

## NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

*21. storočie...* mobil s dotykovým displejom, WIFI, 4G, tablet, online hry, video chat, selfie, lajky, anonymita, internetové obchody, automaty, online hry, atď... Sú ti tieto pojmy dobre známe? Vieš si predstaviť aspoň 2 dni bez svojho mobilného telefónu? No dobre, tak aspoň 2 hodiny... ☺ bez smskovania alebo chatovania? Bez možnosti pripojiť sa na internet? Koľko času stráviš ty so svojím mobilom v ruke alebo surfovaním po internete? S kým a ako dlho dokážeš chatovať? Vieš relaxovať a venovať sa záujmom?

Pre **nelátkové závislosti** súčasnej doby existuje zatiaľ definícia a diagnostické kritéria podľa MKCH-10 (Medzinárodná klasifikácia chorôb) len pre Patologické hráčstvo, ktoré spadá pod Poruchy návykov a impulzov „opakované činy bez jasnej racionálnej motivácie, ktoré nemožno ovládnuť a ktoré obyčajne poškodzujú vlastné záujmy príslušnej osoby aj druhých ľudí. Osoba udáva, že správanie je spojené s impulzmi na akciu“ (MKCH-10). Ostatné závislosti- ako závislosť na sociálnych sieťach, na nakupovaní a podobne klasifikované nie sú, čo však neznamená, že neexistujú.

**Závislosť /ADDICTION/** je stav, pri ktorom absencia látky alebo podnetu vyvoláva fyzické alebo duševné ťažkosti. Vzniká ako následok po opakovanom užívaní určitej látky- drogy, alkohol, nikotín. Závislosť narúša osobnosť jedinca, znižuje jeho výkonnosť, schopnosť sebaovládania a tiež aj inteligenciu. Závislý človek má neustálu silnú túžbu po návykovej látke, pričom vzniká tolerancia- vyžaduje si stále vyššie dávky, aby dosiahol želaný účinok, stav, inak povedané- rovnaké dávky spôsobujú postupne stále menší účinok (silná túžba pociťovať účinky psychoaktívnej látky, intenzívne nutkanie, ktoré je ťažko ovládateľné sa nazýva **CRAVING**). Prejavujú sa

ťažkosti v kontrole správania, v realizovaní činností, závislý človek chce dávky znížiť alebo ukončiť ich užívanie, no nedarí sa mu. Zanedbáva vzťahy, sociálne aktivity, pracovné či školské povinnosti. Je si plne vedomí negatívnych následkov a problémov, ale i napriek tomu pokračuje.

### JE TO NAUČENÉ SPRÁVANIE, KTORÉ MÔŽEŠ ZMENIŤ!

*Nelátková závislosť je činnosť, ktorej jedinec venuje príliš veľa času; činnosť, ktorá je pre neho dominantná; činnosť, ktorá obmedzuje jeho normálne, každodenné fungovanie; činnosť, ktorá prináša problémy; činnosť, ktorá spôsobuje poruchy telesného a duševného zdravia.* Podobne ako pri prerušení užívania návykovej látky, aj pri nelátkovej závislosti sa môže objaviť **abstinенčný syndróm**, tzv. „absták“. Odvykacie príznaky môžu byť telesné (napr. motorický neklud, zvýšený tep, žalúdočné kŕče, potenie) alebo psychické (napr. podráždenosť, úzkosť, nespavosť, agresivita).

Návykové poruchy vznikajú kombináciou faktorov **BIOLOGICKÝCH** (poškodenie CNS- dysfunkcie v mozgových systémoch, vrodené črty temperamentu, impulzivita, egocentrizmus, nízka empatia), **PSYCHOLOGICKÝCH** (sociálna izolácia, odmietanie okolím, nevyriešený psychický konflikt, nespokojené potreby lásky a seberealizácie, nadmerné záťažové situácie), **SOCIÁLNYCH** (naučené nežiaduce vzorce správania z rodiny alebo z iných skupín, zlé rodinné zázemie, negatívny vplyv vrstovníkov, nežiaduce postoje a rebríčok hodnôt a spoločenská dostupnosť). Pravdepodobnosť vzniku návykových porúch vo všeobecnosti zvyšuje obdobie dospievania, zlý školský prospech, nezamestnanosť a zvedavosť ako najčastejší dôvod skúšania návykovej látky.

Hazardné správanie je založené na rizikovom rozhodovaní pričom sa potláča faktor zodpovednosti. Všetko je založené na náhode, nie na hráčkovej zručnosti (mnohí si to však neuvedomujú).

## AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI?

Gambling /patologické hráčstvo/- závislosť od hazardného hrania

*HAZARD (z arabského slova Az-zahr, čo v preklade znamená hracie kocky) je riskantné správanie, konanie, ktorého výsledok závisí od šťastnej náhody.*



### Závislosť od internetu

Ak v dôsledku internetu jedinec dlhodobo zanedbáva svoje vzťahy, pracovné a sociálne povinnosti, pričom sa objavia poruchy správania, spánku, zmeny nálad, sústredenia, zhoršený zrak, bolesť rúk alebo chrbta, konflikty, klesá výkon v škole a sú potvrdené ďalšie kritéria, môžeme hovoriť o internetovej závislosti. Rizikovému surfovaniu po internete holduje veľa mladých ľudí vo veku od 15- 24 rokov. Mnohí mladí ľudia, využívajúci internet v plnom rozsahu, no nevedomujú si jeho možné riziká. Chatujú s neznámymi ľuďmi (niektorí sa aj stretnú s neznámym kontaktom), odpovedajú na nevyžiadané emaily a podobne. Ľudia závislí na internete uprednostňujú virtuálny svet pred svetom reálnym, zanedbávajú rodinu, partnera, kamarátov a sociálny kontakt si nahrádzajú cez vytváranie priateľstiev na sociálnych sieťach. Narúša sa im spánkový cyklus, nakoľko za počítačom trávajú stále viac a viac času a nedokážu sa jednoducho odhlásiť a povedať si „a stačilo!“.



### Závislosť od mobilov/ od sociálnych sietí

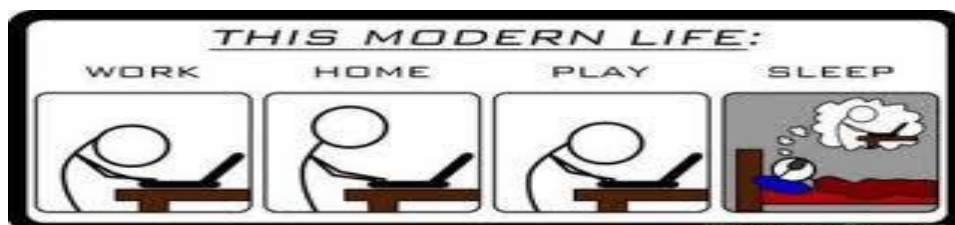
Môže sa prejavovať ak si svoj mobil nedokážeš vypnúť ani na noc, zo strachu, že zmeškáš niečo dôležité a so zatajeným dychom ho ráno zapínaš, koľko zmeškaných hovorov a SMS nájdete. Ak dlhšiu dobu (počas hodiny) nedostaneš žiadnu SMS, alebo ti nikto nevolal, cítiš sa nervózne, v strese, že na teba všetci zabudli a hromadne posielaš SMS a voláš na všetky čísla, len aby si na seba upozornili. Téma - Mobily - ti zamestnáva myseľ- všetky nové modely, novinky, vždy chceš mať ten najnovší a najlepší kúsok a ten, kto mobil nemá, podľa teba nie je "v poriadku". Všade, kde sa nachádzaš, kontroluješ signál siete, aby sa ti každý vedel dovolať a svoje zvonenie rozpoznáš aj na míle ďaleko. Nevieš si predstaviť 1 deň bez mobilu. Postupne sa vyvíja návyk ako pri hracích automatoch. Pre zaujímavosť, väčšina ľudí považuje stratu mobilu za tragickejšiu udalosť ako stratu peňaženky a všetkých dokladov.



...istá forma nelátkovej závislosti je aj Workoholizmus

Človek chorobne závislý na práci môže byť ktokoľvek- lekár, učiteľ, manažér, právnik, ktokoľvek... Takýto človek venuje práci väčšinu dňa, pracuje 12

hodín a viac, pričom prácu si nosí aj domov. Nedokáže si povedať „A dost!“ a vyčleniť si len určitý čas na jej vykonávanie. Nestíha sa venovať svojim koníčkom, záujmom, začne zanedbávať sociálne vzťahy- rodinu, kamarátov alebo partnera. Práca sa stáva alfou a omegou jeho života, dominantnou témou všetkých rozhovorov a aj jeho myšlienok.



Pre workoholika je typické:

1. Väčšinu vecí si robí radšej sám!
2. Je netrpezlivý, keď musí na niekoho čakať!
3. Je podráždený, keď musí prácu prerušiť!
4. Robí niekoľko vecí súčasne- telefonuje, píše, ...
5. Pracuje na niekoľkých veciach/ úlohách súčasne!
6. Sľubuje viac ako je v jeho silách splniť!
7. Keď nepracuje, má pocit viny!
8. Nedokáže sa uvoľniť!
9. Zmyslom života je práca a kariéra! Častokrát aj na úkor rodiny!
10. Má pocit, že je v práci nenahraditeľný!
11. Nevníma súčasnosť, v duchu stále plánuje!
12. Nevie sa ovládnuť, keď veci nejdú podľa jeho predstáv a plánov!
13. Vie ho rozrušiť situácia, ktorú nemôže ovplyvniť a i malá chyba, ktorej sa dopustí!
14. Väčšinu času trávi v práci!

Dôležité je uvedomiť si, že prehnané pracovné nasadenie sa odzrkadlí aj na Vašom zdraví. Z počiatku je človek nespokojný, nervózny, má poruchy spánku.

Postupne nervozita prechádza do úzkosti a depresie, môže sa pridružiť závislosť od alkoholu/ drog v snahe trochu sa uvoľniť, vypnúť alebo ako reakcia na nezvládanie vysokých nárokov, ktoré si workoholik stanovil. Postupne sa môžu vplyvom stresu objaviť žalúdočné vredy, zvýšený až vysoký tlak, bolesti hlavy, neschopnosť sústrediť sa a problémy so srdcom. Dôležité je uvedomiť si, že výkonnosť každého pracujúceho človeka v priebehu týždňa klesá a nikto nie je schopný dlhodobo podávať 100% výsledky. Treba si vedieť odpočinúť a venovať sa aj rodine, kamarátom a koníčkam.

### **Shopoholizmus/ Závislosť od nakupovania**

Nutkavé nakupovanie je chorobná závislosť od nakupovania. Má spoločné charakteristiky s patologickým hráčstvom, teda poruchou kontroly impulzov. Závislí ľudia nakupujú stále viac a viac, často nepotrebné, zbytočné veci, ktoré doma ani neotvorí. Nezáleží, či sú to ľudia s nižším príjmom, ktorí si to nemôžu dovoliť alebo veľmi dobre zarábajúci.





Impulzívne nakupovanie vytvára len krátku spokojnosť, zlepšenie nálady, uspokojenie a pocit šťastia. Rýchlo po nákupe sa dostavia výčitky svedomia, zlosť, stres a pocit zahanbenia. Často krát trpia zmenami nálad, pridružujú sa poruchy stravovania a iné závislosti. Klamú svoje okolie blízkych, zadlžujú sa.

### **Potrebuješ POMOC, PORADIŤ?**

**Zastav sa za mnou alebo mi napíš email, čo ťa trápi. Nikdy nie si sám a vždy je tu niekto, kto si na teba nájde čas a vypočuje si ťa. Využiť môžeš aj internetovú anonymnú online poradňu [www.ipcko.upside.sk](http://www.ipcko.upside.sk)**

Podľa dostupných materiálov spracovala PhDr. Viera Lokšová Piatrovová