

# SET A SETTING



## Set a setting

Celkový průběh stavu po užití psychoaktivních látek může být velmi nepředvídatelný a krom vlivu samotné drogy se na něm výrazně podílí dva základní faktory, které jsou označovány jako tzv. set a setting. Tyto pojmy jsou nejčastěji spojovány s užíváním psychedelik a jim příbuzných substancí, nicméně do určité míry platí u všech psychoaktivních látek.

### Set

Set je možné chápat jako celkové fyzické a psychické nastavení jedince, tedy jeho aktuální náladu, životní situaci (čím je psychicky náročnější, tím náročnější může být i stav po užití), očekávání, únavu, odlišnou neurochemickou citlivost vůči dané substanci a zároveň případná nezpracovaná traumata z minulosti a jiné. Každý z těchto faktorů může stav vědomí a prožívání během působení látky zásadně proměňovat.

## Setting

Setting lze chápat jako prostředí, kde je psychoaktivní látka užívána. Konkrétně hraje roli ne/znalost prostředí, jeho ne/příjemnost pro uživatele a výběr osob, s kterými je substance užitá (čím méně důvěryhodných, tím větší nebezpečí potíží), včetně celého kontextu konzumace, výběru hudby atp.

*Dobrý set a setting výrazně snižuje riziko vzniku tzv. bad tripu, tedy extrémně nepříjemného zážitku po požití psychoaktivní látky. Ten začíná ve chvíli, kdy se pocit vyvolaný látkou promění ve velmi nepříjemný a náročný zážitek. Časté jsou úzkostné nebo paranoidní stavy, dezorientace, strach, prožívání traumat nebo transpersonální zkušenosti.*

**Zajímavé odkazy:** [www.extc.cz](http://www.extc.cz), [www.czeps.org](http://www.czeps.org)