

ty). K jejich kódování využijte příslušný kód F30-F39 nebo F40-F49 k označení symptomů uvedených výše a F50.8 (jiné poruchy příjmu jídla) k označení diety a kód E66.- k označení typu obezity.

Zahrnuje: psychogenní přejídání

Vylučuje: obezitu (E66.-), polyfagii NS (R62.2).<sup>15</sup>

### 3.3. Závislosti vztahující se k informačním technologiím

Pro dnešní civilizaci je charakteristický hlad po informacích. Ten je uspokojován prostřednictvím nejrůznějších informačních technologií. Vztah k této technologii, ať již přímý či zprostředkovaný, má každý člen společnosti. Tedy jak bezprostřední uživatelé, tak i lidé, kteří žádnou informační technologii přímo neužívají, ale užívají služby poskytovaných jejich uživateli. Dovolujeme si upozornit, že se může stát také oběť výstřelků těchto technologií.

Pokrok způsobuje vytváření dalších možností pro užití a rozvoj informačních technologií. Společnost a její systémy se na nich stávají stále závislejšími. Jejich širší využívání vede k těsnějšímu sepětí a vzájemnému prorůstání. Kolaps informačních systémů pak může vést ke zhroucení společenských systémů, resp. institucí a služeb ji-

mi poskytovaných. Jedná se o jakousi novodobou symbiózu subsystémů tvořících náš společenský systém.

Svobodomyšlná média, jak ve smyslu svobody z hlediska šíření informací, tak i přístupu k nim, ale i ve smyslu realizace svobody projevu představovaná kupříkladu internetem, jsou v dnešním světě pojímána jako samozřejmost, jako jeho nedílná součást. O rizicích, která nescou, se téměř nemluví. Jejich nebezpečí spočívá zejména v tom, že i nemocné „virulentní“ informace, resp. infekční informace se šíří snadněji než dříve. Řečeno lékařskou terminologií: lze hovořit o zvýšeném nebezpečí „informační epidemie“. Například sama existence informace na internetu může budit dojem podloženosti, autor a podklady k informaci jsou anonymní či nedosažitelní a tedy neověřitelní.

Média v sobě zahrnují řadu paradoxů. Jedním z nich je na straně jedné svobodný, resp. volný, neustálý, přístup k informacím, na straně druhé pak téměř výlučná odkázanost na ně. To je dáno již samotným faktem, že fungují. Co by se ale mohlo stát, když fungovat přestanou? V současnosti již existuje závislost veřejnosti na počítačových sítích. (Jistým opakem závislosti je ale svoboda, resp. nezávislost.) Lze říci, že každá závislost představuje omezení svobody a tak kupř. závislost na technologiích lze popsat v těchto dvou dimenzích:

1. Fyzická závislost.
2. Psychická závislost.

Dojde-li k výpadku (například v energetické rozvodné síti, nebo informační síti) co je nahradí? Jak se projeví „abstinenční“ syndrom či symptomy u jedince a společnosti? Ondřej Štindl, v článku „Informační technologie – přítel svobody?“ (Lidové noviny, 22. 12. 1999), píše mimo jiné o tom, že: „Svoboda informační společnosti je proto svobodou v uvozovkách, svobodou narkomana, kterému je droga dodávána plynule, bez problémů a bez vyčerpávajících nákladů.“ My k tomu ještě dodáváme, že ve stále dokonalejších formách. To platí kupříkladu také pro obrovská nákupní střediska (celkově to lze zahrnout do kapitoly životního způsobu společnosti a životního stylu jedinců). Zhroutlí-li se ale síť hypermarketů, kam půjdou lidé nakupovat (když s jejich vznikem maloobchodníci postupně již dříve zkrachovali). Přestane-li fungovat systémová počítačová informační síť, jak

se na ní závislé instituce domluví. Vypadá to, že můžeme hovořit o fenoménu mravence pasoucího mšice na vrcholku bodláku jejich potřeb. Jedná se o „dobrodiní“ technologii, ale i provozovatelé sítí.

Podobně, jak jsme již zmínili, využíváme i dobrodiní informační „svobody“, které jsou dobrodiním i svobodou jen do určité meze. Tato mez je dána přinejmenším dvěma hledisky: jednak mírou subjektivně pociťované míry svobody, či nesvobody daným člověkem, jednak skutečností, že tuto informační svobodu nám poskytují jiní lidé, které lze úspěšně podezřít i z toho, že jim jde o naše „dobro“. Jejich pozice v úrovni Orwellova „Velkého bratra“ se však stává stále evidentnější.

Lze pro výše uvedené rizikové prostředí uvést opatření, která by mohla snižovat pravděpodobnost patologického vývoje závislosti v této oblasti? O některých lze uvažovat, například:

- můžeme užívat tuto formu „svobody“ s vědomím, že je to jen a jen jedna z mnoha možností;
- kriticky a výzrále je možno rozlišovat mezi „pečující matkou a manipulujícím poručníkem“;
- můžeme nepodezřít výrobce, prodejce, či provozovatele sítí z péče o uživatele, či z úsilí o tu nejopravdivější a nejpravější formu či obsah tak abstraktních pojmů jako je svoboda, štěstí, apod. Lze je rovněž podezřít z intenzivního zájmu o naše potřeby, včetně toho, že nám je i mohou vytvářet;
- můžeme trvale pátrat po tom, co je naší potřebou a kriticky hodnotit, zda je skutečná a skutečně naše, nikoliv implantovaná jako dalkový ovladač;
- je dobré mít na zřeteli, že výsledků vědy lze užívat či zneužívat i nadužívat mnoha způsoby, včetně výsledků psychologie, sociologie, lékařských věd a podobně.

Vztah informačních technologií a intimity, soukromí se pokoušíme v bodech popsat následovně:

- stejně jako se svět „vystavuje“ nám, vystavujeme se i my světu;
- zanecháváme elektronické stopy. Co se s těmito stopami děje? Například jsou zjišťovány oblasti, o které jsme projevíli zájem. Jako příklad lze v tomto místě zmínit reklamu. Na základě zájmu–nezá-

jmu, o určité zboží (zbožím může být i informace, internetové stránky) se pak tvaruje reklama a v konečném důsledku i vyráběný, resp. nabízený produkt;

- jsme názoru, že po té, co jsme vymazali text v počítači, jsme způsobilí to, že text již není? Domníváte se, že je to podobné, jako když spálíte papír? Omyl. Zvlášť, je-li váš počítač součástí sítě.

Ondřej Štindl ve výše uvedeném článku také konstatuje, že: „Dříve byla známa diktatura ve formě totalitního, autoritářského režimu. Lze přepokládat nástup jiných forem, ve formě reklamy, technologie, životního stylu...“

A tak jsme došli k závěru, že trendy vývoje informačních technologií lze charakterizovat následovně:

1. Informační technologie se vyvíjejí a budou zdokonalovat podobně, jako tomu bylo při vývoji pracovních nástrojů či pomůcek.
2. Informační technologie se stanou běžnou součástí domácí spotřební elektroniky, respektive nastane jejich expanze do domácností. Tuto oblast můžeme definovat jako oblast trhu, která má dvě charakteristiky:

- a) výroba kompaktních sestav s připraveným softwarem,
  - b) rozvoj softwarových multimediálních aplikací, které zahrnují programy a pořady na škále od vysloveně zábavních až po všeobecně vzdělávací a výukové (zde je patrná stále těsnější spolupráce mezi zábavním a počítačovým průmyslem).
3. Bude probíhat intenzivní rozvoj komunikace, mezi jednotlivými počítačovými pracovišti resp. místy, kde jsou umístěny, čili dojde k vytvoření sítí a systémů, které se dále propojují.
  4. Trend prodeje počítačů i softwarů směřuje od nabídky specializovaných prodejců k širší nabídce v prodejnách s elektronikou a supermarktech, včetně prodeje přes internet, což se dnes v oblasti software již stalo běžnou záležitostí;
  5. Pokračování vývoje a postupné rozšiřování v oblasti mobilních počítačů (subnotebooky a notebooky) – výsledkem jednoho z vývojových trendů v této oblasti může být například kombinace mobilního telefonu, faxmodemu a počítače. V budoucnu lze počítat i s jejich miniaturizací – mohou se kupci vejít do kapsy;
  6. Rozvoj celosvětové komunikační sítě a možností napojení na ni.

### 3.3.1.2. Netomanie, tj. *netholismus*, čili závislost na internetu

Stále více lidí, a to zejména lidí mezi dvaceti a pětacířeti lety, propadá kouzlu internetu. Jejich stav lze přirovnat do nedávna nejznámější nedrogové závislosti – patologickému hráčství.

Z historie víme, že internet měl původně ryze vojenský účel – měl spojit americké bunkry po atomové válce a jeho pomocí měla být organizována válka.

Uživatelem internetu (internet user) se zpravidla rozumí jedinec užívající možnosti internetu. Pro identifikaci se užívá bipolární škála představující kontinuum, na jehož jednom pólu se nachází jedinci užívající internet k získávání informací, na druhém pólu jsou pak jedinci užívající internet jako hobby, tedy k vyplnění volného času.

Závislost na internetu je závislostí primárně psychologickou nikoli fyziologickou. Rozdíl mezi shora zmíněnými gambly a netomany je relativně malý. U obou je totiž přítomna ztráta sebeovládání, touha po takovém chování, které směřuje k prožívání, které dotyčný člověk vnímá jako příjemné. Ostatně tato charakteristika se hodí na všechny tzv. nedrogové závislosti.

Potíže, které s tímto jevem souvisí, lze rozdělit na potíže fyzické, psychologické a sociální.

V oblasti fyzických potíží lze jmenovat průběžné poškození krční páteře, vady držení páteře a v jejich důsledku pak špatné držení těla, které zhoršuje funkci krevního oběhu, přičemž některé tělesné partie jsou natolik přetěžovány, že může docházet i ke zduření šlach, dále pak průběžné poškození očí, k němuž dochází při dlouhodobém sezení u obrazovky monitoru počítače. Organismus je přetěžován, neboť si člověk nepřipouští, že vyhledávání nových informací na internetu, je namáhavé a stresující. Při stresu se však v mozku vyplavují tzv. excitační aminokyseliny, které způsobují zvýšenou odumrtí neuronů, tj. nervových buněk. To má samozřejmě následky.

Oblast psychologických potíží souvisí s právě zmíněným poškozením neuronů a s celkovým přetěžováním, resp. zahlcováním, informací. Člověk se obtížněji soustřeďuje, tedy klesá kvalita jeho pozornosti. Navíc u malých dětí hrozí vlivem excitačních aminokyselin poškození mozkové kůry a tím i pokles intelektových schopností analo-

gický, jako je tomu u závislosti na televizi, o níž bude zmínka později.

V oblasti sociální dochází k tomu, že počítač se stává pro mnoho lidí náhražkou vzájemné interakce a komunikace. Člověk se stává součástí řízené komunikace, ale tuto komunikaci neřídí pouze on, nýbrž i jeho počítač. Výsledkem je, že jeho výrazové prostředky se snižují. Velmi nebezpečné je to hlavně u dětí, které se v určitém věku musí naučit komunikovat díky svému okolí s vnějším světem. Počítač však dětem neumožňuje získat odpovídající sociální dovednosti. Kromě toho nezřízené surfování po internetu se odráží i v partnerském a sexuálním životě, protože někteří lidé se stávají závislí na erotických stránkách internetu a klesá jejich schopnost komunikovat s příslušnými opačného pohlaví. Sexuální život se redukuje na prohlížení obrázků internetu. Navíc: „Podle Karla Nešpora může tvrdá pornografie vést až k násilnému chování na ženách a u dospívajících k problémům v intimním životě.“ (Kačera, P.: *Hrozí nový fenomén – závislost na internetu. Lidové noviny, pondělí 20. března 2000, příl. domov, s. 4.*)

Podstatu netomanie lze spatřovat v tom, že většina lidí nepotřebuje naplnit své ambice a představy v reálném světě. Velmi často stačí virtuální prožitek, někdy dokonce fantazijní uspokojení.

Důvod tohoto konstatování lze spatřovat v tom, že rozdíl mezi virtuálním a skutečným prožitkem odpovídá rozdílu mezi reálným a symbolickým jednáním. Výhodou symbolického prožitku je to, že rizika z něj plynoucí jsou výrazně nižší, než rizika chování, která by člověk podstupoval v realitě – v procesu symbolického virtuálního prožitku se nikomu nemůže nic zlého stát. Tato přednost virtuálního symbolického prožitku může být někdy i silnější než výhoda reálného plného prožitku, kterou poskytuje člověku realita.

Internet tedy nabízí člověku bezpečnou virtuální realitu, bezpečný svět, ve kterém se může volně pohybovat, což je navíc posíleno i poměrně vysokým stupněm jeho anonymity. Současně je mu umožněno do této virtuální reality zakomponovat i fantazijní produkce. Samozřejmě se tyto zážitky, které si dopřává, odrážejí v jeho psychologické činnosti.

Na vzniku závislosti na internetu se podílejí zejména dvě oblasti. Obě přitom souvisí s tím, jak uživatel internetu vnímá sebe a své okolí. Ukazuje se, že lidé, kteří mají tendenci zabývat se sebou samými, jsou na internetu závislejší, než lidé, kteří se soustřeďují spíše na okolní svět.

U osob první zmíněné skupiny myšlenkové pochody často směřují zabýváním se jejich vztahem k internetu a často na toto téma rovněž komunikují s ostatními lidmi. Stává se, že jsou pak obvykle svými myšlenkami zaujati natolik, že se dostávají do čím dál tím bezvýhodnějšího postavení.

Další příčinou, která přispívá ke vzniku netomanie, je nízké sebehodnocení a pochybnosti o sobě samém. Jedná se o to, že člověku s nízkým sebehodnocením internet nabízí zisk pozitivní odezvy, která mu umožňuje zvýšit si svou osobní prestiž. Tuto skutečnost vysvětlují výroky typu: „Když jsem na internetu, jsem v pohodě, něco známám, jiné nestojím za nic“. „Umím to jenom na internetu“. atp.

Psycholog Richard Davis z newyorské univerzity dokládá, že závislost na internetu představuje výsledek součinnosti přirozených předpokladů a životních okolností člověka. Jestliže nemá dotčným člověk psychopatologické dispozice ke zmiňovanému chování, zpravidla se na něm nestane závislým.

Patologické zneužívání internetu má zpravidla sociální kontext, protože člověk, který je stížen netomanií, u něj tráví nadměrně množství času, a to bez jakéhokoli cíle. Navenek se jeho chování projevuje nutkavou potřebou neustále prohlížet svou e-mailovou poštu, nutkavou potřebou bez cíle listovat nabídkami jednotlivých serverů, v je- ho prožívání se objevují víravé myšlenky o internetu ve chvílích, kdy se zabývá jinými aktivitami; potřebou dostavující se v místnosti, kde se nachází počítač, zapnout internet. Jeho myšlení a aktivity se tedy soustřeďují na počítač a internet a v důsledku toho pak ztrácí zájem o své okolí, omezuje činnost, které ho dříve uspokojovaly, izoluje se od okolí. Často si je vědom svého změněného chování, často toto chování dokonce vnímá jako nesprávné, a proto se je snaží před svými okolím maskovat.

Netomanie se projevuje v užívání specifických služeb, které internet poskytuje. Může se jednat kupř. o závislost na e-mailové nebo

„chatové“ komunikaci, na online okruzích, burzách, online aukcích, online nakupování, online pomografii a počítačových hrách.

Neuspokojují-li uživatele internetu navíc reálné mezilidské vztahy, roste nebezpečí, že před nimi bude upřednostňovat své virtuální vztahy, které mu internet umožňuje, protože ho prožitkově pozitivně obohacují více. Virtuální svět internetu se pro něj může stát dokonce natolik atraktivním, že je ochoten vyměnit za účelem jakési vnitřní vlastní degradace svůj reálný svět za svět internetu. Nešťastný a ne- spokojený člověk tak může realizovat své sny, které mu realita neumožňuje. „*Pochybnosti, nespokojenost, neklid jsou zdrojem jednání, které může člověka přivést k hledání toho, co mu chybí ve virtuálním světě.*“ (Hučín, J.: *Droga jménem internet. Chip, 7/2000, s. 118.*) Tímto způsobem si pak uspokojí i své nezákladnější fyziologické potřeby. Existují studie, které dokládají, že nejčastějším znamením patologického zneužívání internetu představuje nutkavé používání online sexuálních služeb na internetu, neboť pomografie představuje stimu- mul, na který psychika uživatele reaguje okamžitě.

Nebezpečí internetu rovněž spočívá v tom, že internet se může stát prostředkem k hazardní hře. Existuje totiž jasný přechod k pato- logickému hráčství a s ním souvisejícím problémem.

Symptomy jako jsou obsedantní myšlenky o internetu, snížení sebekontroly při jeho používání, neschopnost přerušit práci s internetem tedy mohou vypovídat o jeho patologickém způsobu používání. To pak v plné síle nastupuje od doby, kdy uživatel internetu má po- třeba utéci z reality do světa imaginárního, virtuálního. Tento svět od něj totiž neočekává kompromisy a ústupky, ba naopak. Umožňuje mu, aby se projevoval, jak je mu to příjemné. Vyzrálý psychologicky zdravý člověk, který je pevně zakotven ve světě, který ho obklopuje, takovou potřebu přirozeně nemá.

Z mnoha aktivit, které internet umožňuje se budeme blíže věno- vat těm, které zastupují následující výrazy, resp. pojmy: e-mail, cha- tování, surfování. Všechny tři představují specifickou formu komuni- kace, resp. užívání internetu.

Specifika komunikace na internetu lze spatřovat například v ob- lasti emocí. Pro vyjadřování emocí jsou při chatování či zasílání e-mailů kromě jejich verbálního, tj. slovního, popisu, používány zna-

### 3.5. Workholismus (tj. závislost na práci)

Představuje jednu z moderních nemocí ve společnosti orientované na výkon – chorobnou závislost na práci. Takto postižený člověk se nachází ve stavu, kdy je cele pohlcen svou prací. Práce nahrazuje jeho osobní život. Víci svému okolí se vymezuje prostřednictvím práce, kterou vykonával a vykonává. Je nespokojený, pokud hekticky nepracuje, je v něm trvale přítomno nutkání vyvíjet nějakou činnost.

Tuto nemoc pojmenoval poprvé v roce 1971 americký psycholog Wayne Oates, když objevil paralely s alkoholismem. To jej vedlo k pojmu workholismus. Patně prvním, kdo popsal příznaky tohoto onemocnění, byl psychoanalytik Sandor Ferenczi (1919), když popsal u pacientů, kteří o víkendů neměli nic na práci tzv. „nedělní neurózu“ – pocit nevolnosti, bolesti hlavy, potíže ve vztazích, nutkání ke zvracení apod. Vykonávání zvýšeného množství práce vede k tomu, že se práce stává pro člověka stresorem.

Při stresu se zvyšuje vyplavování adrenalinu, ale i endorfinů, zejména tehdy, začíná-li člověk uspokojení, radost a podobné příjemné pocity. To na biochemické rovině způsobuje, že posílení úspěchu workholika stupňuje jeho úsilí k dosažení dalšího pracovního úspěchu. (Připomeňme, že se nemusí vůbec jednat o objektivní úspěch, ale že může jít i o úspěch domnělý, tj. subjektivní. My lidé totiž nevnímáme skutečnost takovou, jaká objektivně je, ale vnímáme ji pod-

<sup>6</sup> Endorfiny jsou mozkové peptidy, jejichž mechanismus účinku je podobný účinkům morfinu. Vznikají v hypofýze z velké molekuly, která se rozpadá na adrenokortikotropní hormon a endorfiny. Medicína jich zná několik desítek. V organismu je jejich fyziologickou funkcí vyladovat psychickou reakci na stres zejména v oblasti afektivity. Endorfiny ovlivňují kvalitu našeho spánku, nálady, usnadňují přežití situací ohrožení, ale rovněž zvyšují práh bolesti. Společně se zmíněným adrenokortikotropním hormonem mohou dodat organismu mimořádnou sílu a schopnost překonávat i silnou záťež. Endorfiny v určitých situacích zrychlují naše učení, zlepšují mnestické funkce, rozvíjejí kreativitu, zabraňují nástupu únavy. Mozek sám si tedy dokáže vytvářet látky, které vedou k navození stavu pohody. Ale i na ty může vzniknout závislost. Oproti opiátům je jejich předností, že metabolizují na neúčinné splo-diny. Závislost na endorfiny je patrná u sportovců v době, kdy nemohou trénovat. Projevu se u nich poklesem dobré nálady.

le toho, jaký jí sami přisuzujeme význam, jak moc je pro nás důležitá, významná, či nikoli.)

Charakteristickým pro postiženého jedince se jeví ztráta schopnosti odstupu od vykonávané činnosti, tendence přebírat vše na sebe. Přítomny jsou pak například: pocit, že vše ví nejlépe, že za vše odpovídá, potíže v rozlišení priorit, ztráta výkonnosti, vysoká chybovost. Například chybovost se workholik snaží napravit další prací, čímž pouze zrychluje procesy v bludném kruhu. Členové týmu v němž je workholik často zirácejí motivaci, v týmu se patologicky deformuje atmosféra a vztahy.

Lidé, kteří patří do skupiny tzv. workholiků, tvoří nesourodou skupinu. Jejich závislost se negativně dotýká především jejich partnerů a rodiny. Není neobvyklé, že oni sami svůj přístup k práci považují za svou osobní přednost. Jejich nezdravý postoj k práci jim totiž dává pocit vlastní nadřazenosti nad ostatními – „méně schopnými“. Silně pracovní vypětí, které prožívají, mnohdy nedokáží adekvátním způsobem odragovat. Důsledkem pak je to, že mezi lidmi, kteří patří do skupiny workholiků, lze poměrně často najít lidi závislé na al-koholu nebo patologické hráče. Zpravidla se však vždy jedná o lidi středního věku.

Mezi zdravotní potíže trvale zaměstnaných osob patří: vysoký tlak, nespavost, bolesti hlavy, poruchy koncentrace, problémy se srdcem, vysoký tlak, žaludeční potíže, stavy úzkosti, rozlady a deprese, chronická únava, syndrom vyčerpání.

Jsou popsány symptomy pro čtyři fáze vývoje onemocnění:

1. *Úvodní fáze* je charakteristická tím, že pro workholika osobní vztahy ztrácejí na významu; myšlenky se stácejí k předmětu práce; tendence pracovat přesčas a tajně; výskyt prvních pocitů provinění.
2. *Kritická fáze* se vyznačuje výskytem agresivity u postiženého, v situacích, kdy s ním mluví ostatní, dostavuje se v jeho prožívání pocit, že jej zdržují. Postižený v této fázi hledá výmluvy pro množství svých činností; organizace všech oblastí života se mění v návaznosti na vykonávanou práci.
3. *Chronická fáze* se dostavuje tehdy, když práce postiženého přestává mít cíl; strhává na sebe stále více činností a úkolů a ztrácí zájem o vše, co je mimo jeho zaměstnání.

4. *Konečná fáze* je charakteristická přítomností zlomu ve výkonnosti, neboť organismus byl po dlouhou dobu vystaven silné zátěži v době pracovního vypětí. Dostavuje se tedy exhaustivní stav, tj. psychické a fyzické zhroutení.

Příčiny vedoucí k rozvoji závislosti na práci jsou různé, průběh fází je však obdobný. Výzkumy v této oblasti ukazují na dva nejčastější způsoby založené v rozvoji workholismu:

a) únik před problémy (práce a ponoření se do ní umožňuje únik od mezilidských a osobních problémů). Ponoření do práce nabízí zisky v podobě postupu v zaměstnání, společenském uznání, finanční ocenění. Souběžně zde působí i vlivy hormonů uvolňovaných v důsledku stresu (kortizol, noradrenalin a adrenalin), které mohou navozovat pocit euforie, čilosti a působí obdobně jako drogy. Negativním důsledkem je například ztráta schopnosti zvládat konflikty mimo pracoviště, nutnost stupňovat úsilí (činnost) k dosažení euforie apod.

b) Uspokojení potřeby kontroly, perfekcionismus a s tím související potřeba dosažení mocenského postavení – to vše v podobě vnitřního nutkání. Pro tento nutkový typ však dosažení mocenského postavení nevede k úlevě. V dané pozici nejsou schopni delegovat, přenést odpovědnost, přetěžují se, nejsou schopni dělit kompetence, snaží se vše dělat sami.

Oba tyto způsoby jsou cestou pro vývoj patologické závislosti. Nelze však ztotožňovat chorobnou závislost – workholismus s prací či intenzivně vykonávanou prací. Nejvhodnějším indikátorem narušeného vztahu k práci je schopnost resp. neschopnost jedince bavit se, užívat si, trávit volný čas. Tento pocituje spíše jako hrozbu.

Co lze tedy považovat za příznaky workholismu? Lze uvést, že se jedná zhruba o přítomnost těchto symptomů:

- tendence rozměňňovat pracovní činnost;
- potřeba více času na běžné úkony než jiní;
- tendence neponechávat nedokončenou práci;
- pocit viny při práci;
- pocit, že může pracovat jen pod tlakem, ve stresu a shonu;
- tendence pracovat tajně;
- tendence pracovat o víkendech a po večerech;

– myšlenky se točí pouze kolem práce;

– neschopnost užívat si volný čas.

B. E. Robinson, který se ve Spojených státech amerických zabývá problematikou workholismu a workholiků, hovoří o následujících skupinách lidí:

1. *Typ urputného dřiče* – představuje člověka, který neustále pracuje, a to bez ohledu na to, zda je to třeba či nikoli, zda je jeho práce užitečná, či tomu tak není. S tím souvisí zvýšené riziko chybných úkonů, zdravotních poruch, ale i pracovních úrazů. Rovněž tak je v důsledku nadměrné únavy těchto osob zvýšené riziko, že se budou nesprávně rozhodovat;

2. *Záchvatový typ* – představuje člověka, který má jakési záchvaty nadměrné pracovitosti. Tato záchvatovitost má iracionální vnitřní kořeny a není dána zevními objektivními okolnostmi. Mezi pracovními záchvaty u tohoto typu může docházet k apatii, nezájmu, útlumu nebo se dokonce může zhroutit. Je zřejmé, že tento typ člověka nebývá schopen podávat dlouhodobě předvídatelný pracovní výkon, a celkově že může být jeho produktivita práce nižší;

3. *Hyperaktivní typ s poruchami pozornosti* – představuje typ člověka, který je neustále v činnosti, avšak vzhledem k přítomnosti poruch pozornosti se není s to na to, co dělá, adekvátně soustředit, resp. daný úkol dokončit. Kromě toho tento typ člověka kolem sebe šíří atmosféru neustálého rozruchu a zmatku;

4. *Pracovní labužník* – představuje typ člověka pedanta a perfekcionista. Tento typ věnuje všem svým pracovním aktivitám nepřiměřené množství času a mnoho energie. Současně postrádá nad svými pracovními povinnostmi schopnost jistého nadhledu a velkorysosti. Je-li takový člověk v pozici manažera, dokáže svým podřízeným znepríjemňovat pracovní proces;

5. *Opečovávač* – představuje typ člověka s velmi silnými altruistickými rysy. Znamená to tedy to, že se okázale obětuje pro blaho ostatních, a to i tehdy, pokud o to nestojí. Tím v nich vyvolává pocit viny. Svým chováním tak neprospívá jim ani sobě.

Není bez zajímavosti, že mezi základní psychoterapeutická doporučení pro tyto lidi patří dodržování zdravého životního stylu, přičemž je třeba, aby si svůj volný čas pečlivě plánovali tak, jako všech-

ny své pracovní aktivity. Workholismem totiž trpí většinou muži ve věku od 35 do 55 let. „Zvláštní je, že v tomto věku postihuje nejvíce mužů v Česku infarkt myokardu – a oni, ač mladí, ho často nepřezijí. Kupodivu je mezi nimi dost podnikatelů, které takto zničil jejich vlastní styl práce. Neschopnost a „neumění“ odpočívat. To samé sráží na kolena muže „šetující“ práci. U nich se přidává skutečnost, že žijí v permanentním stresu, napětí, mají špatnou žvotosprávu.“ (Smerglová, M.: *Workholismus v Česku vzkvétá, v Americe ustupuje. Lidové Noviny, Příloha LN 3. 7. 1999, s. 25*).

### 3.6. Patologické nakupování

Podobně jako v předešlém, tak i v tomto případě, se nejedná o samotnou nozologickou jednotku, která by byla uváděna v Mezinárodní klasifikaci nemocí, 10. revizi. Mezi odborníky se vedou spory, zda se jedná o obsedantní, tj. nutkavou, poruchu, návykovou a impulzivní poruchu – jako je tomu kupř. u patologického hráčství nebo kleptomanie.

Velká obchodní centra jsou záležitostí posledních dvou desetiletí 20. století. Výzkumy, které se prováděly a provádějí ve vyspělých zemích vypovídají o tom, že se nejedná o žádný okrajový problém, neboť podle jejich výsledků má 2–10 % dospělé populace při nakupování minimálně nutkavé tendence. V této souvislosti se začínají sledovat faktory, které mohou zesilovat tendenci k chorobnému nakupování.

Chorobné nakupování je jak záležitostí mužů (zejména v případě elektroniky a sportovních potřeb), tak i záležitostí žen (zejména se jedná o nákup předmětů, které nějakým způsobem souvisejí s jejich sebeobrazem, tj. jedná se o oblečení, módní doplňky, kosmetiku, šperky).

U tohoto typu závislosti ženy jasně početně převažují nad muži. Přitom tendence chorobně nakupovat roste ve stresových situacích.

Pro patologické nakupování je charakteristické nutkání a silná touha nakupovat tzv. tahy. Mezi jednotlivými „tahy“ jsou přestávky, a to v rozpětí od několika dní, týdnů, případně i delší. Člověk, který

patologicky nakupuje, navštěvuje obchod bez toho, že by z toho, co je předmětem jeho „závislosti“ potřeboval nebo věděl, co chce koupit. Uspokojení jeho patologické potřeby nakupovat u něj totiž způsobuje nejprve uklidnění a následně pokles úzkosti. Pak se začínají dostavovat pocity viny, smutku, hněvu nebo apatie. Není neobvyklé, že nakoupené zboží člověk někam ukládá, schovává apod., protože jej nejen nepotřebuje, ale není s to i užít.

Jako zajímavé se jeví to, že chorobné nakupování dosahuje maximálních hodnot v zimním období.

Výsledkem patologických nákupních tahů pak nezřídka bývají finanční problémy a zadlužení.

Vývoj chorobného nakupování může být ovlivněn řadou vnějších vlivů, mimo jiné činností těch, kdo nakupování umožňují, resp. obchodníků a obchodních domů či jejich sítí. V oblasti podpory a rozvoje chuti nakupovat vykazují obchodníci trvale vysokou vynalézavost. O tom svědčí reklama a nebo výbava obchodních center. Nic není ponecháno náhodě, proto, aby se lidem opravdu dobře nakupovalo. Většina všeho s čím se dnes zákazník setká má podklad v různých výzkumech a průzkumech, nebo se jedná o aplikaci výsledků seriózních věd.

Příkladem může být pro běžného zákazníka tak banální záležitost jako je čich. Čich – čichové vjemy jsou evolučně starší než zrakové a sluchové. Molekuly pachy postupují z nosní sliznice dvěma cestami:

- a) do limbického systému (tento se podílí na utváření dočasných spojení v mozku a na funkčních změnách při emocích a chování);
- b) do talamu (útvár v mezimozku) a do mozkové kůry. Tato cesta se vztahuje k uvědomění si existence vůně.

Některé pachy považujeme za libé, jiné za nelibé. Máme skvělou paměť na vůně a pachy. Ty pak mohou vyvolat různé vzpomínky, navodit různé pocity, ovlivnit chování a jednání. To je to nejdůležitější. Například vůně čerstvého pečiva, chleba, je pro mnoho lidí příjemná, přitazlivá, uklidňuje. Někomu se dokonce začnou „sbíhat sliny“ a ač má doma celý bochník chleba, tak neodolá a minimálně se přiblíží ke zdroji vůně (ať již vědomě či mimoděk). Aplikací těchto znalostí jsou pak pekárny v obchodních centrech.