

Motivace a závislost



Motivace:

- Motivaci lze chápat jako pojem zahrnující v sobě všechny energetizační složky organismu, jeho snahu obstát v prostředí a naplnit seberealizaci.

Závislost:

- Závislost je stav, kdy někdo nebo něco je podmíněn nějakou okolností nebo situací, kterou potřebuje (nebo si myslí, že ji potřebuje) ke své existenci.

Patologická závislost:

- V jednom z psychiatrických významů je závislost nekontrolované nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky.



Motivace k závislosti:

- Vznik závislosti je pravděpodobný u většiny látek nebo chování, které přímo způsobují intenzivní pocit úlevy a potěšení nebo zbavují bolesti. Pokud však tento přínos je spojen s výraznými škodami na zdraví nebo na společenských vztazích a člověk ztrácí schopnost přínosy a rizika racionálně zvažovat, jde o patologickou závislost.
- Dále je velice často závislost způsobena tím, že nám něco nahrazuje.
- Závislost jako taková přináší výhody, kterých se dotyčný nechce zbavit.

Příznaky

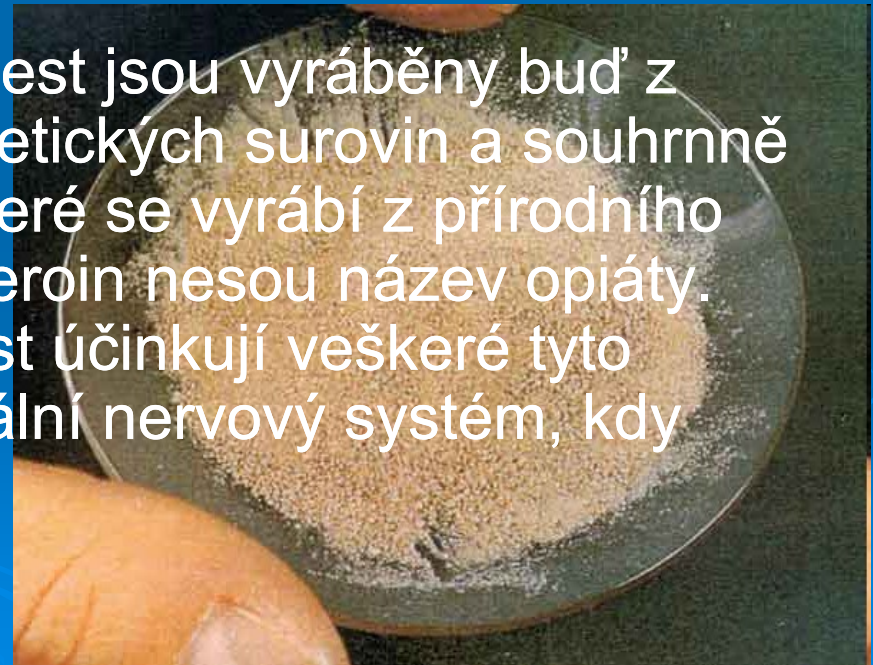
- Za příznaky patologické závislosti ve vztahu k psychoaktivní látce je považováno:
- Chuť (bažení, tzv. craving) vůči předmětu závislosti
- Vytlačování a zanedbávání jiných potřeb, např. přátel, koníčků,...
- Snížené sebeovládání specificky ve vztahu k předmětu závislosti, tj. například užívání látky i přes jasné vědomí její škodlivosti
- Zvyšování tolerance - tj. že osoba „snese“ čím dál větší množství a účinek je ve vztahu k množství čím dál menší, takže se zvyšuje potřeba.
- Abstinenční příznaky po vysazení

Druhy závislostí:

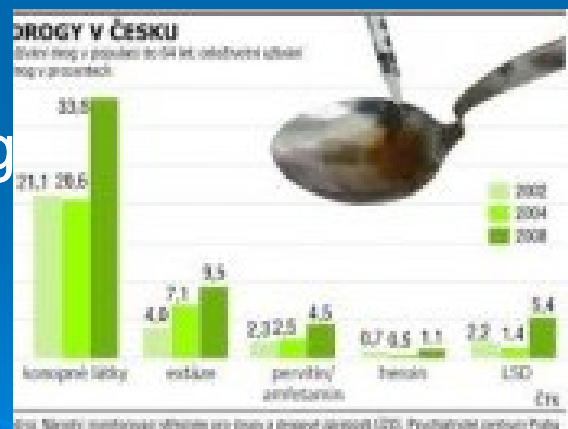
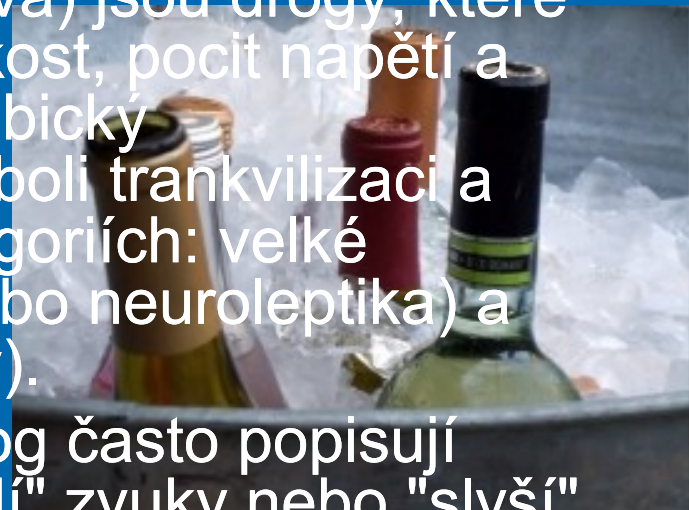
- **Marihuana:** K užití marihuany většinou dochází za účelem uvolnění, navození dobré a veselé nálady, společnosti či zvýšené hovornosti přičemž účinky bývají podobné jako při požití alkoholu.
- **Hašiš:** Při užívání hašišu bývají účinky popisovány podobně jako při užívání marihuany, ovšem rozdíl je v tom, že prožitky jsou poněkud intenzivnější, uživatel hašišu prožívá větší uklidnění a pohodu, ovšem stejně jako u marihuany zde platí, že povaha účinků drogy závisí na uživateli samotném, jeho momentální náladě a okolí.

- Amfetaminy -Podporuje produkci dopaminu, který dává pocit nabití energií. Proto se často užívá na tanečních parties, kde díky němu vydržíte protancovat celou noc. Také potlačuje chuť k jídlu (diety). amfetamin Účinek (při polykání nebo šňupání) začíná lechtáním ve střevech, poté přichází nával energie... skřípání+drkotání zubů,, pocit jistoty, euforie a nutkání sdělovat krásné věci.

- Opiáty : Tyto látky tlumící bolest jsou vyráběny buď z opiového máku nebo ze syntetických surovin a souhrnně se nazývají opioidy. Látky, které se vyrábí z přírodního máku jako opium, morfin a heroin nesou název opiáty. Kromě účinků tlumících bolest účinkují veškeré tyto drogy jako sedativa na centrální nervový systém, kdy navozují ospalost až spánek.



- Trankvilizéry: Trankvilizéry (sedativa) jsou drogy, které mírní pocity úzkosti, odstraňují úzkost, pocit napětí a chorobný strach působením na limbický systém. Navozují stav uklidnění neboli trankvilizaci a vyskytují se ve dvou hlavních kategoriích: velké trankvilizéry (též antipsychotika nebo neuroleptika) a malé trankvilizéry (benzodiazepiny).
- Halucinogeny: Uživatelé těchto drog často popisují setkání i s takovými účinky, že "vidí" zvuky nebo "slyší" barvy. Vidiny navozené užíváním těchto velmi silných drog mohou být nádherné a optimistické, stejně tak i děsivé
- Organická rozpouštědla
- Společensky tolerované drogy
- Alkohol
- Tabák
- Gamblerství



Chytré drogy: SMARTDRUGS

- Chytré drogy (angl. smart drugs či nootropic) jsou potravinové doplňky zlepšující schopnosti lidského mozku (rychlost a kvalitu myšlení i kapacitu paměti). Slovo nootropic má svůj původ ve starořečtině – noos (vnímání) a tropein (ohnutí). Nejčastěji pracují chytré drogy na principu lepšího zásobování mozku kyslíkem. Slouží k výživě nervových buněk, podporují regeneraci a optimalizují výkonnost neuronů. Případně také doplňují a stimulují hladinu neurotransmiterů (přenašečů nervových impulzů).

Druhy:

➤ Piracetam:

Je prakticky první látkou, u které byly popsány účinky později označované jako nootropní. Zlepšuje zásobení mozku kyslíkem, zvyšuje průtok krve mozek. Pomáhá pacientům s Alzheimerovou nemocí, případně při detoxikaci.

➤ Speed8:

Kromě podpory mozkové činnosti je vhodný též pro sportovní výkony a dokonce i na hubnutí. Mezi jeho sekundární účinky patří dobrý vliv na psychickou regeneraci a podpora sexuální zdatnosti.



- UP! Energy:
Jedná se o stimulant podobný Speed8



- Brahmi:

Má pozitivní vliv na všechny druhy paměti, schopnost učení, reflexy a ovlivňuje tvůrčí myšlení. Zároveň by měl chránit před některými negativními účinky většiny léků a drog.



- Lecithin :

V posledních letech se stal velice populárním a je dobře dostupný samostatně i jako součást jiných léků. Nejenže podporuje tvorbu neurotransmiteru acetylcholinu (velice důležitý pro celé tělo, především pak pro paměť a jiné mozkové funkce), ale snižuje cholesterol v krvi a pomáhá neukládat v těle tolik tukových zásob.



➤ Guarana:

Výtažky z této jihoamerické rostliny masivně nahrazují tradiční kávu – zvláště např. u řidičů z povolání.

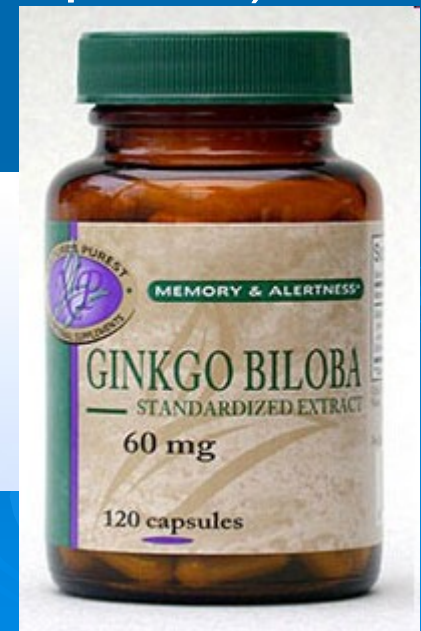
➤ Ginko biloba:

Úspěšně snižuje krevní tlak, obsahuje antioxidanty (brání poškození buněk), podporuje centrální nervový systém, odstraňuje deprese a přivádí více kyslíku do mozku (zlepšuje schopnost učení a samotnou paměť).

➤ Panax Ginseng

➤ Zombie, Vitamín B6

➤ L-karnitin, atd.



Chytré drogy by měly používat jen fyzicky
i psychicky zdravé osoby, které se
dočasně snaží rychle a účinně vzpružit



Léčba závislosti

- Každá jednotlivá závislost se léčí jinými metodami, například léčba závislost na tabáku, kouření, nebo a

- <http://www.lecbazavislosti.cz>

- www.clzt.cz/centra.php

- www.plb.cz/lecba-zavislosti



Testy závislosti

Fagerströmův test závislosti na nikotinu (FTND)

Tento test slouží k velmi rychlému a dobře vypovídajícímu určení míry závislosti na nikotinu. Sestavil ho Švéd Dr. Karl Fagerström, který se řadí mezi největší kapacity ve výzkumu důsledků kouření. Náš test vychází z upravené verze z roku 1991 a navíc je rozšířen o popisy jednotlivých kategorií kuřáků.

- **Jak dlouho po probuzení si obvykle zapálíte cigaretu?**
 - do 5 minut
 - 6-31 minuta
 - 31-60 minuta
 - po 60 minutách
- **Je pro Vás obtížné nekouřit na místech, kde je to zakázané?**
 - Ano / Ne
- **Které cigarety jste nejméně ochotni se vzdát?**
 - první ranní
 - kterékoliv jiné
- **Kolik cigaret vykouříte za den?**
 - 1-10
 - 11-20
 - 21-30
 - 31 a více
- **Kouříte více ráno po probuzení, než v ostatní denní dobu?**
 - Ano / Ne
- **Kouříte, i když jste nemocní a upoutáni na lůžko?**
 - Ano / Ne

Test alkoholové závislosti:

- <http://alkotest.drogy.net/test1.php>
- http://www.alkoholik.cz/zavislost/testy_zavislosti/test_zavislosti_na_alkoholu_dotaznik_s_vyhodnocenim_zdarma.html
- http://www.alkoholik.cz/zavislost/testy_zavislosti/test_na_alkoholismus_online_s_vyhodnocenim_cage_test.html

Použité zdroje:

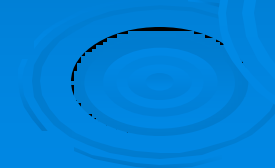
<http://www.alkoholik.cz>

<http://www.zpaměti.cz>

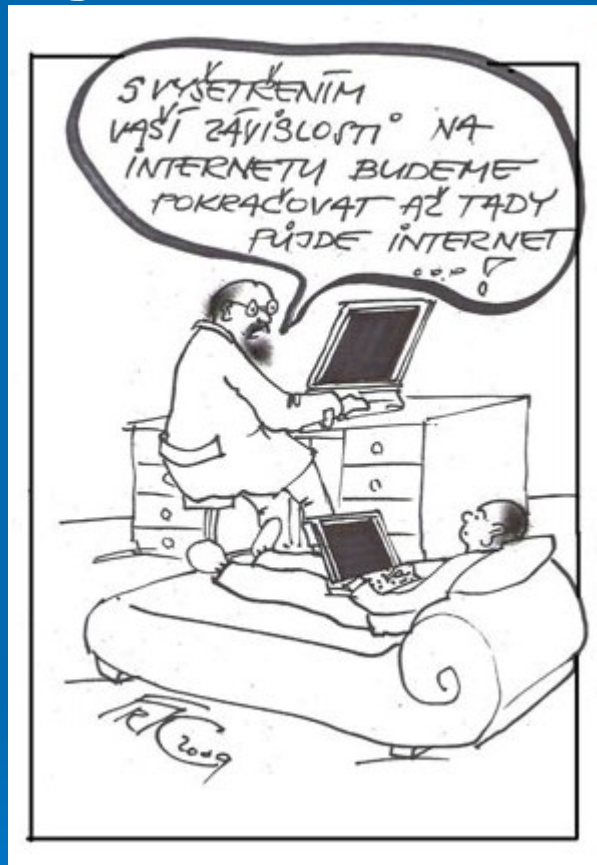
<http://www.odvykani-koureni.cz>

<http://www.drogy.net>

<http://www.wikipedia.cz>



Děkuji za pozornost



Markéta Přikrylová
UČO: 350858