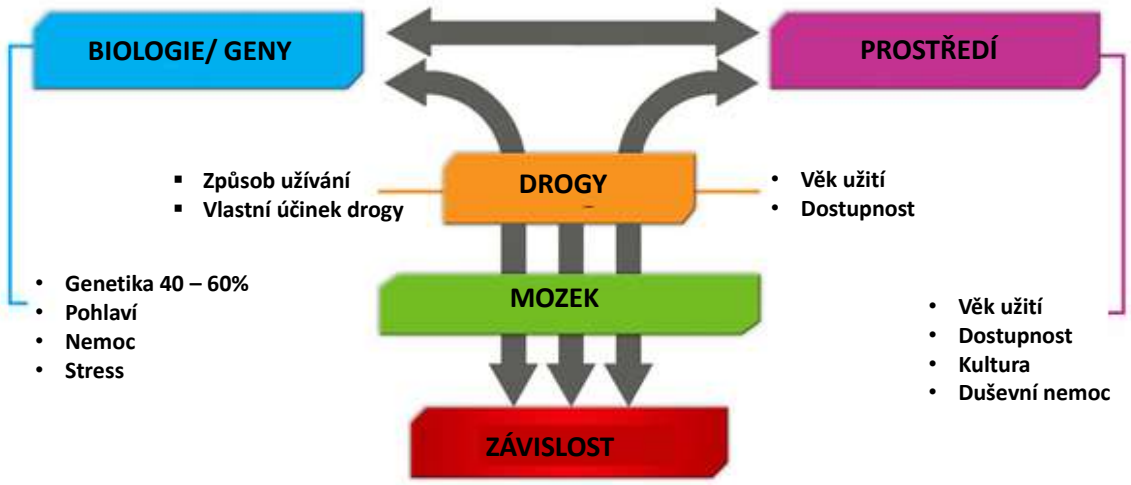
Jak vzniká závislost?

PhDr. Tomáš Málek

Obsah

- Faktory rizikové
- Faktory ochranné
- Závislostní potenciál látek
- Vývoj závislosti
- Kritéria závislosti
- Typologie pijáctví
- Léčba - přehled



Rizikové faktory

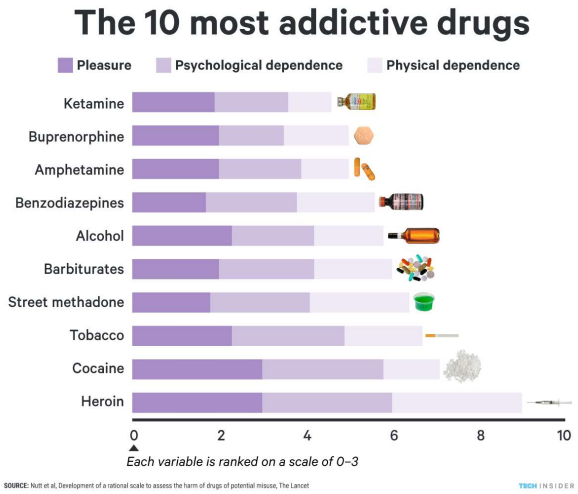
- **1. Individuální faktory** (např. pohlaví, temperament, vyhledávání vzrušení, pozitivní očekávání ohledně alkoholu, dědičnost, duševní problémy, impulsivita, nedostatky v sociálních dovednostech, nepřátelství a agrese, násilí, nízké sebevědomí a sebehodnocení, negativní životní události a traumatické zážitky, selhání ve škole, problémy se zákonem).
- **2. Rodinné faktory** (např. nefungující rodina, užívání drog rodiči, špatné vztahy mezi rodičem a potomkem, nedostatek rodičovského dohledu, slabá rodičovská podpora, nedostatečný zájem a kontrola rodičů, nedůsledná výchova, chudoba a nezaměstnanost v rodině, hrubost a konflikty v rodině, souhlasný postoj k užívání drog, duševní onemocnění rodičů).
- **3. Vrstevnické vztahy** (např. šikana, dysfunkční vztahy s vrstevníky, užívání drog kamarády, vrstevnický tlak, členství ve skupině s rizikovým chováním či pozitivními postoji k němu, odmítnutí a vyřazení z vrstevnické skupiny).
- **4. Školní faktory** (např. nekvalitní školní programy, nezdravé školní klima, nízké očekávání pedagogů, zaměření na výkon).
- **5. Komunita, společenství, sousedské vztahy**

Ochranné (protektivní) faktory

- **1. Individuální faktory** (např. dobré zvládání stresu, sociální dovednosti, emocionální stabilita, pozitivní vztah k sobě, odolnost vůči zátěži, flexibilita, svědomitost, přívětivost, odolnost vůči skupinovému tlaku).
- **2. Rodinné faktory** (podpora rodičů, soudržnost rodičů, rodičovský dohled, zdravý životní styl rodičů, přiměřená intolerance vůči rizikovému chování, pozitivní pouto mezi rodiči a dítětem, emocionální podpora, jasná pravidla a hranice).
- **3. Vrstevnické vztahy** (dobrá vrstevnická skupina s přiměřenými zájmy a aktivitami, dobrá interpersonální komunikace, dostatek přátel, vzájemná podpora).
- **4. Školní faktory** (zdravé školní prostředí, dobré vztahy s učiteli, srozumitelná pravidla, včasná systematická a efektivní primární prevence).

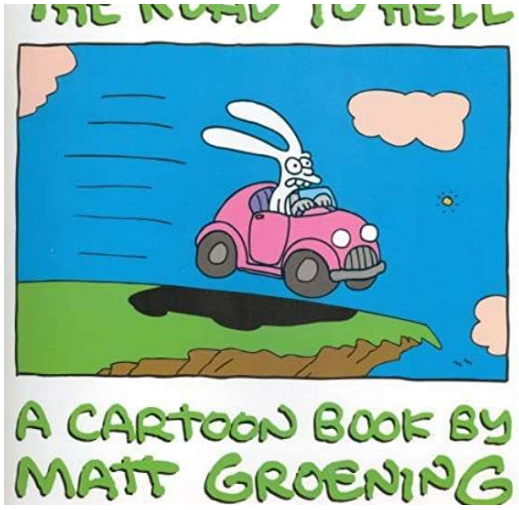
Závislostní potenciál drog

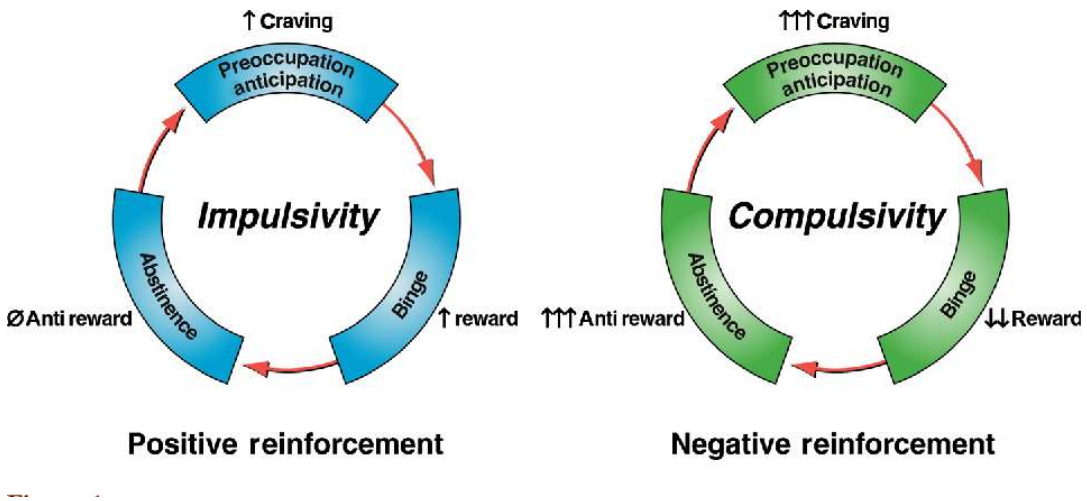
- David Nutt



Vývoj v čase

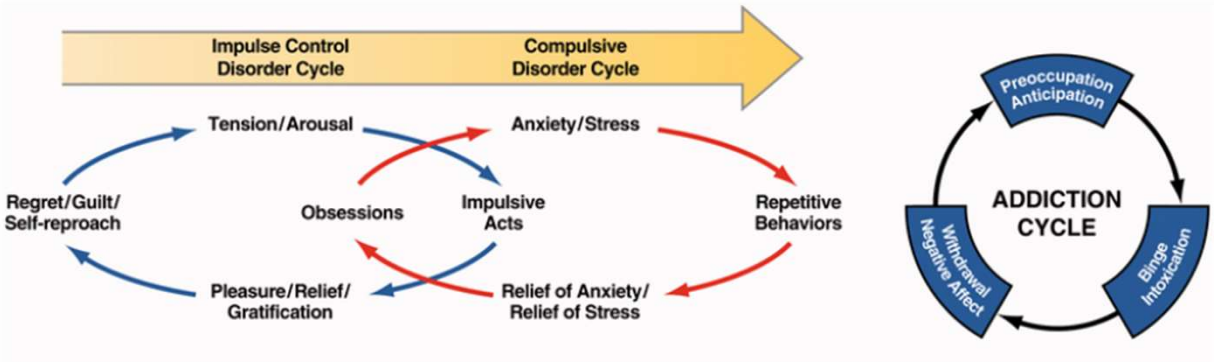
- **1. Experimentování**
- Zvědavost, zábava, úleva, pod vlivem vrstevníků. 1x – 2x užití
- **2. Pravidelné užívání (sociální, reakreační)**
- S přáteli, víkendově, bez škodlivých důsledků, omezené
- **3. Rizikové užívání**
- Pravidelné (ne vždy každodenní) užívání s následky
- **4. stadium závislosti**
- Množí se negativní důsledky užívání, splňuje 3 a více kritéria závislosti





Positive reinforcement

Negative reinforcement



DIAGNOSTICKÁ KRITÉRIA ZÁVISLOSTI

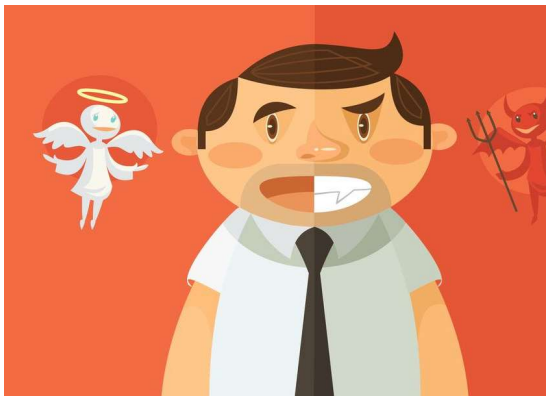
- **1. silná touha nebo pocit puzení užívat látku** (craving, bažení)
- **2. narušení kontroly -** pokud jde o začátek a ukončení užití nebo o množství látky
- **3. tělesný odvykací stav** (abstinenční syndrom) – látka je užívána se záměrem zeslabit nebo odstranit odvykací příznaky
- **4. nárůst tolerance k účinku látky** – vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo původního účinku
- **5. postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů** ve prospěch užívané látky
- **6. pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků** (např. poškození jater nadměrným pitím, depresivní a úzkostné stavy, problémy v práci, ve vztazích)

Typy pijáctví

- Elvin Morton Jellinek v 50. letech minulého století
- Všichni alkoholici nepijí stejným způsobem.
- Rozdělil pijáky do pěti typů. Alfa - epsilon

Typ Alfa

- Alkohol používá pro úlevu od vnitřních konfliktů/ trápení
- K potlačení tenze.
- Navození euforie.
- Prostředek ke sblížení s lidmi (skupina, sex).
- Nedochází ke ztrátě kontroly a není plně rozvinuta závislost na alkoholu.
- **Rizika**: rostoucí tolerance i frekvence, úrazy, neřešení vnitřních konfliktů

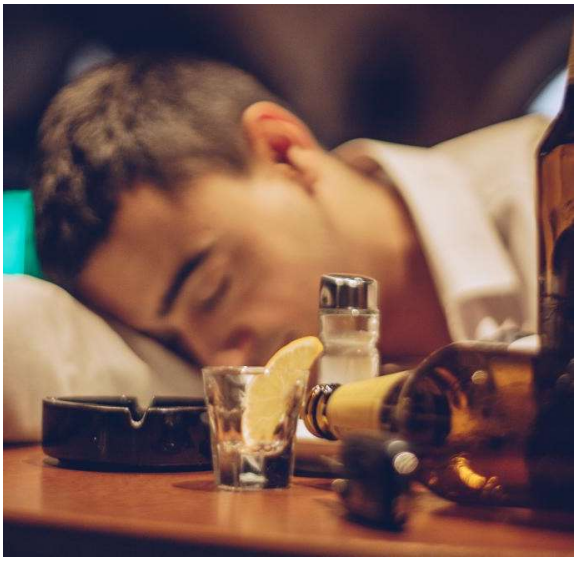


Typ Beta

- Příležitostné pití - abúzus, nadužívání
- Nadměrné, ne však pravidelné pití.
- Sociokulturní okolnosti (pijácké zvyklosti, víkend).
- Častou motivací je neodlišovat se od ostatních.
- Psychická a somatická závislost není zatím přítomna.
- **Rizika**: zvyšující se tolerance a frekvence, porušení dopravních přestupků, přestupky pod vlivem.

Typ Gama

- tzv. **anglosaský typ** - v USA, Kanadě, Skandinávii, z největší části také u nás.
- pijáci **piva a destilátů**.
- zvýšená přizpůsobivost organismu na alkohol, ztráta kontroly pití, naproti tomu však schopnost abstinovat časté středně těžké až těžké omámení.
- Chybí „záklopka“
- Po proběhlé intoxikaci je schopen abstinovat kratší či delší dobu tzv. „vynucená pauza“.
- Tolerance stoupá, hlavně psychická závislost.
- **Rizika**: somatické, psychické, ekonomické škody, především společenské škody

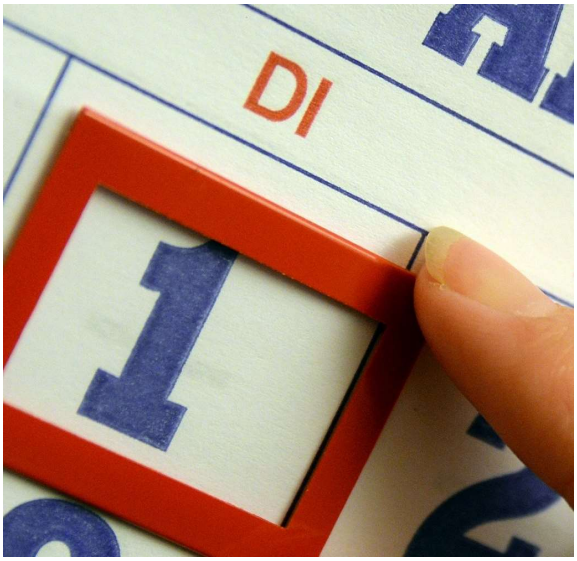


Typ Delta

- Tzv. románský typ - ve Francii a zemích s větší konzumací vína např. na jižní Moravě.
- Ani střízlivý ani opilý, "trvalá impregnace".
- V popředí závislost somatická, psychická se vyvíjí později.
- Hladinkáři.
- **Rizika**: větší poškození tělesné i psychické (cirhoza, delirium tremens) než u typu gama.

Typ Epsilon

- Blízký typu gama.
- "Kvartální pití," periodické kvartální excesy, "šňůry".
- Epizodický abúzus (nadužívání).
- Dramatické dny i týdny trvající průběh.
- Někdy tento průběh provází psychóza.
- **Rizika**: psychické i fyzické (organicita, cirhoza).

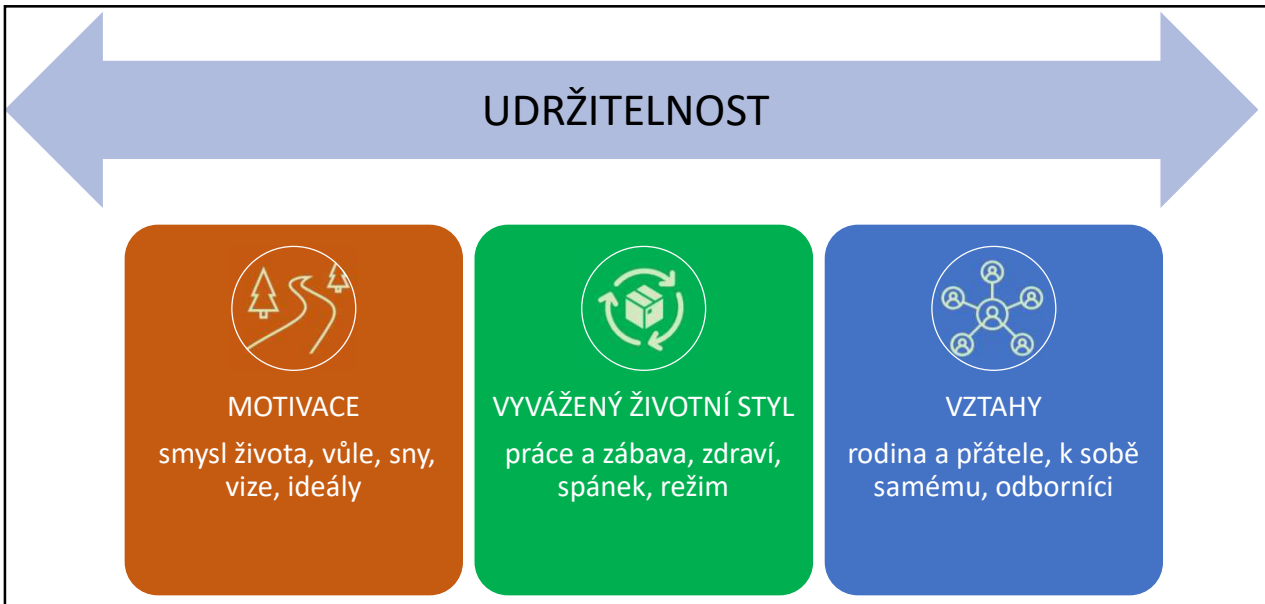


Závislost – model BPSS

- Bio – onemocnění mozku, chronické onemocnění
- Psycho – návyk, kompenzace, strategie přežití
- Sociálně - nízká úroveň vzdělání, vysoká míra nezaměstnanosti, nefunkční rodiny, kulutra užívání, společenský tlak
- Spirituální – žízeň po celistvosti, smysluplnosti, přesahu

Postup léčby

- Detox/ nastolení abstinence – zvládání intoxikace/ abstinenčních stavů
- Práce s motivací
- Vztahová úroveň (komunita, skupina, přátelé, rodina, partneři…)
- Sdílení příběhů
- Vytváření smysluplnosti/ příběhu (cesta do závislosti a ven)
- Prevence relapsu
- Sociální rehabilitace (bydlení, dluhy, ÚP, práce…)
- Budování nového života



ŽIVOT, KTERÝ STOJÍ ZA TO ŽÍT

Konkrétní terapeutický postup

1. Psychoedukace – orientace v problému a edukace o závislosti zejména zaměření na emoční oblast – pocity viny, nervozita, úzkost, vztek atd. Provedení vstupních měření pomocí základních dotazníků, např. Beckův inventář úzkosti, Dotazník strachů, Beckův depresivní inventář a další koláč viny, teploměr pocitů vzteku apod.
2. Kognitivní restrukturalizace – identifikace a zkoumání pravdivosti automatických negativních myšlenek a jejich nahrazení vyváženými alternativními myšlenkami.
3. Práce s kognitivními schématy – identifikace a zkoumání jádrových přesvědčení a hledání konstruktivnějšího pohledu.
4. Nácvik relaxačních a dechových technik.
5. Nácvik sociálních dovedností – komunikace zaměřená na odmítání drogy, zvládání selhání a relapsu, vztahová komunikace (komunikace s nejbližšími, navázání nových vztahů s „čistými" lidmi.
6. Řešení problémů – zaměření na vztahové problémy (vztah matka-Daniel, otec-Daniel) (Praško, Možný, Šlepecký a kol., 2007).

https://e-psycholog.eu/pdf/slamova.pdf

Odkazy

- **Současná situace a hlavní trendy v oblasti závislostního chování v ČR**
- (přehled): https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/souhrnna-zprava-o-zavislostech-v-cr-2023/#%C4%8D%C3%ADsla
- celá zpráva: Souhrnná zpráva o závislostech v ČR 2023_v240624.pdf (drogy-info.cz)

- Mapa protidrogových služeb:
- https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/

menu

- Tráva- uvolnění, euf., pohoda
- Heroin – přijetí, euforie, milovanost
- Cigarety-zklidnění, aktivace, koncentrace, sociálost
- LSD-jiná realita, úleva od přítomnosti
- Čokoláda-euforie, slast, blaho, energie
- EXT- láska,
- Alkohol- uvolnění, odvaha, sociálnost, ztráta zábran, výplach, reset
- Soc. sítě-vztah, přijetí, vybití, ventil
- Sex-uvolnění, přijetí, nabití

Práce
Kafe
Prášky na spaní
Neurol
Pervitin, kokain
Adr. sppoort
Shopping
Workoholismus
Netflix
Přejídání

Terapeut
Parta
Maminka, partner,
Esoturismus/ semináře
Meditace
PC hry
Mobil
Automaty
Gambling
Porno
Sport
Akcie, trading
uklízení

Odolnost

- dotazník vypracován poskytovateli služeb pro děti v raném věku, pediatry, psychology a zdravotníky -Southern Kennebec Healthy Start, Augusta, Maine, v roce 2006 a aktualizován v únoru 2013.
- Mark Rains a Kate McClinn, přišli se 14 výroky
- Systém bodování podle vzoru otázek studie ACE.
- Obsah otázek z výzkumných studií za posledních 40 let
- Jeho účel je omezen na výchovu k rodičovství. Nebyl vyvinut pro výzkum.

- K ACE studii viz: Felitti, Anda, Nordenberg, Williamson, Spitz, Edwards, Marks, 1998; překlad Winnette & Nouzová, 2019), https://www.natama.cz/userfiles/page/309/b85d7ad85d0728f27c72b13565dacc94.pdf

Odolnost - dotazník

- Určitě platí
- Pravděpodobně platí
- Nevím
- Pravděpodobně neplatí
- Určitě neplatí

Odolnost - dotazník

1. Věřím, že mě matka milovala, když jsem byl malý.
2. Věřím, že mě otec miloval, když jsem byl malý.
3. Když jsem byl malý, pomáhali matce a otci s péčí o mě jiní lidé a zdálo se, že mě mají rádi.
4. Slyšel jsem, že když jsem byl malý, někdo z rodiny si se mnou rád hrál a já jsem si to také užíval.
5. Když jsem byl malý, byli v mé rodině příbuzní, kteří mi zlepšili náladu, když jsem byl smutný nebo jsem měl starosti.
6. Když jsem byl dítě, zdálo se, že mě mají rádi sousedé nebo rodiče mých kamarádů.
7. Když jsem byl dítě, byli tu učitelé, trenéři, vedoucí mládeže nebo duchovní, kteří mi pomáhali.

Odolnost - dotazník

8. Někdo z rodiny se zajímal o to, jak se mi daří ve škole.
9. Moje rodina, sousedé a přátelé často mluvili o tom, jak zlepšit náš život.
10. V našem domě platila pravidla a očekávalo se, že je budeme dodržovat.
11. Když jsem se cítila opravdu špatně, téměř vždy jsem našla někoho, komu jsem mohla důvěřovat a promluvit si s ním.
12. V mládí si lidé všímali, že jsem schopný a dokážu věci zařídit.
13. Byl jsem nezávislý a cílevědomý.
14. Věřil jsem, že život je takový, jaký si ho uděláte.