

Rizikové skupiny LS 8



JINÉ ZÁVISLOSTI
PHDR.HANA PAZLAROVÁ, PH.D.



- Jaké jiné závislosti znáte?



- Kouření
- Hazard
- Počítače, internet, videohry
- Práce
- Pornografie
- Nakupování

Kouření



Odvykání kouření



- Svépomocí
- Svépomocí postupné
- S využitím podpůrných prostředků
- S pomocí odborníků

Odvykání svépomocí



- Motivace klienta

Jaké jsou výhody nekouření?

- Vyhýbání se místům, situacím, myšlenkám

Kdy a kde přichází chuť na cigaretu?

- Rozptýlení, relaxace

Jaké činnosti odvádějí pozornost od kouření? Při čem se nedá kouřit?

- Životospráva

Pohyb, jídelníček, změna živ.stylu, utvrzování se ve výhodách nekouření

Recidiva



- Je snazší nekouřit vůbec, než kouřit „trochu“
- Po recidivě je dobré hned znovu přestat. „Každý den bez cigarety dobrý“

Postupné odvykání



- Těžší!
- Metoda vědomého kouření – soustředění se na proces kouření všemi smysly
- Sebemonitorování – zapisování kdy, proč, identifikace rizik
- Rozbíjení stereotypů – kladení překážek, změna situací, příležitostí – vyžaduje smysl pro humor 😊

Odvykání s pomocí podporou



- Centra léčby závislosti na tabáku a poradny pro odvykání kouření
- Léky ke zvládnání bažení a nikotinové náhražky
- Kognitivně-behaviorální terapie

Hazard



Rizika hazardu



Rizika hazardu



- Vyčerpání, nepříjemné duševní stavy, deprese, úzkosti.
- Rodinné problémy, rozvody, osamělost.
- Zanedbávání práce, školy a kvalitních zájmů.
- Zhoršená schopnost se s druhými lidmi domluvit a spolupracovat s nimi.
- Dluhy, bytové problémy, případně bezdomovectví.
- Sklon k sebepoškození.
- Kriminalita (zpočátku krádeže doma) nebo uvažování o ní.
- Rozvoj patologického hráčství.
- Roste riziko problémů s alkoholem, tabákem a jinými drogami.
- Prostituce a další nebezpečné způsoby opatřování si peněz.



- Nebezpečná je výhra skutečná i vysněná – vyvolává bažení!
- Pro hazard je typické, že si hráč může **koupit možnost výhry** – spojení s vidinou finančního nebo hmotného zisku

Nejčastější formy hazardu



- „Výherní“ (spíše hazardní či proherní) automaty - vč. VLT (= automaty spojené do sítě)
- Kasina – nejsou pro široké vrstvy, vzhledem k výši sázek, vyšší rizika (vysoká výhra=rychlé nastartování závislosti, vysoká prohra=vážné problémy)
- Sportovní sázky – riziko pro bývalé sportovce
- Karetní hry – často v kombinaci s alkoholem
- Kostky – snad nejstarší forma hazardu 😊

Riziko výměny jednoho hazardu za jiný!

Dotazník Gamblers Anonymous



- Ztrácel jste často kvůli hazardu čas?
- Učinil hazard váš život doma nešťastný?
- Poškodil hazard vaši pověst?
- Cítil jste po hazardu výčitky svědomí?
- Hrál jste někdy hazardně proto, abyste získal peníze, jimiž byste zaplatil dluhy nebo vyřešil finanční těžkosti?
- Zmenšil hazard vaši ctižádost a výkonnost?
- Když jste prohrál, měl jste pocit, že se musíte co nejdříve vrátit a vyhrát, co jste prohrál?



- Když jste vyhrál, měl jste silnou touhu se k hazardu vrátit a vyhrát víc?
- Hrál jste hazardně často tak dlouho, dokud jste neprohrál poslední peníze?
- Půjčil jste si někdy proto, abyste financoval hazard?
- Prodal jste někdy něco, abyste financoval hazard?
- Nechtělo se vám používat peníze z hazardu pro normální účely?
- Způsobil hazard to, že jste se nestaral o prospěch rodiny?
- Hrál jste někdy hazardně déle, než jste měl původně v úmyslu?



- Hrál jste někdy hazardně, abyste unikl trápení a starostem?
- Spáchal jste někdy, nebo jste někdy uvažoval o spáchání nezákonného činu, abyste financoval hazard?
- Působil vám hazard potíže se spaním?
- Vedly hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že se objevila touha po hazardu?
- Když se na vás usmálo štěstí, cítil jste touhu to oslavit pár hodinami hazardu?
- Uvažoval jste někdy kvůli hazardu o sebezničení?



- Patologický hráč obvykle odpoví „ano“ na 7 nebo více otázek

Rizikové skupiny



- Mladí lidé – obecně rychlejší rozvoj závislosti
- Muži
- Profesionální hráči
- Riziková povolání – nekontrolované volné fin.prostředky (číšníci, taxikáři, majitelé restaurací apod.)
- Hyperaktivní děti s poruchami pozornosti – u her jsou „hodné“, vydrží mnoho hodin

Rychlokurz dr.Nešpora



- Přiznejte si problém. Jedna z následujících kapitol vám pomůže posoudit to, jak je váš problém závažný.
- Přestaňte hazardně hrát. Zásadně se vyhýbejte všemu hazardu.
- Vyhýbejte se i prostředím, kde se provozuje hazard.
- Nenoste u sebe větší částky. Vaše peníze měly chodit automaticky např. na účet manželky nebo rodičů.
- Dluhy splácejte plánovitě a inteligentně. Neslibujte věřitelům nemožné, přiznejte jim svůj problém s hazardem a splácejte takovým tempem, aby vám i rodině zbylo na obživu a rozumné potřeby.



- Nepijte žádný alkohol a neberte drogy, zejména ne v rizikovém prostředí.
- Nepřepínejte se. Mezi prací a odpočinkem by měla být zdravá rovnováha. Vyčerpaný člověk se špatně ovládá. Vy se potřebujete naopak ovládat dobře.
- O svém problému řekněte v rodině. Rodina vám může pomoci problém překonat.
- Připomínejte si výhody toho, když nehrajete a nevýhody hazardu. Např. to, že za vaše těžce vydělané nebo vypůjčené peníze si někdo staví luxusní vily a kupuje drahá auta.
- Naučte se využívat linek telefonické pomoci (např. Centrum krizové intervence v Praze má tel. 284 016 666).



- Tyto zásady je třeba dodržovat dlouhodobě, nejlépe trvale. Dlouhodobé by mělo být i léčení, i když po několikaleté abstinenci stačí např. ambulantní kontroly jednou za měsíc.
- Kdyby se ani při upřímné snaze a dodržování výše uvedených zásad nedařilo problém překonat, vyhledejte co nejdříve ústavní léčbu, aby se vaše situace zbytečně nezhoršovala.

Počítače, internet, videohry



Možnosti prevence u dětí



- Přiměřená pravidla práce s počítačem – časy, délka, bezpečnost
- Omezení přístupu na internet – blokování stránek
- Dobrá počítačová gramotnost rodičů – kontrola dětí
- Rozumná pravidla používání počítače – riziko sdílení informací, fotografií apod.

Rozumná pravidla pro děti na internetu



- *Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii. Nenechávej se fotografovat nedostatečně oblečený nebo oblečená nebo v choulostivé situaci. Jestliže už taková fotka existuje, znič ji. Rozhodně ji nikomu neposílej, protože nevíš, co s ní udělá.*
- *Nedávej nikomu adresu ani telefon. Nevíš, jaké má úmysly, může to být třeba zloděj nebo člověk, který není duševně zdrav.*
- *Hesla ke svému e-mailu a jiným službám mohou znát pouze tví rodiče a ty. Nikdo jiný!*
- *Neodpovídej na neslušné nebo hrubé dopis a vzkazy nereaguj, ale řekni o nich rodičům.*
- *Nedomlouvej si schůzku přes internet s neznámým člověkem. Kdybys o takovou schůzku opravdu moc stál (stála), požádej rodiče nebo někoho dospělého, aby tě na ni doprovodil.*



- *Vyhýbej se na internetu všemu, co zavání násilím nebo sexem. Tyto stránky jsou nebezpečné svým obsahem i tím, že často obsahují viry a jiné škodlivé programy. Jestliže už by se někdo na takovou stránku i omylem dostal, je třeba z ní co nejrychleji odejít. Pak se odpoj od internetu, spusť protivirový program a řekni o tom někomu dospělému.*
- *Jestliže Ti přijde v e-mailu příloha od neznámého člověka, neotevírej ji. Adres na internetové stránky v dopisech od neznámých lidí si nevyšímej.*
- *Na internetu je mnoho nepravdivých nebo zkreslených informací. Jestliže si hledáš odpověď na opravnu vážný problém, bývá vhodnější se poradit s někým zkušeným, koho znáš a komu se dá věřit.*

(drnespor.eu)

Podpora dospělých



- Upozornit na rizika - nedostatek pohybu, onemocnění pohybového systému, obezitu, častější úrazy, sklon riskovat, epilepsii, zhoršení vztahů, úzkost ve vztazích, agresivitu, neochotu pomáhat druhým, problémy s alkoholem a jinými látkami, stres a vyčerpání.
- Rozpoznání spouštěčů - internetové hry, zprávy, nakupování, hazard, porno nebo tlachání
- Práce off-line
- Práce ve vymezením čase



- Aktivní volný čas – kvalitní alternativy počítači
- Fyzická aktivita, relaxace, zábava, humor...
- Počítačový půst
- V případě potřeby vyhledat odborníka

Práce



**PRÁCE JE ČLOVĚKU JAKO VLÁHA ROSTLINĚ.
ŽIVÍ HO, ALE MŮŽE HO I ZATOPIT.
PLÚTARCHOS**

Dotazník na závislost na práci

podle definice závislosti 10. revize mezinárodní klasifikace nemocí.



- 1. Míváte často velmi intenzivní touhu a puzení pracovat?
- 2. Ve vztahu k práci se špatně ovládáte (nepřiměřeně do ní spěcháte, nevíte, kdy přestat nebo chcete stihnout příliš mnoho)?
- 3. Když nemůžete třeba i kratší dobu pracovat, cítíte silnou nepohodu a duševní problémy, před nimiž utíkáte k další práci?
- 4. Vnitřně vás to nutí stále zvyšovat množství času stráveného v práci?
- 5. Zanedbáváte soustavně jiné potěšení a zájmy jen proto, abyste mohl pracovat?
- 6. Pokračujete v práci i přes jasné důkazy toho, že to škodí vašemu zdraví nebo to ohrožuje jiné pro vás důležité hodnoty?

Pracovní výkonnost u jednotlivých typu lidí závislých na práci



	Kolik práce začne	Kolik práce dokončí	Jak dbá o zdraví a dlouhodobou výkonnost
Urputný typ	Hodně	Hodně	Špatně
Záchvatový typ	Málo	Hodně	Špatně
Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti	Hodně	Málo	Špatně
Vychutnávač	Málo	Málo	Špatně
Opečovávač	Různé	Různé	Špatně

Co zvyšuje odolnost vůči pracovnímu zatížení?



Co zvyšuje odolnost proti pracovnímu zatížení



- Optimismus
- Sebedůvěra, že mohu věci ovlivnit
- Zaujetí, smysluplnost, schopnost vnímat překážky jako výzvu a pružnost
- Síť sociálních vztahů
- Schopnost uvědomovat si a vyjadřovat pocity a smysl pro humor
- Uvolněná družnost
- Informovanost, připravenost a kompetence
- Rozumný způsob života

Závislost na sexu a pornografii



Projevy

(podle Anonymních sexholiků)



- Promiskuita, posedlost milostnými vztahy, nevěra
- Anonymní sex
- Nutkavá masturbace, obsedantní fantazírování
- Kybersex, nutkavé užíváním pornografie včetně internetové, telefonní sex
- Nadměrný strach ze sexu či vyhýbáním se mu
- prostituce či využíváním služeb prostitutek
- Nutkavá potřeba převlékat se do šatů opačného pohlaví
- Voyeurismus; exhibicionismus; sex na veřejných místech
- Nevhodné dotýkání, sexuální napadání či obtěžování

Svépomocný přístup



- Do určité míry obdobný jako u závislosti na internetu
- Motivace negativní – rychlá, silná, pro zvládnutí bažení (Co když na to někdo přijde? Bude ostuda..)
- Motivace pozitivní – dlouhodobé udržování stavu, uvědomění si výhod zvládnání stavu
- Půst od podnětů
- Regulace podnětů a vyhýbání se jim
- Fyzická aktivita, relaxace, odpočinek, humor
- Plánování času...
- V případě potřeby kontaktování odborné pomoci

Oniománie – nezdrženlivé nakupování





- Poměrně nový fenomén
- Prozatím není v mezinárodní klasifikaci nemocí
- Týká se vyspělých zemí (v Německu cca 7% žen i mužů!)
- Terminologická nevyjasněnost – nezdrženlivé nakupování, shopping addiction, shopaholism, oniománie...
- Často (20-40%) spojeno s jinou závislostí nebo duševním onemocněním (úzkosti, poruchy nálad) příp. osobnostní výbavou (obsedantně kompulzivní)

Objektivní příznaky



- Kupování nepotřebných věcí.
- Nakupování se děje nad rámec finančních možností jedince. S tím souvisejí finanční a jiné problémy.
- Nakupování, včetně nakupování přes internet, se věnuje neúměrně času.
- Někteří tají drahé nákupy před příbuznými a širším okolím, aby se vyhnuli jejich negativní reakci.
- Nezdrženlivé nakupování pak často působí problémy ve vztazích nebo v zaměstnání.
- Nezdrženlivé nakupování může probíhat kontinuálně nebo epizodicky, např. v souvislosti s vánočními nákupy, výprodeji atd.

Subjektivní příznaky



- Lidé s tímto problémem paradoxně nepoužívají po nákupu zboží, po kterém silně bažili.
- Typický je nutkavý charakter při nakupování a pocit, že člověk musí to či ono získat za každou cenu.
- Během nakupování se často objevuje rozechvění a někdy až vzrušení podobné sexuálnímu.
- Po proběhlém nákupu se často dostávají úzkostné nebo depresivní rozlady.
- Časté jsou i pocity viny pro nadměrné utrácení peněz.

Možnosti léčby



Zvládání rizikových duševních stavů

- Přiznat si problém a rozpoznávat bažení (craving).
- Vyhýbat se rizikovým duševním stavům nebo je zvládat (např. sebelítost, pocity viny, osamělosti, nuda, únava).
- Práce s motivací.
- Dovednosti rozhodování.
- Humor, smích, nadhled.
- Relaxační techniky k mírnění stresu, depresí a bažení.
- Změna žebříčku hodnot směrem k hodnotám méně materiálním (např. vztahy, duchovní nebo estetické hodnoty).

Zvládání rizikových podnětů



- Vyhybání se rizikovým zevním podnětům (internetové aukce).
- Technická opatření, debetní s nízkým limitem výběru místo kreditní.
- Prohlédnout domácnost u udělat seznam všech nepotřebných věcí.
- Nácvik podstatných dovedností
- Doporučuje se odložit rozhodnutí o nákupu na pozdější dobu
- Nakupovat chodit s připraveným seznamem a ten striktně dodržovat.
- Finanční hospodaření, splácení dluhů a vyjednávání splátek.
- Organizace času, vyhybání se nudě i vyčerpání, plánování kvalitních volnočasových aktivit.