

Definice & Látkové závislosti I

PSYb2921 Psychologie závislostí

JS 2023

Lukas Blinka

Komponentní model závislosti

□ Všechny závislosti mají podobné projevy – konceptualizace na základě těchto sdílených charakteristik

- Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W. R. Eadington, & J. A. Cornelius (Eds.), *Gambling behavior and problem gambling* (pp. 241–272). Reno: University of Nevada Press
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.

□ **Význačnost**

□ **Změny nálady**

□ **Tolerance**

□ **Abstinenční příznaky**

□ **Konflikty**

□ **Relapsy**

Význačnost

- Stane se to nejdůležitější v životě
- Dominuje myšlení (zahlcení, tunelové vidění, kognitivní chyby, selhávání paměti), cítění (např. bažení), chování
- Jak je to pro jedince význačné se může objevovat až v čase nedostatku

Změny nálad

- Euforie, slast, rauš, relax, únik z nudy
- Copingová strategie
- Rozdílné efekty v rozdílných situacích a kontextech – mood management

Tolerance

- Více a více látky (činnosti)/času/frekvence
- Stojí za předávkováním
- Dochází k dočasnému naplnění kapacity (už to nic nepřináší)
- Problematický koncept u behaviorálních závislostí

Abstinenční příznaky

- Negativní tělesné stavy a prožívání pokud je látky či činnosti nedostatek, nelze to dělat, je nutné předčasně ukončit
- U některých látek silná fyziologická reakce, ale jde použít substituční léčba
- Častěji mírná fyziologická reakce odvozená z nepříjemných duševních stavů (somatizace – bolesti hlavy a břicha, průjmy nebo naopak zácpa, pocení, pocit chladu...)
- Nervozita, vztek, apatie, deprese, úzkosti

Relaps

- Návrat do problémových vzorců chování po období relativní kontroly a/nebo po přiznání si, že to je problém
- Objekty závislosti mohou volně nahrazovat jeden druhého

Konflikty

- Fyzické následky (tělesná deteriorace dle každé látky)
- Sociální následky (problémy v blízkých vztazích, v práci, ve škole, komunitě, legální problémy)
- Intrapsychické konflikty - nízké sebevědomí, pocity sebezhnusení, úzkosti,...)
- Je ale konflikt skutečně nutným kritériem závislosti?

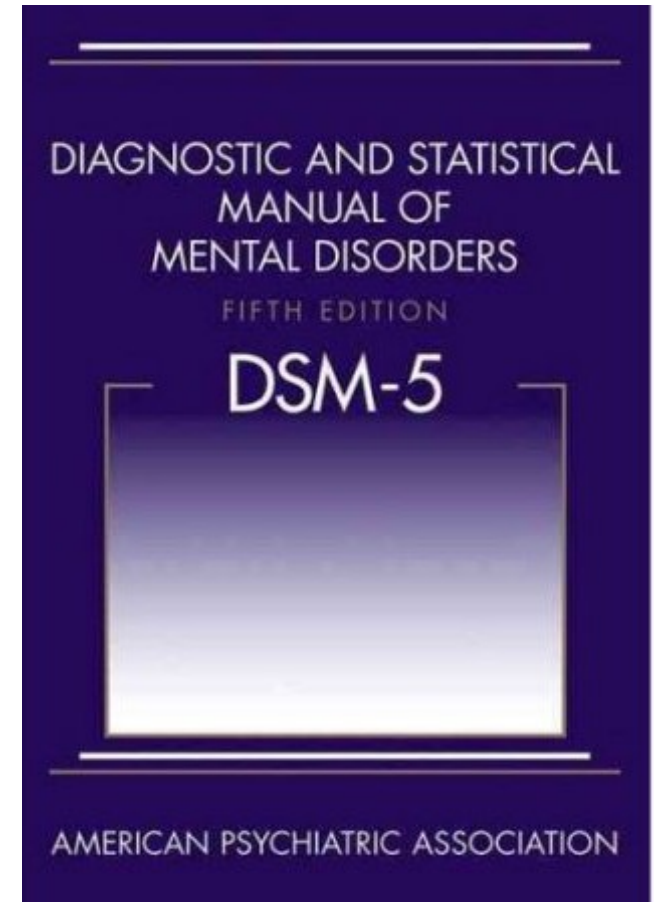
Internet Gaming Disorder

Proposed Criteria

Persistent and recurrent use of the Internet to engage in games, often with other players, leading to clinically significant impairment or distress as indicated by five (or more) of the following in a 12-month period:

1. Preoccupation with Internet games. (The individual thinks about previous gaming activity or anticipates playing the next game; Internet gaming becomes the dominant activity in daily life).
Note: This disorder is distinct from Internet gambling, which is included under gambling disorder.
2. Withdrawal symptoms when Internet gaming is taken away. (These symptoms are typically described as irritability, anxiety, or sadness, but there are no physical signs of pharmacological withdrawal.)
3. Tolerance—the need to spend increasing amounts of time engaged in Internet games.
4. Unsuccessful attempts to control the participation in Internet games.
5. Loss of interests in previous hobbies and entertainment as a result of, and with the exception of, Internet games.
6. Continued excessive use of Internet games despite knowledge of psychosocial problems.
7. Has deceived family members, therapists, or others regarding the amount of Internet gaming.
8. Use of Internet games to escape or relieve a negative mood (e.g., feelings of helplessness, guilt, anxiety).
9. Has jeopardized or lost a significant relationship, job, or educational or career opportunity because of participation in Internet games.

Five or more symptoms endorsed within 12-months period required for diagnosis




Foundation URI : <http://id.who.int/icd/entity/338347362>

6C51.0 Gaming disorder, predominantly online

Parent

6C51 Gaming disorder

Show all ancestors 

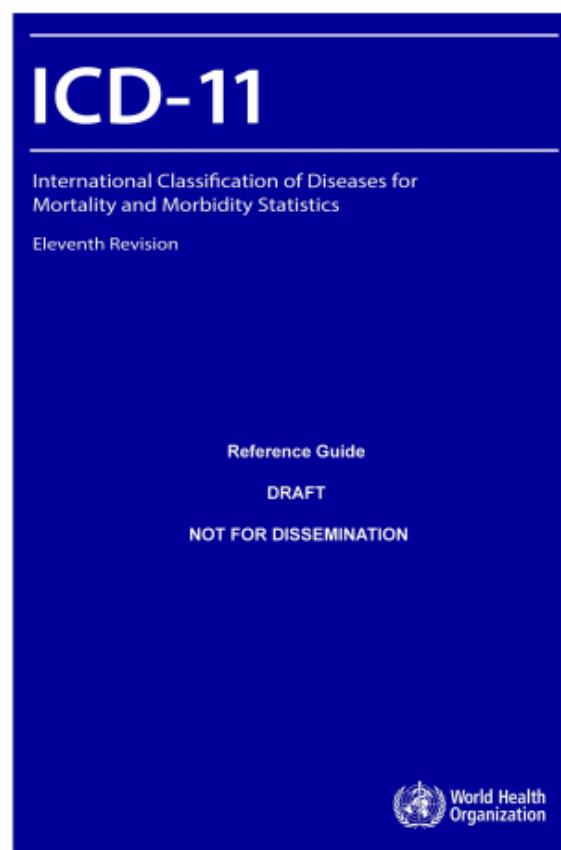
Description

Gaming disorder, predominantly online is characterised by a pattern of persistent or recurrent gaming behaviour ('digital gaming' or 'video-gaming') that is primarily conducted over the internet and is manifested by:

1. impaired control over gaming (e.g., onset, frequency, intensity, duration, termination, context);
2. increasing priority given to gaming to the extent that gaming takes precedence over other life interests and daily activities; and
3. continuation or escalation of gaming despite the occurrence of negative consequences. The behaviour pattern is of sufficient severity to result in significant impairment in personal, family, social, educational, occupational or other important areas of functioning.

The pattern of gaming behaviour may be continuous or episodic and recurrent. The gaming behaviour and other features are normally evident over a period of at least 12 months in order for a diagnosis to be assigned, although the required duration may be shortened if all diagnostic requirements are met and symptoms are severe.

[Release Notes](#)





ASAM

American Society of Addiction Medicine

Public Policy Statement: Definition of Addiction

Addiction is a primary, chronic disease of brain reward, motivation, memory and related circuitry. Dysfunction in these circuits leads to characteristic biological, psychological, social and spiritual manifestations. This is reflected in an individual pathologically pursuing reward and/or relief by substance use and other behaviours.

Addiction is characterized by inability to consistently abstain, impairment in behavioral control, craving, diminished recognition of significant problems with one's behaviors and interpersonal relationships, and a dysfunctional emotional response.

Addiction often involves cycles of relapse and remission.

Without treatment or engagement in recovery activities, addiction is progressive and can result in disability or premature death.

Člověk je závislý, pokud...

- cítí potřebu vzít si každý večer benzodiazepiny, aby spal, i když mu ve skutečnosti nepomáhají
- uchyluje se k jednání, kterým škodí svému okolí i sobě, aby si mohl zakouřit crack kokain
- zažívá silnou touhu zakouřit si konopí, která přehluší předchozí rozhodnutí přestat
- jeho životu dominuje užívání heroinu a obstarávání peněz, za něž si jej může koupit
- rozvine se u něj silná potřeba pít alkohol ve stále intenzivnější míře
- nadále se uchyluje k určitému jednání, jehož škodlivých následků si je vědom, přestože se již pokoušel přestat
- pravidelně pociťuje silnou touhu uchýlovat se k takovému chování
- již čtyři týdny nekouřil, ale stále pociťuje silné nutkání zapálit si
- nekouří každý den, ale již dříve se několikrát neúspěšně pokoušel úplně přestat
- pije alkohol po ránu, aby se zbavil úzkostných pocitů
- již tři měsíce se nenapil alkoholu, ale pořád pociťuje silné bažení
- tráví denně hodiny u internetových hazardních her a peníze si na to opatřuje krádežemi

Člověk není závislý, pokud...

- konzumuje příliš mnoho potravin s vysokým obsahem nasycených tuků
- pociťuje silnou motivaci okusit alkohol, ale ještě tak neučinil
- nepociťuje silnou touhu chovat se určitým způsobem v situacích, kdy je to běžné
- bere denně léky na tlumení chronických bolestí
- trpí antisociální poruchou osobnosti, Tourettovým syndromem nebo obsedantně-kompulzivní poruchou bez dalších behaviorálních problémů
- užívá nějakou psychoaktivní drogu, aby si navodil příjemný zážitek, ale neprojevuje se u něj silná touha užít tuto drogu, pokud není k dispozici
- určitá aktivita mu přináší uspokojení a po zralé úvaze se rozhodne, že její pozitiva převyšují negativa, přičemž se o tuto svou analýzu podělí s dalšími lidmi
- rád se napije, ale na druhou stranu dokáže i několik měsíců abstinovat
- holduje hodně hazardu, ale ne do té míry, aby si tím působil výraznou újmu
- má motivaci ubližovat druhým

Způsoby administrace

- Tolerance se projevuje nejen postupným zvyšováním dávek nebo zkracováním času mezi dávkami (či prodlouženým užíváním), ale i změnou způsobu administrace
- Přímá úměra mezi silou závislosti a zkrácením doby mezi administrací a efektem na neuro úrovni - čím dřív se „vylije“ dopamin po administraci drogy tím silnější posílení

Route	Absorption	Rapidity of effect
Eat/drink	absorption	slow (10 to 20 minutes)
Subcutaneous	skin tissue (injection)	slow
Intramuscular	muscle tissue (injection)	slow to medium
Chewing	oral mucosa	medium (several minutes)
Rectal	rectal mucosa	medium
Vaginal	vaginal mucosa	medium
Snuffing	nasal mucosa	rapid (< one minute)
Smoking	pulmonary alveoli	very rapid (< 10 seconds)
Intravenous	blood stream (injection)	very rapid

Des baudouises



Passé martin



Madame
Res

Quant tu
Vray est
Que les
N'e vingt
Vont en
Deon leu
De nest
Cache n
Ne aide
En parl
Quant
Toutes l
Et nest
Qu'un leu

- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (<https://www.emcdda.europa.eu>):
European Drug Report 2022: Trends and Developments
(https://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2022_en)
- The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (www.espad.org)
ESPAD Report 2019 (<http://www.espad.org/reports-documents>)
- National Institute on Drug Abuse (<https://www.drugabuse.gov>)
<https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts>
- Erowid (<https://www.erowid.org/>)



Kofein

- Alkaloid přítomný v řadě rostlin a jejich plodech (kávovník, guarana, čajovník)
- Pravděpodobně vůbec nejkonzumovanější psychoaktivní substance
- Adenosinový antagonist – blokuje adenosinové receptory a odkládá tak nástup únavy, sekundárně mírně zvedá úroveň dopaminu. Adenosin - inhibitor CNS (potlačuje aktivitu, podporuje spánek)
- Absorpce skrze žaludeční stěnu – efekt nastává po cca 10 minutách, vrchol účinku cca po 15-45 minutách, zbytkový efekt 2-4 hodiny (ale výrazně kratší u kuřáků a výrazně delší u těhotných žen! U plodu může kofein působit až 30 hodin)
- Doporučena denní dávka 200 mg (max 400) u zdravého dospělého – espresso 60-100mg, filtrovaná káva 100-120mg/šálek, čaj 40-80 mg/šálek (ale některé i 120-150 mg), tableta čokolády 30-70mg/100g, kola 40mg/250ml, energydrinky 80-300/mg

Kofein

- Zrychlení srdečního tepu, zrychlení metabolismu, relaxace hladkých svalů, zvýšená produkce žaludečních kyselin, močopudnost
 - Zrychlené reakce, zlepšení koncentrace, snížená únava a snížený pocit námahy u fyzické aktivity – protektivní faktor proti pracovním úrazům a zlepšení výkonu u různých činností (piloti apod.) a u sportovců (zejména energeticky náročných – veslování, cyklistika,...)
 - Pozitivní zdravotní efekty: protektivní u demence, Alzheimerovy choroby, deprese, nachlazení, nízkého tlaku. Významný prvek podpory zdravého životního stylu
 - ALE jsou i pochybnosti – pozitivní efekty nejsou, je jen odstraňování negativních abstinenčních příznaků. Pozitivní efekty jsou spíše navázány na „přestávku na káféčko“.
- Pravděpodobně hraje roli oboje – kofein má zřejmě pozitivní účinky sám o sobě a zároveň působí naše závislost a zvyk na něm

Kofein

- Pochybnosti, zda skutečně návykový je (např. při sebeadministraci nemají krysy podobný vzorec jako u kokainu či podobných drog)
- Běžní uživatelé mají spíše mentální závislost na svůj šálek kávy, silnější uživatelé mohou zažívat abstinenční příznaky (bolesti hlavy, letargie, nervozita, neschopnost se soustředit)
- Předávkování – neposednost, třas, bolest hlavy, pocity na zvracení, svalové záškuby, nepravidelný a/nebo velmi zrychlený tep, neschopnost usnout
- Reportované případy i úmrtí. ALE větší nebezpečí je potenciální předávkování jinou látkou, jejíž účinek může konzumace kofeinu maskovat - např. spojení alkohol-energydrink
- Synergický účinek s jinými stimulanty

Kofein – nový problém u dospívajících?

- Strmý nárůst spotřeby kofeinových nápojů u dětí a dospívajících 1) běžné na denní bázi (icetea, cola, ...) a 2) binge drinking energydrinků se všemi negativními důsledky dřív asociovaný s konzumací alkoholu
- Vysoký obsah cukru – vliv na špatné stravovací návyky, obezitu apod.
- Priming dopaminergních drah které se tak stávají náchylnější k senzitivaci i na další látky
- Návyk na nevhodné copingové strategie (kofein jako modulátor nálady)
- Zvláště energydrinky jsou kalibrovány na dospěléou fyziologii – u adolescentů snadnější předávkování, více pocitů úzkosti, hyperaktivita, nespavost, nepozornost
- Zhoršení ADHD – děti s ADHD mají ale zároveň největší afinitu k užívání
- Adolescenti a alkohol – obvykle binge drinking vzorec. Kofein může způsobit ještě horší následky (maskuje otravu)

Do sleeping habits mediate the association between time spent on digital devices and school problems in adolescence?

Daniela Husarova^{1,2}, Lukas Blinka^{3,4}, Andrea Madarasova Geckova^{1,2,5}, Jan Sirucek³, Jitse P. van Dijk^{2,5,6}, Sijmen A. Reijneveld⁶

¹ Department of Health Psychology, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Safarik University, Kosice, Slovak Republic

² Graduate School Kosice Institute for Society and Health, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Safarik University, Kosice, Slovak Republic

³ Institute for Research on Children, Youth and Family, Faculty of Social Studies, Masaryk University, Brno, Czech Republic

⁴ Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Akureyri, Akureyri, Iceland

⁵ Olomouc University Social Health Institute, Palacky University, Olomouc, Czech Republic

⁶ Department of Community & Occupational Medicine, University of Groningen, University Medical Center Groningen, Groningen, The Netherlands

Correspondence: Daniela Husarova, Department of Health Psychology, Faculty of Medicine, Pavol Jozef Safarik University, Trieda SNP 1, 040 01 Kosice, Slovak Republic, Tel: +421 55 234 3436, e-mail: daniela.husarova@upjs.sk

Background: This study examined the associations of Internet and computer screen time with school difficulties and the role of sleep quality and soft and energy drinks consumption. **Methods:** We used data from the cross-sectional Health Behaviour in School-aged Children study collected in 2014 among Slovak adolescents (aged 11.0–15.9 years, $N=7595$, 48.1% boys). We examined the inter-relations between time spent with on digital devices (time spent playing digital games or Internet use), sleeping quality (sleeping shortage, sleeping difficulties), soft/energy drinks consumption and school problems (low academic achievement, disliking school, being pressured by schoolwork and truancy), using structural equation modeling. **Results:** Results showed that the more time adolescents spent on digital devices during leisure time, the more school problems they had. This association was mediated by a higher consumption of soft or energy drinks and a lower quality of sleeping. The direct effect of time spent on digital devices on school problems and its indirect effect via sleeping quality were relatively small (-0.26 and -0.30 , respectively, standardized solution), compared with the indirect effect of time spent on digital devices via soft/energy drinks consumption as well as sleeping quality (0.65 , standardized solution). **Conclusions:** Time spent on digital devices is associated with school problems, with sleeping and soft/energy drinks consumption playing a substantial role in this association.

RESEARCH

Open Access



Associations between adolescents' energy drink consumption frequency and several negative health indicators

Maija Puupponen*, Jorma Tynjälä, Raili Välimaa and Leena Paakkari

Abstract

Background The purpose of this study was to identify how various negative health indicators are associated with energy drink consumption frequency among 13- and 15-year-old Finnish adolescents.

Methods Data ($N=2429$) from the nationally representative international Health Behaviour in School-aged Children study (2018) were analyzed via descriptive analysis and logistic regression analyses, with control for salient covariates. Relative risks (RR) were derived from the adjusted odds ratios.

Results Even infrequent energy drink consumption was associated with various negative health indicators. Moreover, as compared to non-users, frequent energy drink consumers were more likely to report several health-compromising behaviors: current smoking (RR = 9.85, 95% CI: 5.68–16.02), current snus use (RR = 3.62, 95% CI: 1.80–6.85), cannabis use (RR = 3.42, 95% CI: 1.69–6.52), alcohol consumption (RR = 3.08, 95% CI: 2.49–3.71), problematic social media use (RR = 2.53, 95% CI: 1.68–3.72), short sleep (RR = 2.12, 95% CI: 1.69–2.60), skipping breakfast (RR = 1.87, 95% CI: 1.51–2.29), drunkenness (RR = 1.59, 95% CI: 1.11–2.23), inadequate tooth brushing (RR = 1.28, 95% CI: 1.05–1.54). In addition, frequent energy drink consumption was associated with perceived negative health indicators: feelings of insufficient sleep (RR = 1.56, 95% CI: 1.11–2.15), low self-rated health (RR = 1.48, 95% CI: 1.15–1.87), and multiple health complaints (RR = 1.31, 95% CI: 1.07–1.56).

Conclusions Energy drink consumption, even infrequent, was associated with several negative health indicators, and the reporting of these increased with the frequency of energy drink consumption. The findings support the concerns of health authorities regarding the negative associations between energy drink consumption and health, even among persons as young as 13 years. There is evidence to support specific policy level actions, including restrictions on the sale of energy drinks to adolescents. This measure has been proposed in a Finnish government program, but implementation has yet to occur. Moreover, marketing of these beverages in platforms that are popular among adolescents (e.g., the social media) should be rigorously evaluated, and comprehensive interventions and actions implemented to ensure that adolescents, parents/guardians, and professionals working with adolescents (e.g., in schools) have a good understanding of the links between energy drink consumption and health.

Keywords Energy drinks, Adolescent, Health behavior, Relative risk

Nikotin

- Alkaloid, primárně agonista acetylcholinových receptorů. Acetylcholin je spojen s excitací, vzrušením, pozorností, motivací a pamětí. Ale nikotin ovlivňuje i další systémy - zvyšuje adrenalin (zvýšení tlaku a srdečního tepu), dopamin (slast a motivace), glutamat (excitace), noradrenalin (aktivační stresový hormon) a snižuje GABA (inhibiční neurotransmitter)
- Při pálení tabáku se uvolňuje 4000 dalších látek
- Účinky mohou být různé, paradoxní (sedativum i stimulant), závislé na kontextu. Ale obecně je nikotin stimulant.



Nikotin

- Inhalace – efekt do 10-20 sec a trvá 10-30 minut
- Ústní podání – efekt do 2-5 minut a trvá 1-2 hodiny
- 1 vykouřená cigareta cca 1-3 mg nikotinu (žvýkačky 2-4 mg, náplasti 7,14,21 mg)
- Extrémně velká proměnlivost tolerance (smrtelná dávka mezi 60-500 mg, v závislosti na předešlé zkušenosti a vybudované toleranci)
- Předávkování se stává (včetně úmrtí) – zejména v zemědělství srze kožní absorpci (tabákové extrakty jsou insekticid), vypití vody kde byly típnuté cigarety apod. Mediální paniky skrze vypití náplní do e-cigaret.



Nikotin

- Protože působí na mnoho neurotransmiterů, účinky mohou být velmi kontextuální
- Např. zvyšuje srdeční tep ale zároveň relaxuje svaly a snižuje úzkost (ačkoliv kuřáci mají zpravidla vyšší úzkostnost než nekuřáci)
- Zlepšení kognitivních funkcí a koncentrace zvláště u jednoduchých činností
- Snižuje chuť na jídlo (zvýšení váhy během snahy přestat kouřit je silný posilovač kouření)
- Snižuje stres, to zvyšuje tendenci kouřit ve stresových situacích
- Zvyšuje užívání si jiných aktivit (zvyšuje množství dopaminu dostupného pro jiné činnosti/drogy) – kouření je nejčastější komorbidita jiných závislostí
- Pravděpodobně nejsilnější závislost vůbec (nejen vlastnostmi nikotinu ale i způsobem administrace a obecné dostupnosti)

Nikotin

- Drtivá většina začne kouřit v adolescenci
- Sociální koreláty: adolescence, nižší socioekonomický status, duševní choroba (70% lidí s psychiatrickou diagnózou kouří, 90% lidí se schizofrenií kouří), vězení (85% kouří – únik před nudou a stresem)
- Kouření (tedy ne nutně nikotin sám o sobě) je jedno z nejdůležitějších témat veřejného zdraví – kuřáci v průměru o 10 let kratší život, 1 z 10 předčasných úmrtí se atribuuje pravidelnému kouření, velmi zvýšené riziko pro nenarozené (syndrom náhlého úmrtí,...)
- Nejvyšší prevalence závislosti ze všech látek (až 70% kuřáků je závislých, 85% by chtěla přestat, 80% relapsuje do 6 měsíců po snaze skončit)