

Závislosti a návykové poruchy

zdroj: <http://www.ulekare.cz/clanek/zavislosti-a-navykove-poruchy-1020>

Lidé vždy hledali způsoby, jak si zpříjemnit život. A protože člověk je tvor vynalézavý, dokázal takových způsobů vymyslet kvanta. Jenže každé pro má i své proti. Je-li něco příjemné, snadno si na to zvykneme. A vzdát se toho je pak někdy velmi těžké. Tak vzniká závislost...

Jaké jsou nejčastější druhy závislostí? Každého jistě nejdřív napadne alkohol, cigarety, drogy. Ale člověk nemusí být závislý jen na látkách, které si nějakým způsobem vpravuje do těla. závislost může být například na hracích automatech, na počítačích nebo mobilních telefonech.

Proč závislost vzniká...

Jak je to možné, že někdo pije, a alkoholik se z něj nestane, zatímco jiný pije stejně, a skončí jako lidská troska? Pro rozvoj některého z druhů závislosti jsou třeba určité předpoklady. Rozhodující jsou asi čtyři faktory. Osobnost člověka, vlastnosti dané látky, vlivy prostředí a podnět.

Nezralý, nezdrženlivý člověk je mnohem náchylnější ke vzniku závislosti. Látky způsobující závislost se mohou výrazně lišit v rychlosti působení. Návyk na alkohol vzniká několik let, na tvrdé drogy již po několika dávkách. Prostředí, ve kterém žijeme nás ovlivňuje velmi výrazně. Lidé z neúplných rodin, s častými konflikty nebo lidé se snadným přístupem k droze jsou ohroženi.

Podnětem k užívání návykové látky může být nabídka od kamaráda, v partě, na bujaré oslavě, nebo naopak při velké stresové zátěži, při nemoci, při bolestech.

Co je závislost a jak se projevuje...

O závislosti hovoříme v okamžiku, kdy se nemůžeme obejít bez nějaké látky nebo činnosti. Při stanovení této diagnózy se posuzují následující příznaky, přičemž musí být splněny alespoň tři.

Prvním příznakem je puzení nebo touha po dané činnosti. Dalším je ztráta kontroly nad užíváním látky nebo provozováním aktivity. Je třeba stále vyšší dávky k uspokojení. Pokud je činnost nebo látka odepřena, dostávají se nepříjemné pocity. Jsou omezeny jakékoliv jiné zájmy. V požívání je pokračováno i přesto, že jsou zjevné důkazy o poškozování vlastního organismu.

Na čem můžete být závislí?

Nejrozšířenějšími drogami jsou alkohol a nikotin. Z legálně dostupných látek je patrně vůbec nejčastější drogou kofein, látka obsažená v kávě a čaji. Je ovšem pravda, že skutečná závislost na kofeinu je vzácná. Dále sem patří různé léky proti bolestem, na spaní, proti depresím. Nelze opomenout velmi nebezpečné čichání ředidel a rozpouštědel, které je naštěstí v poslední době na ústupu.

Z nelegálních látek jsou známé marihuana, hašiš, kokain, amfetamin, LSD, morfin, heroin, extáze a řada dalších. Jak bylo uvedeno v úvodu, závislost může vzniknout i na některých druzích činnosti, jako jsou hazardní nebo počítačové hry. V poslední době hovoří někteří odborníci i o závislosti na internetu a mobilních telefonech.

Jak se závislost vyvíjí...

Postup rozvoje závislosti si můžeme ukázat na příkladu alkoholismu. V prvním stádiu člověk pije kvůli příjemným účinkům, které alkohol na organismus má. V následující fázi se zvyšuje potřeba alkoholu, čas od času se objevují výpadky paměti. Třetí fázi charakterizuje ztráta

kontroly nad pitím, alkoholik pije až do opilosti, přestává chodit do práce. V posledním stádiu selhává tolerance, opilost se dostavuje i po malém množství alkoholu, osobnost se rozpadá, je přítomen těžký abstinenční syndrom.

To, co si lidé často neuvědomují, je skutečnost, že závislý člověk neužívá svou drogu proto, aby si přivodil příjemné pocity, ale proto, aby mu nebylo špatně.

Jak z toho ven...

Léčba závislostí je obtížná a dlouhodobá. Ideálním stavem by bylo opětovné dosažení kontroly nad požíváním dotyčné látky. To je však nemožné. Jediným možným řešením je proto navození doživotní abstinence. Vyléčený člověk již nikdy nesmí znovu začít brát drogu. Při léčbě není možné zkoušet drogu postupně vysazovat. Člověk musí pochopit a poznat, že je závislý. Léčba probíhá ve specializovaných léčebnách. Tam je nutné dodržovat přísný denní režim. Je využívána skupinová i individuální psychoterapie. Závislým osobám je třeba ukázat jinou náplň jejich dalšího života.

Pro závislého je důležitá podpora jeho blízkých. Ti ho také většinou o nutnosti léčby přesvědčí. Závislý člověk totiž nemá na svůj problém žádný náhled. Je si jist, že má vše pod kontrolou, že kdyby chtěl, mohl by kdykoliv přestat. Vymyslí si desítky logických důvodů, proč drogu užívá.

Neléčená závislost končí většinou tragicky. Postižený je své droze ochoten obětovat všechno. Nic jiného pro něj nemá smysl. Utratí za ni všechny peníze, mnohdy se dává na cestu zločinu, aby drogu získal. Ztrácí veškerou důstojnost, jeho tělo chátrá, podléhá nemocem. Sám si již nedokáže pomoci. Léčba je proto nezbytná a nikdy na ni není pozdě. Čím dříve se ale začne, tím je naděje na úspěch větší.

Zdroj: <http://www.ulekare.cz/clanek/zavislosti-a-navykove-poruchy-1020>