

# Návykové chování a závislosti



Mgr. Jana Gajdošová

# Definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí

- *„Syndrom závislosti: Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“ (Nešpor, 2005)*

# Znaky závislosti

- 1. **CRAVING** (bažení) – touha pociťovat účinky látky, které jedinec již okusil – psychické, fyzické
- 2. **ZHORŠENÉ SEBEOVLÁDÁNÍ**
- 3. **PŘÍZNAKY ODVYKACÍHO STAVU** – nespavost, podrážděnost, změny nálad, abstinenční příznaky se dle užívané látky liší, je jim však společné, že tyto stavy jsou pro závislého velmi nepříjemné
- 4. **RŮST TOLERANCE**
- 5. **ZANEDBÁVÁNÍ JINÝCH ZÁJMŮ**
- 6. **POKRAČOVÁNÍ V UŽÍVÁNÍ I PŘES ZHORŠENÝ PSYCHICKÝ nebo FYZICKÝ STAV JEDINCE** (i přes jasný důkaz škodlivosti látky)

# Důležité pojmy

- **ABÚZUS:** *nadměrné užívání drog, alkoholu, kofeinu, tabáku, léků – nebo užívání v nevhodnou dobu (těhotenství, zaměstnání) – může to být i stav jednorázový, méně častý*
- **ÚZUS:** *mírné požívání látky, obvykle ve společensky přijatelných mezích (alkohol, káva, čaj, nikotin) či podle doporučení lékaře nebo farmaceuta (léky)*
- **CRAVING:** *bažení, touha po látce, která způsobila libé pocity*

# DRUHY ZÁVISLOSTÍ

- Alkohol
- Kuřáctví
- Drogy, Léky
- Patologické hráčství a sázkařství
- Počítače a internet – netolismus
- Práce – workoholismus
- Poruchy příjmu potravy
- Sex – hypersexualita, erotománie (nymphomanie – ženy, satyriáza – muži)
- Práce - workoholismus
- Patologické nakupování a další