



NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI A „NEW ADDICTION“

**Brno
2014**



- nové nebo novodobé závislosti jsou často spojeny s informačními a komunikačními technologiemi, do virtuality posunutých či přenesených běžných činností
- tzv. new addictions jsou podle Baczeka „závislostmi všeho druhu, při kterých chemické látky nehrají významnou úlohu“
- závislostní chování látkové a nelátkové povahy patří mezi nejzávažnější sociálně patologické jevy a je velmi důležité, aby je pedagog rozpoznal a reagoval jak v primární prevenci, tak i při řešení daného problému



Charakteristika některých vybraných „new addictions“

1) Závislostní chování související s „kultem těla“

- anorexie
- bulimie
- záchvatové kompulzivní přejídání
- dietování
- ortorexie
- bigorexie
- drunkorexie
- tanorexie
- semirexie



2) závislostní chování související s konzumní a na výkon orientovanou společností

- workoholismus
- schoppingholismus (oniománie)



- 3) Závislostní chování související s moderními informačními a komunikačními technologiemi

- mobiling
- chat
- e-mail
- skype
- on-line stávkování
- on-line casina
- on-line pornografie
- cybersex



MENTÁLNÍ ANOREXIE (ANOREXIA NERVOSA – MA)

- ztráta nebo snížení chuti na jídlo
- extrémní pozornost zaměřená na požívání potravin a vlastní tělesnou váhu
- pocit nadváhy bez ohledu na to, kolik váží
- počítání kalorií ve sněženém jídle
- dodržení přísného režimu cvičení – zvyšování dávek



MENTÁLNÍ BULIMIE (MENTAL BULIMIA – MB)

- opakované záchvaty přejídání
- neodolatelná touha po jídle a nutková potřeba potlačit důsledky tohoto jednání (zvracení, laxativa, zneužívání diuretik apod.)
- tzv. očišťování



ZÁCHVATOVITÉ KOMPULZIVNÍ PŘEJÍDÁNÍ

(BINGE EATING DISORDER – BED)

- příjem potravy nezávislé od potřeby těla
- po přejídání nedochází ke komplexní očistě
- dodržují půst mezi obdobími, ve kterých se nekontrolovatelně přejídají
- nadváha, obezita
- ztráta kontroly nad jídlem
- úzkost, pocit izolace, deprese
- syndrom nočního přejídání
- pocit selhání a hanby – nemožnost sebekontroly



BIGOREXIE

- označení poruchy, při které jednotlivci propadnou nadměrnému, nepřiměřenému a často až zdravotně škodlivému fyzickému cvičení
- osoby, které propadnou fyzickému cvičení jsou schopné trávit celé hodiny v tělocvičně, na běžícím páse, ve fitness centrech - spojené hodiny v aerobiku, na kolech, posilování apod.
- společným znakem je **extrémnost**
- **- v zátěži**
- **- v délce a frekvenci cvičení**
- Vše je zaměřené na tělesnou stránku a nárůst svalové hmoty + užívání různých prostředků na zvětšení svalové hmoty



ORTOREXIE NERVOSA

- chorobná posedlost zdravou výživou a zdravým stravováním
- kontrola potravin
 - obsah živin
 - konzumace potravin pouze z biofarem
 - konzumace pouze biopotravin
 - makrobiotika
- rostou obavy z nezdravého jídla - „bio-fanatismus“
- extrémní odmítání všech ostatních potravin
- (vše ostatní jsou jedy, kterými by se zhoršil zdravotní stav)
- seznam zdravých potravin se neustále zužuje



DRUNKOREXIE - AQVAHOLISMUS

- opakované redukování příjmu potravin s cílem snížit příjem kalorií
- upřednostňování pití nápojů – voda, minerálka, neslazený čaj místo jídla
- **možnost pít větší množství alkoholických nápojů – zejména tvrdý alkohol (více kalorií)**
- hlavní roli hraje nespokojenost se svým tělem a úzkost s přibírání na váze
- drunkorexie zahrnuje cílené zvyšování výdeje energie na párty a diskotékách kombinováním tvrdého alkoholu s energetickými nápoji



RIZIKA

- bez jídla se alkohol žaludku vstřebává mnohem rychleji, do jater se může dostat za méně než 15 minut
- účinek alkoholu je mnohem silnější a také nebezpečnější
- po fyzické stránce je velmi nebezpečné míchat alkohol s energy-drinkem..... Po této kombinaci dochází k razantnímu zvýšení krevního tlaku a srdeční činnosti. Zároveň ke snížení schopnosti vnímat únavu. Nejen lidé se srdeční vadou nebo hypertenzí jsou ohroženi kolapsem – náhlé úmrtí.



- nemocní zažívají úzkost při snaze kontrolovat své proporce
- nespokojenost, že se nedaří dle jejich představ
- „pomejdánové deprese“ z množství vypitého alkoholu a snědeného jídla (v opilosti nebo kocovině se prostě dojí)
- podrážděnost z hladu či rychlé opilosti
- z pití na lačno výrazně snižuje společenskou atraktivitu postiženého
- mohou vést k pocitům odcizení, osamělosti, izolace (vydržím více než ostatní 😊)



TANOREXIE

- chorobná závislost na opalování (slunce i solária)
- kult těla
- atraktivita
- společenská nutnost (modeling)
- zvýšení rizik rakoviny kůže
- stárnutí kůže – vrásky
- finanční náročnost



SEMIREXIE

- velmi rozvážený, soustředěný způsob konzumace potravin
- nejedná se o vychutnání jídla, ale o souběžné počítání kalorií
- semirexie není tak nebezpečná jako anorexie
- snižuje kvalitu života
- nenápadná epidemie
- anorexie – duševní nemoc
- semi....(lat.) ..poloviční
- neúnavný hon za menší konfekční velikost
- touha získat kontrolu nad svým životem
- úbytek energie, únava, změna nálad, deprese



SCHOPINGHOLISMUS - (PATOLOGICKÉ NAKUPOVÁNÍ, ONIOMÁNIE.....)

- jako u všech závislostí - podstatným znakem je zhoršené sebeovládání
- kupování nepotřebných věcí (obuv, oblečení, kosmetika, šperky, domácí potřeby)
- u mužů – elektronika, hardware, motoristické vybavení, kosmetika
- nakupování se děje nad rámec finančních možností – s tím souvisí další problémy – sociální, partnerské, v zaměstnání
- nakupování přes internet
- může probíhat kontinuálně nebo epizodicky (vánoční nákupy, novoroční výprodej apod.)



ZÁVISLOST NA SEXU

- moderní komunikační technologie přináší možnost virtuálního světa i v sexuální závislosti
- internetový sex
- net-sex
- on-line sex
- cybersex
- on-line sexualita má dle Nábělka a Divinové 3 primární faktory, které ji ulehčují:
 - - přístupnost (24 hodin denně, 7 dní v týdnu)
 - - dostupnost – sexuální realizace je cenově dostupná, mnohdy jen za cenu připojení
 - - anonymita – komunikaci vnímají anonymně – bez ohrožení



CYBERSEX

- je převážně legální
- nepřináší riziko pohlavně přenosných nemocí
- pocit viny a hanby za internetový sex
- skrývání – utajování činnosti na PC
- snížení zájmu o partnera v reálném životě
- sexuální fantazie, které jsou v reálném životě neobvyklé
- sexuální vzrušení nebo uspokojování v on-line kontaktech, včetně masturbace



INTERNETOVÁ ZÁVISLOST

- návykové chování ve vztahu k PC a internetu patří mezi návykové a impulzivní poruchy
- všeobecně se závislost na užívání internetu definuje jako používání internetu, které sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní a nebo studijní komplikace



RIZIKA

- 1) kariéra (studium a zaměstnání) – zhoršení prospěchu a zameškané hodiny v důsledku deficitu spánku, u pracujících – snížení pracovní efektivity
- 2) duševní zdraví a sociální vztahy – zvýšená depresivita, negativní dopad na mezilidské vztahy, samota a sociální izolace
- 3) tělesné zdraví – zhoršení zraku, narušený cyklus spánku, bdění v důsledku spánkové deprivace, bolesti ramen, zad, hlavy, rukou
- 4) Finanční ztráty – např. inovace softwarového a hardwarového vybavení, vyšší platby za služby



MOBILING — PROBLÉMOVÉ UŽÍVÁNÍ MOBILNÍHO TELEFONU

- většina dětí a zejména adolescentů má k mobilnímu telefonu vztah jako k živé osobě
- závislost na textových a obrazových zprávách (SMS, MMS)
- kyberšikana – nahrávání pedagogů, spolužáků, náhodných situací
- lidé, kteří trpí touto závislostí nejsou schopni se vzdálit od svého mobilu
- nevypínají ho ani v noci, přes víkend
- neustále kontrolují, zda nepřišla SMS, MMS zpráva, nepřijatý hovor
- minimalizuje se běžná komunikace, vlastní jazyk



DĚKUJI ZA POZORNOST



PhDr. Alena Plšková

Institut mezioborových studií Brno

alena.plskova@imsbrno.cz

