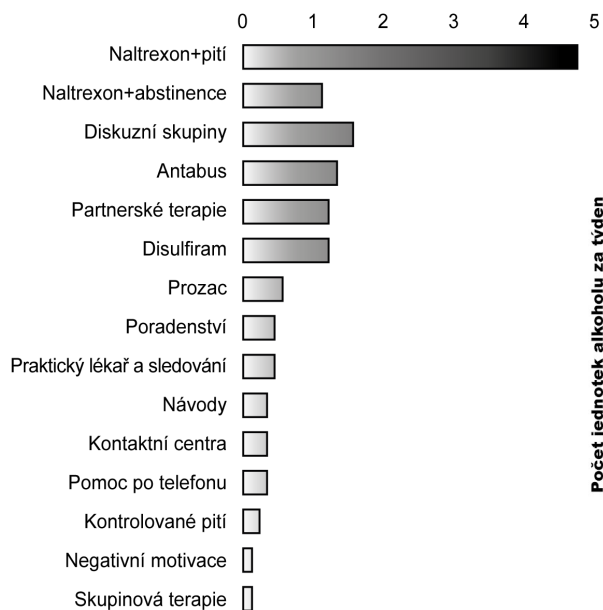
1. **Project COMBINE (USA, 2006):** Největší klinická studie v oblasti závislosti na alkoholu, která prokázala, že naltrexon je efektivní i bez intenzivní terapie. Tato studie byla publikována v Journal of the American Medical Association (JAMA).
2. **Studie Helsinské univerzity (Finsko, 1990):** Jedna z prvních studií, která ukázala efektivitu naltrexonu v kombinaci s alkoholem a podpořila koncept farmakologického vyhnutí.
3. **Studie na Floridské univerzitě (USA, 2001):** Tato studie ukázala, že pacienti, kteří pokračovali v kontrolovaném pití s naltrexonem, dosáhli vyšší míry úspěšnosti než ti, kteří zůstali úplně abstinentní.
4. **Studie Yale University (USA, 1994):** Studie, která vedla k prvnímu schválení naltrexonu pro léčbu alkoholismu. Výsledky ukázaly významné snížení pití u pacientů.
5. **Studie University of Pennsylvania (USA, 1992):** Potvrdila, že léčba pomocí TSM může být úspěšná i u pacientů, kteří nechtějí nebo nemohou přestat pít úplně.

Výzkum probíhal téměř 30 let a byl podporován řadou prestižních institucí, včetně Národního ústavu pro zdraví a sociální péči ve Finsku a Národního institutu pro zneužívání alkoholu a alkoholismus v USA (NIAAA).

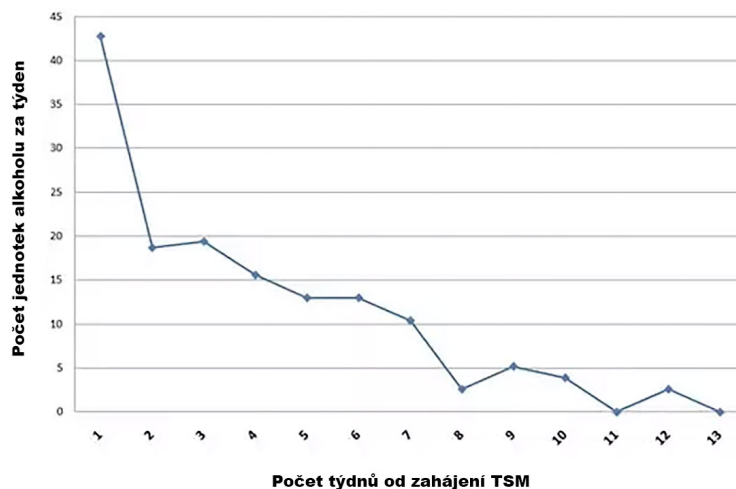
## Úspěšnost TSM ve srovnání s jinými metodami léčby

Zatímco tradiční abstinenční přístupy a behaviorální terapie vykazují úspěšnost kolem 10–15 %, TSM má prokazatelně až 78% míru úspěšnosti. Tato metoda umožňuje dlouhodobé snížení nebo eliminaci konzumace alkoholu bez nutnosti abstinence, což je pro mnoho pacientů dlouhodobě přijatelnější. Výsledky jsou ještě posíleny s podporou terapeutů, kteří mohou pacientům poskytnout průběžnou motivaci a koučing.

#### ÚČINNOST LÉČBY V ZÁVISLOSTI NA POČTU DRINKŮ



**Graf snížení konzumace alkoholu s použitím Sinclairovy Metody (TSM)**



## Monitorování a spolupráce

Spolupráce mezi lékařem a terapeutem TSM zásadně zvyšuje úspěšnost této metody. Jako certifikovaný terapeut nabízím vašim pacientům podporu v průběhu léčby včetně monitoringu, koučinku a konzultací dle potřeby. S vaší podporou a mým vedením si mohou pacienti efektivně osvojit TSM a snížit či eliminovat bažení po alkoholu.

**TSM představuje skutečnou změnu v přístupu k léčbě závislosti na alkoholu. S využitím naltrexonu (Naltrexon AOP, Adepend) nebo nalmefenu (Selincro) můžete pomoci pacientům přirozeně snížit jejich konzumaci alkoholu a podpořit je na cestě ke zdravějšímu životu. Tato metoda je snadno implementovatelná do běžné praxe, má vysokou míru úspěšnosti a šetří pacientům náročnou cestu abstinence.**

## Pro více informací

Kompletní českou verzi knihy „Lék na alkoholismus“ naleznete na [www.tsmcz.org](http://www.tsmcz.org), kde je dostupný i další materiál pro lékaře, blogové články a další informace, které postupně zveřejňuji. Rozhovor s autorem knihy, Dr. Eskapou, je k dispozici na <https://www.youtube.com/@tsm-cz> s českými titulky, kde najdete i další videa a rozhovory ohledně TSM.

Na Facebooku funguje podpůrná soukromá uzavřená skupina pro specialisty i pacienty <https://www.facebook.com/groups/tsmcz> a informační veřejná stránka <https://www.facebook.com/tsmcz>

Doporučuji také navštívit stránky mezinárodní nadace C3 Foundation, která se zabývá šířením povědomí o TSM a podporuje pacienty po celém světě ([www.c3foundation.org](http://www.c3foundation.org)).

Pokud máte zájem o další podrobnosti, jsem vám k dispozici jako certifikovaný terapeut TSM (C3 Foundation, USA) pro konzultace a spolupráci na monitoringu a podpoře pacientů v léčbě.

Díky vašemu zájmu a podpoře můžeme společně zlepšit život pacientů závislých na alkoholu, nebo těch, kteří aktivně usilují o snížení a kontrolu své konzumace a nabídnout jim efektivní a přijatelnou cestu k zdravějšímu a svobodnějšímu životu.

Pokud máte zájem o více informací, ráda s vámi celou metodiku proberu osobně a vysvětlím podrobnosti, abychom mohli společně podpořit pacienty na jejich cestě k uzdravě.

Těším se na případnou spolupráci a ráda vám poskytnu bližší informace.

S úctou,

**BcA. Divana Kall**

**Certifikovaný kouč TSM a ambasadorka TSM pro ČR/SR**

E-mail: [info@tsmcz.org](mailto:info@tsmcz.org)



## CERTIFICATE

OF COMPLETION

THE C THREE FOUNDATION HEREBY AWARDS

*Divana Kall*

This certification for successful completion of  
the Sinclair Method Coach Training Program



Claudia Christian, NCPRSS, SAC dip  
Founder, CEO C Three Foundation



July 2023

Awarded