

Behaviorální závislosti I

PSYb2921 Psychologie závislostí

JS 2023

Lukas Blinka

- Týká se chování které
- Má potenciál vyvolat krátkodobé uspokojení
- Tendence opakovat dané chování (repetice a snížená kontrola)
- Pokud přetrvává delší dobu, může vést k problémům
- Chování, které vykazuje podobné seskupení symptomů jako je u látkových závislostí (viz komponentní model závislosti: význačnost, mood management, abstinenční příznaky, tolerance, konflikty, relapsy)

Podobnosti s látkovými závislostmi

- Oboje vzniká jako ego-syntonické (= v souladu s osobností daného člověka, jeho postoji a chtěním) a pomalu a postupně zahrnuje i ego-dystonickou složku (v opozici s daným jedincem). Ego-dystonie je hlavním důvodem, proč je často vidíme jako obsesivně-kompulzivní poruchy
- Vysoká vzájemná komorbidity. Např. u gamblersů je téměř pravidlo kouření, pití, užívání amfetaminu atd. Gambleři mají několikanásobně větší šanci být označeni jako patologičtí pokud užívají i zakázané psychoaktivní látky. Spojení gamblingu a drog zhoršuje patologii hraní i užívání
- Podobné osobnostní profily. Muži mladšího věku jsou nejvíce náchylní k obému. Zvýšená impulzivita, sensation-seeking, ADHD, snížená tendence vyhýbat se trestu (harm avoidance). Emoční dysregulace (např. depresivita, alexithymie).

Podobnosti s látkovými závislostmi

- Podobné kognitivní zkreslení a problémy – nápovědy k objektu závislosti jsou procesovány prioritně a jsou aktivní ve stejných oblastech mozku
- Důkazy o funkčních změnách v mezolinbické dopaminogerní dráze – látkové i behaviorální závislosti jsou primárně poruchou motivace
- Pacienti s Parkinsonovou chorobou léčení dopaminovými agonisty občas zažívají problémové chování ve směru behaviorálních závislostí
- Reward deficiency syndrom (menší množství dopaminových D2 receptorů) reportován i u gamblingu
- Behaviorální komponenta je postupně zásadní i u látkových závislostí
- Účinný podobný přístup v léčbě – kognitivně behaviorální komponenta jako primární přístup u obou typů. Slibné výsledky medikace s použitím opioidních antagonistů (používají se u léčby alkoholismu nebo závislosti na opiátech)

Ale!

- Víme příliš málo. 1) zásadní poznatky jsou zejména z výzkumu gamblingu 2) žádné zvířecí studie 3) nízký počet longitudinálních studií a navíc jen krátkodobé 4) malý počet genetických studií
- Normativita – nejsou behaviorální závislosti jen štítkem pro „nevhodné chování“? Nepoužíváme zbytečně patologizující diskurz? Nešíříme zbytečnou paniku?
- Výzkum behaviorálních závislostí je skrze optiku látkových závislostí. Nepřipravujeme se o další potenciální vysvětlení, pokud bychom se na to dívali jinak? (pro kladivo je vše hřebík)
- Problém s tolerancí a abstinenčními příznaky - někteří odborníci jejich existenci u behaviorálních závislostí popírají

Možnosti diagnostiky

- Patologický gambling zahrnut pod hlavičku impulzivních poruch v DSM-IV a MKN-10. Ostatní behaviorální závislosti hypoteticky zařaditelné pod hlavičku „impulzivní porucha nespecifikovaná/jiná“
- DSM-5 (2013) – gambling zařazen pod závislosti plus do appendixu zařazena „internet gaming disorder“. Těsně nezařazena hypersexualita
- MKN-11 (2018, používaná bude pravděpodobně od 2024) – zahrnuje pod závislosti gambling a gaming oboje ve variantě „převážně online“ a „převážně offline“). Kompulzivní porucha sexuálního chování je v kategorii poruchy impulzů.
- Diagnostika dalších poruch možná v kategorii „jiné“. Prakticky se ale nevyužívá a z řady důvodů se spíše použije nějaká kategorie z komorbidity (zpravidla deprese, úzkosti)

Patologický gambling



Gambling

- Populární zábava od počátků lidstva (viz Huizinga „Homo Ludens“)
- Hra s náhodou
- Hry se liší dle rychlosti, tempa, možné výšky sázek, podoby a struktury výhry, frekvence výhry, role dovednosti (která je často iluzorní)
- Nejčastější dělení na 1) čistě náhodné: loterie, výherní automaty
2) zahrnující dovednosti: poker, sázení, online obchodování

Gambling v MKN-11

- Gambling disorder is characterized by a pattern of persistent or recurrent gambling behaviour, which may be online (i.e., over the internet) or offline, manifested by:
 - 1) impaired control over gambling (e.g., onset, frequency, intensity, duration, termination, context)
 - 2) increasing priority given to gambling to the extent that gambling takes precedence over other life interests and daily activities
 - 3) continuation or escalation of gambling 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 gambling behaviour may be continuous or episodic and recurrent. The gambling 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.

DSM-5 Diagnostic Criteria: Gambling Disorder

** For informational purposes only **

- A. Persistent and recurrent problematic gambling behavior leading to clinically significant impairment or distress, as indicated by the individual exhibiting four (or more) of the following in a 12-month period:
 - a. Needs to gamble with increasing amounts of money in order to achieve the desired excitement.
 - b. Is restless or irritable when attempting to cut down or stop gambling.
 - c. Has made repeated unsuccessful efforts to control, cut back, or stop gambling.
 - d. Is often preoccupied with gambling (e.g., having persistent thoughts of reliving past gambling experiences, handicapping or planning the next venture, thinking of ways to get money with which to gamble).
 - e. Often gambles when feeling distressed (e.g., helpless, guilty, anxious, depressed).
 - f. After losing money gambling, often returns another day to get even (“chasing” one’s losses).
 - g. Lies to conceal the extent of involvement with gambling.
 - h. Has jeopardized or lost a significant relationship, job, or educational or career opportunity because of gambling.
 - i. Relies on others to provide money to relieve desperate financial situations caused by gambling.
- B. The gambling behavior is not better explained by a manic episode.

Mild: 4–5 criteria met.

Moderate: 6–7 criteria met.

Severe: 8–9 criteria met.

From the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition (section 312.31).

3 hlavní skupiny

□ Antisociálně-impulzivní (podstimulovaní)

Především muži, nejvyšší míra patologie, časté poruchy osobnosti, kriminalita, užívání návykových látek, sebevražednost, nízká frustrační tolerance, vysoká impulzivita

□ Emočně zranitelná

Vyšší míra emočních obtíží, deprese, úzkosti. Gambling jako zvládací strategie negativních emocí, útěch od životních problémů. Nižší míra kriminality a celkové patologie, relativně více žen než u ostatních skupin (ale stále dominují muži).

Teleskopický efekt – ženy zpravidla začínají později, ale progres je rychlejší. Lepší vyhlídky v léčbě.

□ Behaviorálně podmíněná (subpatologická)

Největší skupina ale s nejmenší mírou psychologické a psychiatrické patologie. Tendence k iracionálnímu uvažování. Velký vliv prosté dostupnosti gamblingu

důsledky

- Finanční problémy
- Kriminalita
- Rodinné problémy
- Sebevražednost – až polovina patologických gamblerů pomýšlí na sebevraždu
- Vysoká komorbidity s užíváním psychoaktivních látek – kouření, alkohol, pervitin,... -
sebepevnující se spirála – drogy zintenzivňují gambling, negativní efekty pak zvyšují potřebu brát drogy, což zvyšuje potřebu gamblit,...

Rizikové faktory

- Věk – dřívější počátek koreluje s větší mírou patologie později
- Gender – muži gamblí častěji, více, a čelí větším problémům a patologii. Muži preferují „dovednostní“ hry, ženy vyhledávají disociaci. Gamblingová kultura jako hyper-maskulinní prostředí
- Socioekonomický status – nezaměstnanost, chudoba atd. jako jeden z vůbec nejsilnějších prediktorů
- Dostupnost
- Zkušenost – větší výhra během rané kariéry
- Rodinné a vrstevnické zázemí – prostředí, které toleruje, schvaluje, či podporuje gambling

Psychologické prediktory

- Depresivita – až u 50% gamblerů, gambling zpravidla předchází depresi
- Úzkostnost – až 40% gamblerů je diagnostikováno s nějakou formou úzkostné nebo kompulzivní poruchy
- Časné trauma – emoční trauma reportováno u 60%, fyzické u 40%, sexuální u 20%.
Přítomnost traumatu koreluje s mírou patologie gamblingu.
- Sensation seeking – hypománie, tendence se nudit

Kognitivní zkreslení

- Iluze kontroly – magické myšlení/pověřivost, víra ve schopnost (přebujelá sebedůvěra)
<https://www.youtube.com/watch?v=l0xOoyMeSF8> 3:27-7:20
- Gambler's fallacy – přesvědčení, že náhodné události jsou ovlivněny minulými událostmi které ovlivní budoucí události (událostní řetězec). Typ II – tendence utvořit si názor na základě jen malého počtu pozorování
- Zkreslené vzpomínky – výhry jsou v paměti zveličovány (jejich význam a frekvence), prohry jsou bagatelizovány nebo zapomínány
- Near miss fenomén – prohra, která je vnímaná jako blízká výhře. Zvedá naději a motivaci k pokračování hraní. Vytváří vzrušení a pocit, že hru se lze naučit (vytváří iluzi kontroly a dovednosti) <https://www.youtube.com/watch?v=uAZu0coArhI>
- Blud zbohatnutí - taky pocit nedokončenosti (nechám toho až se mi peníze vrátí – nahánění ztrát)

Online gambling

- Postupné prosazování online gamblingu nepřináší zásadní zvednutí prevalence gamblerů
- Atraktivnější pro mladší (lze maskovat věk, mají větší digitální dovednosti)
- Nabízí neomezené možnosti (např. kontinuální sázení na cokoliv kdekoliv)
- ALE méně vzrušující, méně sociální (online a offline je preferováno trochu jinými lidmi). Pro řadu lidí je online gambling jen substitutem „skutečného“ gamblingu
- Nižší rizika: odpadá kriminální prostředí/drogy
- Vyšší rizika: anonymní prostředí (menší sociální dohled); dostupné 365/24/7; vyšší iluze kontroly a dovednosti; elektronické peníze nejsou vnímané tak reálně; kredity zdarma/training rooms

Závislost na cvičení

- Není oficiální diagnózou.
- Poprvé popsána v 70. letech a tehdy chápána jako „activity based anorexia“ – doprovodný symptom poruch příjmu potravy
- Primární: není (nebo jen mírně – např. návaznost na speciální diety) komorbidita s poruchami příjmu potravy. Častější u mužů
- Sekundární: spojeno s poruchami jako anorexie, bulimie. Častější u žen a častěji spojené emočními poruchami
- Cvičení je velmi časté (den bez cvičení je výjimka), intenzivní (více hodin denně), stereotypní (malá variace cviků a způsobů pohybu), osoba reaguje negativně na změnu pohybové rutiny, osoba reaguje negativně když nemůže cvičit, významné problémy (dopad na osobní a pracovní život, psychickou pohodu, zdravotní následky)

Závislost na cvičení – je to vůbec možné?

- Opioidní systém? Nepravděpodobné – cvičení nevyvolá dostatečné množství endorfinu
- Dopaminový systém! U zvířat dochází k nedostupnosti dopaminových receptorů, pokud jsou dlouhodobě nuceni k vysoké fyzické aktivitě. U lidí je významné zlepšení nálady po cvičení
- Sociální posílení – být fit a sexy je vnímáno jako prestižní, chtěné, obdivuhodné
- Negativní posílení – změny nálady (negativní), úzkosti, nerealistické vnímání vlastní postavy pokud nelze cvičit. Dlouhé intenzivní cvičení vede ke svalovým zraněním což vede k nucené odmlce od cvičení což vede k ještě intenzivnějšímu cvičení poté.
- Možné i evoluční vysvětlení – u zvířat dochází vlivem dlouhodobého hladovění k zintenzivnění fyzické aktivity

Anabolické androgenní steroidy



Culture > Film > Features

STATE OF THE ARTS

Steroids may be Hollywood's dirty secret – but they're a symptom of a bigger problem

This week, controversial podcaster Joe Rogan accused multiple A-list stars of using performance-enhancing drugs to bulk up for roles. It'd be naive to assume this kind of thing doesn't go on, writes **Louis Chilton** – but there's a far more damaging undercurrent to it all



Friday 09 December 2022 06:54 • [23 Comments](#)



Russian Olympic team's drug usage could have long term effects on athletes' health

Over 100 athletes banned from the Rio Olympics after proof of a state-run doping program also need to worry about the health impacts of steroids. So do those who used the team's drug cocktail but were never tested and caught



▲ Russia's Ivan Ukhov, who won gold in London, competes in the men's high jump at a track and field meet called "Stars of 2016" in Moscow on 28 July, 2016. The event hosted athletes who have been banned from the Rio

MUNI
FSS

Anabolické androgenní steroidy

- Zahrnuje testosteron a syntetické deriváty testosteronu, které mají potenciál pro budování svalů (anabolické účinky) a maskulinizační vlastnosti (androgenní účinky) – tyto jsou účinky jsou vždy spolu (naproti tomu kortikosteroidy jsou sice chemicky podobné, ale mají odlišný biologický účinek a neovlivňují nárůst svalové hmoty)
- Masivní nárůst užívání v 80. letech (kultura akčních hrdinů), zvláště u mladších mužů
- Pak období úpadku a opět masivní nárůst po 2010 – i u žen
 - 1) Popularita sportů jako crossfit
 - 2) Online sebe prezentace (Instagram apod.) a role filmového průmyslu
 - 3) Snadnější administrace (gely, náplasti), dřív jen injekce (pokrok kvůli využití testosteronu v léčbě imunitního systému, např. u HIV)

Závislost

- Obvykle se užívají v cyklech (několik několika týdenních/měsíčních cyklů za život), závislí ale buď zmenšují přestávky či berou kontinuálně
- Anabolická cesta – mnozí uživatelé trpí poruchou tělesné dysmorfie (vidí své tělo zkresleně), mají tunelové vidění ve směru získání svalové hmoty (opak anorexie)
- Androgenní cesta – externí zdroje testosteronu vedou k zastavení produkce vlastního testosteronu – atropie varlat, ztráta reprodukční kapacity, ztráta sexuálního chťiče, ztráta nadšení, výkyvy nálad, depresivita. Účinky jsou dočasné (pokud je braní dočasné – po několika měsících se varlata vrací do původního stavu. Jenže zabránění negativních následků atrofie vede jedince ke kontinuálnímu braní steroidů

Závislost

- Dopaminová cesta – poznatky zatím jen ze zvířecích studií – funguje sebeadministrace i tzv. conditioned place preference test. Účinky steroidů jsou větší, pokud se administruje přímo do mozku
- Neuro cesta není zcela jasná, ale pravděpodobně steroidy ovlivňují opioidní systém (a ten v kaskádě dopaminový). Opioidní antagonisti blokují u pokusných zvířat steroidovou sebeadministraci
- Pozorování u lidí – pravidelní uživatelé steroidů mají větší prevalenci užívání opiátů (to ale může být působeno větší tendenci ke zranění a potřebě bolest potlačit)

Účinky

- Trombotický efekt, srdeční potíže
- Efekt na reprodukční systém
- U žen změny hlasu, nadměrná tvorba folikul (nevratné), změna obličeje (výraznější brada, akné), růst klitorisu (ale dnes jde dávkovat a nechtěné změny potlačit. Např.
- Mánie a hypománie – prudké změny nálad, hyperaktivita, přehnané sebevědomí, zpočátku hypersexualita (a pak opak – rána pro mužské ego), podrážděnost, agrese, násilí, mačistická kultura

