

progresivní relaxace, podrobněji viz zdarma na Internetu na adresách www.plbohnice.cz/nespor nebo www.mujiweb/veda/nespor.

- Dávejte si dosažitelné a realistické cíle. K péči o vlastní duševní i tělesné zdraví přistupujte stejně odpovědně jako k důležitým pracovním úkolům.
- Pokud je to jen trochu možné, vedte jasnou hranici mezi zaměstnáním a soukromím.
- Naučte se zvládat negativní duševní stavy jako hněv, smutek, strach nebo úzkost. Zde se osvědčují zejména tělesná cvičení, relaxační techniky a některé psychoterapeutické postupy. Po cvičení se často spontánně dostavuje stav relaxace, a prokazatelně se tak mírní úzkosti i deprese. Některé emoční problémy vyžadují lékařskou pomoc.
- Dbejte o zdravý životní styl. Sem patří výživa (odpovídající výdej energie, málo živočišných tuků a jednoduchých cukrů, dostatek nestravitelných zbytků a vitamínů, jíst pokud možno v klidu), přiměřeně spánku i aktivního odpočinku, dobrá organizace času atd.
- Předcházejte bolestivým problémům (např. cvičením nebo dobrým držením těla). Pokud se bolest objeví, naučte se ji bezpečně mírnit (lékařská pomoc, relaxace, rehabilitační cvičení, fyzikální léčba atd.). Zásadně nemíchejte léky proti bolestem a alkohol, jinak hrozí nebezpečí vážných zdravotních škod.
- Užitečná je i mediální gramotnost (např. vybírat si jen takové televizní programy, které nevyvolávají chuť na alkohol nebo drogy).

Jak překonat závislost nebo jinou návykovou nemoc

Platí pro vás vše, co je uvedeno výše, navíc je vhodné: Přiznat si návykový problém i nesnáze, které vám působí v různých oblastech života (rodina, práce, zdraví, pověst, problémy s úřady, finanční nesnáze apod.). Uvědomujte si a připomínejte si výhody abstinence a nevýhody návykového chování. To bude posilovat vaše odhodlání návykový problém překonat.

Vyhnut se alkoholu, drogám a hazardní hře i prostředím, kde se vyskytují. Předejdete tak bažení (bažení neboli craving je silná touha po alkoholu nebo jiné návykové látce). V bezpečném prostředí se zlepší vaše sebeovládání.

Opatřit si vhodnou svépomocnou příručku. Svépomocné materiály pro závislé na alkoholu, jiných návykových látkách i patologické hráče jsou zdarma na Internetu na adresách www.plbohnice.cz/nespor nebo www.mujiweb/veda/nespor.

O svém rozhodnutí nepít alkohol a nebrat drogy infor-

movat lidi ze svého okolí (příbuzní, blízcí spolupracovníci, dobří přátelé). Nebudou vám pak pravděpodobně alkohol nabízet a možná vám i jinak pomohou problém překonat.

Navštívit setkání organizace Anonymní alkoholici (vhodné i pro patologické hráče a závislé na drogách). V Praze se scházejí na adrese Na Poříčí 16, Praha 1, pondělí až sobota - vždy od 17:30, čtvrtky a neděle od 19:00. Informace o skupinách Anonymních alkoholiků v celé České republice jsou na Internetu na adrese: www.sweb.cz/aacesko/

Opatřit si číslo místního zařízení telefonické pomoci (linky důvěry apod.). Číslo noste u sebe pro případ krize. Můžete ho využít i k tomu, abyste se informoval o možnostech léčby ve svém okolí.

Vyhledat specializovanou ambulantní léčbu v místě bydliště nebo v okolí. Údaje, které zdravotníkům sdělíte, podléhají povinné mlčenlivosti (za porušení povinné mlčenlivosti by hrozil zdravotníkovi trest až 2 roky nepodmíněně nebo zákaz činnosti).

Tajemství úspěchu při překonávání závislosti často spočívá v dlouhodobé spolupráci s ambulancí, doléčovací klubem nebo zmíněnou organizací Anonymní alkoholici. Překonat závislost je možné, vyžaduje to ale čas a trpělivost.

Kdyby ambulantní léčba nestačila, vyhledejte ústavní léčbu nebo léčbu v terapeutické komunitě pro závislé na drogách. Kontakty vám poskytnou ve specializovaných ambulancích pro léčbu závislostí, které pracují ve většině větších měst i ve většině pražských obvodů.

Další informace viz webové stránky:

www.plbohnice.cz/nespor

www.mujiweb/veda/nespor



Autor

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Recenze

MUDr. Hana Sovinová

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Realizoval GEOPRINT, Krajinská 1110, Liberec

1. vydání

Praha 2003

© Státní zdravotní ústav

NEPRODEJNÉ

CO JE a co není závislost

Závislost je pouze a jedině to, co odpovídá pojmu závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí. Definici závislosti jsem pro vás zpracoval do jednoduchého dotazníku. Ještě před tím ale musíme uvést, na čem všem může být člověk závislý.

Skupiny látek vyvolávajících závislost podle Mezinárodní klasifikace nemocí: Alkohol, drogy z konopí, tlumivé léky, kokain, budivé látky včetně pervitinu, tabák, halucinogeny, organická rozpouštědla.

Ve sdělovacích prostředcích se často objevují zprávy o tom, že je někdo závislý na hazardní hře, nebo dokonce práci či nakupování. V těchto případech se nejedná o závislosti v pravém slova smyslu. A nyní již slíbený dotazník:

Dotazník závislosti

Všechny následující otázky se týkají období 12 měsíců. Vyberte tu z následujících odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti, a zatrhněte ji.

1. Cítil/a jste silnou touhu nebo nutkání pít alkohol nebo si vzít drogu? Ne - Někdy - Často
2. Nedokázal/a jste se ve vztahu k alkoholu nebo droze ovládat? (Vzal/a jste si drogu nebo jste pil/a alkohol, i když to bylo nevhodné, nebo ve větším množství, než jste chtěl/a?) Často - Někdy - Ne
3. Měl/a jste po vysazení drogy nebo alkoholu tělesné

odvykáci potíže („absták“), nebo jste bral/a drogu, léky nebo pil/a alkohol, abyste zmírnil/a odvykáci potíže?
Ne - Někdy - Často

4. Zvyšoval/a jste dávku, abyste dosáhl/a účinku původně vyvolaného nižší dávkou? Často - Někdy - Ne
5. Zanedbával/a jste kvůli alkoholu nebo droze dobré záliby nebo jste potřeboval/a více času k jejich získávání, k pití, k užívání nebo k zotavení se z jejich účinků?
Ne - Někdy - Často
6. Pokračoval/a jste v pití alkoholu nebo užívání drogy přes škodlivé následky, o kterých jste věděl/a?
Často - Někdy - Ne

Vyhodnocení

Spočítejte odpovědi „často“ a odpovědi „někdy“

- 0 odpovědí „často“ a „někdy“ znamená, že se nejedná o závislost.
- 1 - 2 odpovědi „často“ a „někdy“ - tento výsledek vyžaduje důkladnější vyšetření.
- 3 - 6 odpovědi „často“ a „někdy“ znamenají, že se pravděpodobně jedná o závislost.

To, že někdo není závislý, neznamená, že je v bezpečí. Duševní poruchy po drogách, nehody pod vlivem alkoholu a těžké otravy alkoholem nebo léky mohou postihnout i lidi, kteří nejsou závislí. Je ovšem pravda, že závislost rizika zvětšuje. Závislost se dá překonat a léčit, je ale mnohem lepší a snazší jí předjet.

Námítka: O tom, že hazardní hra lidem působí obrovské problémy by mohla vyprávět řada rodin. Tady se ale tvrdí, že závislost na hazardní hře neexistuje!

V případě hazardní hry se nejedná o závislost, ale o patologické hráčství. Patologické hráčství má se závislostí řadu podobných rysů a při jeho léčbě se používají podobné postupy jako při léčení závislostí. Patologické hráčství a závislost na alkoholu nebo jiných látkách se také poměrně často kombinují nebo přecházejí jedna v druhou. Definice patologického hráčství podle Mezinárodní klasifikace nemocí zní:

- A. Během období nejméně jednoho roku se vyskytnou dvě nebo více epizod hráčství.
- B. Tyto epizody nejsou pro jedince výnosné, ale opakují se přesto, že vyvolávají tíseň a narušují každodenní život.
- C. Jedinec popisuje silné puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, a hovoří o tom, že není schopen silou vůle hře odolat.
- D. Jedinec je zaujat myšlenkami a představami hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí.

Otázka: A jak je to třeba se závislostí na počítačích?

Opět nemůžeme hovořit o závislosti. O závislosti nelze mluvit ani v případě nezdrženlivého chování ve vztahu k práci, nadměrnému nakupování a nestřídmému užívání projímadel nebo vitaminů. I toto mohou být vážné problémy. Při jejich léčbě se dají používat i některé postupy, které se osvědčily při léčbě závislostí. Někdy je třeba léčit i s nimi se souběžně vyskytující jinou duševní poruchu.

Co zvyšuje nebezpečí závislosti (některé rizikové činitele)

Činitele týkající se návykové látky: Návykovost určité látky (k nejnávykovějším patří heroin, pervitin, kokain, ale i nikotin), to jak často a v jakých dávkách se látka zneužívá.

Činitele týkající se jedince: U dětí a dospívajících vzniká závislost rychleji, riziko zvyšují i sklony k trestné činnosti a násilnému chování, týrání a sexuální zneužívání v dětství, nadměrná aktivita s poruchami pozornosti, některé duševní problémy a nemoci (např. bulimie a anorexie), stav po těžších úrazech hlavy a nižší inteligence. Hůře jsou na tom ti, kdo neumí zvládat stresové situace, mají malé dovednosti v mezilidských vztazích a nízké sebevědomí a neumí vzdorovat nepříznivému vlivu okolí. Nebezpečné je, když po alkoholu a drogách výrazně převažují příjemné pocity. Riziko zvyšuje i náročná životní situace a nahromadění zátěžových životních událostí.

Činitele týkající se rodiny: Výskyt návykové nemoci u někoho z rodičů. Nedostatek času na dítě zvláště v časném dětství, malá péče, nedostatečný dohled. Vleklé rodinné spory. Schvalování alkoholu a drog rodiči či zneužívání alkoholu, tabáku nebo jiných drog rodiči nebo příbuznými. Podceňování dítěte. Špatné duševní a společenské fungování rodičů, případně jsou rodiče osamělí a vůči společnosti lhostejní a nepřátelští. Duševní choroba, chudoba a nezaměstnanost rodičů. Sexuální zneužívání v rodině. Výchova jedním rodičem bez pomoci dalších příbuzných nebo děti vyrůstající mimo rodiny. Časté stěhování a nestabilita v rodině. Nejasná pravidla týkající se chování dítěte.

Činitele týkající se zaměstnání: Riziková jsou zejména zaměstnání, kde se pracovní stres pojí se snadnou dostupností alkoholu nebo drog. Příklady rizikových profesí: číšníci, zdravotníci, policisté, lidé, kteří musí často cestovat a dlouho pobývat mimo domov, pracovníci ve třísměnném provozu atd. Vliv má i existenční nejistota, nezaměstnanost, nárazovost, termínovaná práce, odpovědnost bez možnosti rozhodovat, napjaté pracovní

vztahy, žádná nebo nedodržovaná pravidla týkající se zákazu alkoholu a drog v práci. Nebezpeční jsou spolupracovníci a nadřízení, kteří zneužívají alkohol či drogy. K rizikovým činitelům patří i nejasná hranice mezi náročnou profesí a soukromým životem.

Činitele týkající se přátel a vrstevníků: Přátelé, kteří berou drogy nebo nadměrně pijí alkohol. Pokud se jedná o lidi v blízkém okolí, tím hůře. Přátelé, mající problémy s autoritami a chovají se protispolečensky, jsou obcizení a cyničtí, alkohol a drogy je přitahují a začínají je zneužívat v časném věku. Šikanování a zesměšňování dítěte ze strany vrstevníků.

Činitele týkající se širší společnosti: Podléhání vlivu reklamy na návykové látky v médiích („mediální negramotnost“). Alkohol, tabák a drogy jsou dostupné, aktivně nabízené a laciné (nízké zdanění alkoholu a tabáku). Chudoba, špatné bytové podmínky, nedostatek dobrých příležitostí. Náhlé sociální a politické změny a nestabilita. Málo dobrých možností, jak trávit volný čas. Zdravotní a sociální péče a vzdělávání jsou nedostatečné nebo špatně dostupné. Společenské normy a zákony se ke zneužívání drog staví kladně, společnosti otázky zdraví podceňuje. Neinformovaní nebo lhostejní političtí vůdci, nespolupracující sdělovací prostředky zaměřené na senzace a reklamu. Rasová nebo jiná diskriminace, jazyková bariéra, v okolí kriminalita a drogy.

Co dělat, když nejste závislí, ale jste závislostí ohroženi a chcete závislosti předjet?

- Vyhýbejte se alkoholu, drogám i hazardní hře. U alkoholu je možné střídmé pití do dávky 24 g alkoholu za den u mužů a 16 g alkoholu u žen (to odpovídá zhruba půl litru piva nebo 0,2 litru vína). Jsou však lidé, kteří by měli od alkoholu zcela abstinovat. K nim patří nemocní chorobami, které alkohol zhoršuje (nemoci jater, epilepsie, onemocnění slinivky břišní atd.), ti, kdo jsou léčeni léky, jež se s alkoholem nesnášejí, ti, kdo řídí automobil (i velmi nízká hladina alkoholu zvyšuje riziko dopravní nehody) a věnují se jiným rizikovým činnostem, lidé se zhoršeným sebeovládáním a sklony k násilí, těhotné ženy, děti a dospívající, závislí na alkoholu a jiných návykových látkách.

- S těmi, kdo nadměrně pijí a berou drogy, se pokud možno nestýkejte. Důležité je si najít dobrou společnost a prostředí, které vám usnadní zdravý způsob života.

- Naučte se odpočívat, zvládat stres, najdete si kvalitní zájmy a koníčky, při kterých si odpočnete a obnovíte síly. Relaxační techniky jsou při zvládnutí nadměrného stresu velmi prospěšné (jógová relaxace, autogenní trénink,