



**VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE**

KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK
A VFN V PRAZE



**1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova



**NELÁTKOVÉ
ZÁVISLOSTI**



1 NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

Nelátkové (behaviorální) závislosti je pojem, se kterým se můžeme setkat nejen v dětské a dorostové adiktologii, ale napříč celým oborem adiktologie. U odborné veřejnosti se začal objevovat již v 80. letech minulého století. Mezi nelátkové závislosti můžeme mimo gambling počítat adiktologické poruchy, které jsou spojené s nadměrným užíváním digitálních her, internetu, sociálních sítí apod. Toto nadměrné užívání s sebou přináší do života jedince psychické, sociální nebo studijní komplikace. Při bližším studiu můžeme pozorovat, že nelátkové závislosti mají některé společné znaky se závislostmi látkovými.

Význačnost dané činnosti, která vede k její dominanci v myšlení, motivaci, chování i pocitech, a to často na úkor jiných aktivit;

Euforie či změna nálady, která se dostavuje při realizaci dané činnosti a která má především funkci zvládací strategie (např. úniku od nepříjemných pocitů);

Změna tolerance projevující se nutností navyšovat dobu strávenou danou aktivitou pro dosažení kýženého účinku;

Symptomy z odejmutí, resp. abstinenční příznaky, které mohou mít podobu narůstajícího neklidu či jiných nepříjemných psychických stavů, doprovázených silným nutkáním realizovat danou aktivitu;

Konflikt, jenž může být jak interpersonální (konflikt s okolím), tak intrapersonální (konflikt se sebou samotným) povahy.

Relaps, který bývá definován jako návrat k původním vzorcům chování poté, co se jedinec snažil dosáhnout změny.

PŘÍZNAKY NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ

Pro konkrétní představu si můžeme představit několik základních příznaků, jimiž se behaviorální závislosti projevují. Prvním jmenovaným příznakem je význam, který jedinec přikládá dané aktivitě (hraní, trávení času na internetu atd.). Tento význam může být tak zásadní, že aktivita zaujímá výsadní postavení v životě jedince. Dalším příznakem jsou změny nálad. Jedinec může využívat hraní digitálních her jako únik před špatnou náladou a jako řešení svých psychických problémů. Dalším příznakem je nárůst tolerance, který znamená navyšování množství času tráveného aktivitou za účelem dosažení stejného prožitku. Někdy se mohou vyskytovat abstinenční příznaky v podobě podrážděnosti, úzkosti, smutku a dalších projevů vyvolaných náhlým zanecháním aktivity. Abstinenční příznaky se objevují na příklad při náhlém a neplánovaném přerušení aktivity. U osoby trávící svůj čas převážně v digitálním světě můžeme pozorovat nárůst mezilidských konfliktů. Tato osoba však může mít i konflikty intrapersonální. Ty se mohou projevat na příklad tak, že jedinec nedokáže kontrolovat svou účast v dané aktivitě a neúspěšně se ji pokouší zanechat. Dalším příznakem jsou relapsy. Tedy situace, kdy se jedinec vrátí ke svému starému způsobu chování, přestože ho na nějakou dobu již zanechal.

Nelátkové závislosti dále mohou vést ke ztrátě zájmu o jiné koníčky a formy zábavy. Jedinec může pokračovat v hraní a v trávení svého času digitálním světem navzdory patrným psychickým i fyzickým obtížím, které jsou tímto způsobem života vyvolány. Závislý jedinec může také lhat a klamat své rodiče, terapeuty a další osoby v souvislosti s rozsahem svého hraní. Díky těmto aktivitám může u závislých dojít k ohrožení nebo ztrátě jejich významných vztahů, zaměstnání, studia nebo možnosti kariérního postupu.



Osoby, které se potýkají s nelátkovými závislostmi, mohou čelit ještě další přidružené psychické poruše (tento stav odborně nazýváme duální diagnóza). Proto je vhodné provést celkové klinické zhodnocení, zvláště pokud dotyčný u sebe pozoruje:

- ◆ problémy s koncentrací, se zapomínáním a schopností se rozhodovat,
- ◆ únavu,
- ◆ pocity viny, vlastní bezcennosti a bezmoci,
- ◆ pesimismus a beznaděj,
- ◆ nespavost, bdělost ve velmi brzkých hodinách, nebo naopak velkou spavost,
- ◆ podrážděnost,
- ◆ neschopnost si odpočinout,
- ◆ ztrátu zájmu o věci kolem,
- ◆ přejídání se, nebo ztrátu chuti,
- ◆ různé bolesti, bolesti hlavy, křeče, které nepřecházejí,
- ◆ zažívací problémy, které se nelepší ani při jejich léčbě,
- ◆ přetrvávající smutek, úzkost, pocity prázdnoty,
- ◆ sebevražedné myšlenky a pokusy o sebevraždu.

Nelátkové závislosti s sebou mohou přinášet pro jedince přidružená zdravotní rizika:

- ◆ oslabená koncentraci a pozornost,
- ◆ negativní vliv na paměť,
- ◆ náladovost,
- ◆ oslabenou imunitu,
- ◆ zvýšené riziko úrazů nebo nehod,
- ◆ zvýšené riziko obezity,
- ◆ vyšší riziko vzniku diabetu.

Rozpoznat zdravé a nezdravé chování a užívání může být velmi obtížné a mělo by být přenecháno odborníkům. Velmi záleží na celkovém kontextu užívání než na samotné činnosti. Každý jedinec využívá digitální svět jinak a média často tvoří běžnou součást práce nebo studií. Sociální sítě také změnilo to, jak mezi sebou lidé komunikují a vytvářejí vztahy.

2. PROČ JE TAK LÁKAVÉ HRÁT A TRÁVIT ČAS V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ?

Jedna z odpovědí se nachází ve fungování našeho mozku. Jedním ze strůjců přitažlivosti digitálních závislostí je látka jménem dopamin. Dopamin se nachází v našem mozku a ovlivňuje náš pocit potěšení, radosti a rozkoše. Dopamin se uvolňuje při mnoha lidských činnostech, jako je příjem potravy, pití nebo sexu. Libé pocity vzniklé jeho uvolněním jsou pro nás odměnou za vykonání činností, které mozek vyhodnotí jako důležité pro přežití organismu. Dopamin se však uvolňuje i při hraní počítačových her a při aktivitách ve virtuálním světě. To je důvod, proč přináší hraní počítačových her takové potěšení.

Podněty k uvolňování dopaminu pocházející z hraní digitálních her mohou být ovšem nadměrné. Zejména při hraní počítačových her v noci je mozek stimulován k aktivitě ve chvíli, kdy by měl být v klidu a odpočívat. To může vést k potížím s usínáním. Navíc monitor vyzařuje modré světlo, které snižuje tvorbu hormonu melatoninu, který je zodpovědný za cyklus bdění a spánku. Při poruše usínání a spánku může docházet k prohlubování psychických obtíží.

HRANÍ DIGITÁLNÍCH HER A DĚTI

Digitální hry se staly součástí světového průmyslu a v současné společnosti se stávají jednou z nejčastějších forem volnočasové aktivity. Mnohé z těchto her je záměrně cíleno na děti a mladistvé. Není překvapivým zjištěním, že herní průmysl je v současnosti nejrychleji rostoucí segment zábavního průmyslu.

Značná část dětí, které nadměrně hrají digitální hry, mají přátele, kteří také nadměrně hrají. Společně pak využívají počítačových her k tomu, aby naplnili své potřeby sociálních kontaktů a kamarádství. Pokud jedno z dětí začne hrát, ostatní z party se často přidají, aniž by to měly původně v plánu. Mnoho dětí, které jsou ve škole šikanovány nebo se cítí vyčleněny, může využívat virtuální svět k utváření přátelství. Internet a hráčské prostředí může nabízet prostor k utváření vztahů pro děti, které s tím mají z nějakých důvodů potíže v reálném životě.

Děti a mladiství rádi využívají k hraní digitálních her noční čas. Důvodem může být, že je náročnější vyžadovat dodržování hranic a pravidel v noci. Pracující rodiče se vracejí domů unavení a rozhodně nemají kapacitu na to, aby zůstali celou noc vzhůru a kontrolovali, zda jejich dítě nehraje hry. Dítě si však může počkat, až rodiče usnou, a začít hrát. Pokud má dítě svůj počítač nebo jiné médium u sebe v pokoji, je to pro něj ještě snazší.

Je však nutné zmínit, že jakkoliv jsou digitální hry často vnímány výhradně negativně, nesmíme opomenout jejich potenciál. Podle některých autorů mohou naopak přispívat duševnímu well-beingu, zlepšovat kreativitu, prostorovou představivost a některé další kognitivní funkce, určité druhy her zase mohou mít významný edukační nebo terapeutický potenciál.

1. NEDŮVĚŘUJ A PROVĚŘUJ

Ne každý na internetu je kamarád. Učme děti, že je bezpečné chatovat pouze s těmi lidmi, které skutečně znají z fyzického světa, popřípadě s těmi, u nichž si nějakým způsobem mohou ověřit identitu. A že ani s našimi známými nemusíme sdílet úplně všechno.

2. ROZVOJ KRITICKÉHO MYŠLENÍ

Pravidlo o prověřování se netýká jen lidí, ale taky informací. Pomáhejme dětem rozvíjet kritické myšlení a zamýšlet se nad obsahem, se kterým se setkávají.

3. V PROSTŘEDÍ INTERNETU JE FAJN ZŮSTAT V KOMFORTNÍ ZÓNĚ

Jakékoliv stránky či osoby, které po nás vyžadují osobní údaje, mohou být potenciálním rizikem. Učme děti říkat „ne“ a nenechat se dotlačit do situací, v nichž být nechtějí.

4. BALANC MEZI ONLINE A OFFLINE SVĚTEM

Čas strávený prací vyvažujeme odpočinkem, čas strávený sezením u obrazovky pohybem.

5. S MOBILEM SE NEUSÍNÁ

Doporučení je jakékoliv digitální technologie ideálně hodinu přes spaním vypnout a odložit.

6. HLÍDÁNÍ ČASU

Odborníci doporučují racionálně nastavovat dospívajícím dětem hranice ve vztahu k času strávenému s digitálními technologiemi. Čas trávený v digitálním světě si mohou hlídat sami dospívající a může být pro ně zajímavé, kolik času ve skutečnosti v tomto prostoru tráví.

7. ROZLIŠOVÁNÍ OBSAHU

Je důležité zmínit, že čas strávený na internetu není ani zdaleka jediným kritériem rizikovitosti jeho používání. Je nutné rozlišovat rovněž obsah, kterému dospívající věnuje pozornost.

3. DESATERO BEZPEČNÉHO POHYBU V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ

Digitální svět je běžnou součástí dnešních životů. Neexistuje jednoznačný a všezahrnující návod, jak bezpečně používat sociální média nebo digitální technologie. Následující doporučení však může posloužit jako základ bezpečného pobytu v digitálním světě, který je sestavený a uznávaný mezinárodními odborníky.

8. NEŽ NĚCO SDÍLÍM, DOBŘE SE ZAMYSLÍM

Na sociální síť je možné přidat příspěvek jen na určitou dobu, případně jej později odstranit. Nikdy ale nelze stoprocentně zaručit, že si někdo nepořídí jeho kopii. Proto dětem doporučujeme, aby si raději dvakrát (a pořádně) rozmyslely, než něco ze svého života sdílí.

9. OBJEVOVÁNÍ MÉDIÍ SPOLEČNĚ S RODIČI

Se vzděláváním dětí v oblasti sociálních sítí a mediálních kompetencí by se mělo začít už brzy. Rodiče se ovšem sami mohou naučit se orientovat v digitálním světě společně se svými dětmi.

10. NIKDO NENÍ DOKONALÝ

Ne všichni se na sociálních sítích prezentují ve své každodenní podobě. Prezentace dalších oblastí života nemusí vždy odpovídat realitě, v zájmu vlastního duševního well-beingu proto berme obsah na sociálních sítích s rezervou.

4. KROKY KE ZMĚNĚ

1. NEZŮSTÁVEJTE SAMI

Ačkoliv se může zdát, že největší starosti má osoba, která se potýká s nelátkovou závislostí, nemusí tomu tak být, protože dotyčný nemusí mít utvořený náhled na své rizikové chování. Nejbližší, kteří z většího odstupů sledují jeho počínání, se mohou cítit bezmocní, plní starostí, hněvu, úzkosti apod. Proto je důležité myslet v takové situaci také na sebe a vyhledat pomoc ve formě poradenství nebo adiktologické péče. Zde můžete nejen načerpat energii a doplnit ubývající síly, ale také promyslet vhodnou strategii, jak nejlépe pomoci někomu s nelátkovou závislostí.

2. PRACUJTE NA BEZPEČNÉM VZTAHU S DÍTĚTEM

Důležitým krokem k pomoci vašemu dítěti získat kontrolu nad jeho hracími zvyklostmi je vytvoření vztahu s ním. Začněte s dítětem trávit více času, a to i ve chvíli, kdy hraje hry. Zkuste se zapojit do jeho zájmu. Snažte se o porozumění jeho potřebám.

Zaměřte se na porozumění tomu, proč hraje hry. Můžete zkusit používat otázky typu:

- ◆ Jaké hry hraje?
- ◆ Proč ho baví hrát tyto hry?
- ◆ S kým hraje hry?
- ◆ V jaký čas ho baví hrát nejvíce?

Odpovědi na tyto otázky vám mohou pomoci pochopit jeho motivace, které stojí za jeho chováním.

Další otázky, na které se můžete dále ptát:

- ◆ Jak se běžně cítí?
- ◆ Má zkušenost se šikanou?
- ◆ Jaká je jeho nejoblíbenější (volnočasová) zábava?
- ◆ Jsou nějaké další věci, které by si přál dělat?
- ◆ Je spokojený s tím, jak tráví své dny?

3. NASTAVUJTE HRANICE

Rodiče mají nejvíce kontroly nad hranicemi ve výchově ve chvíli, než dítě vstoupí do svého virtuálního světa. Proto je nejlepší nastavit veškeré dohody ohledně využívání virtuálního světa před tím, než dítě zasedne k počítači nebo jinému zařízení. Největší třecí plochy ve vztahu rodiče a dítěte vychází z nejasných pravidel. Je vhodné se svého dítěte zeptat, co od něj může rodič očekávat, pokud jde o jeho činnosti ve škole nebo v domácnosti. Není dobré, když rodič nabádá děti k odpovědím, které by sám chtěl slyšet. Osvědčuje se ptát otevřenými otázkami, tedy otázkami, na které nelze odpovědět pouze ano/ne, a nechat děti o odpovědích promýšlet.

Je dobré se vyhnout vágním požadavkům. „Když dostaneš svůj počítač, budeš mě konečně poslouchat?“. Vaše dítě totiž nejspíše odpoví „ano“, není však jasné, co přesně se po něm chce a jak toho tedy dosáhnout. Přetvořte své otázky z vágního a řečnického módu do konkrétních formulací.

Každopádně dítě přivítejte do konverzace o nastavování hranic. Dejte na jeho mínění, naslouchejte mu, co se mu líbí a co zase ne. Nemusíte se zachovat zcela podle jeho přání, ale mělo by cítit, že mu nasloucháte.

4. DRŽTE HRANICE

Je těžké držet hranice a kontrolovat a vymáhat pravidla. Domluvená pravidla musí být kontrolovatelná a vymahatelná. Dopředu je vhodné stanovit „sankce“, tzn. postih, který přijde, pokud se domluvená pravidla dodržet nepodaří (a takové situace nejspíše nastanou). Jedním z příkladů může být domluva, že při zhoršení školního prospěchu bude dítěti na nějaký (předem domluvený) čas odebrán počítač. Nebo se lze naopak domluvit na tom, že se bude dítě moci vrátit k hraní na počítači, pokud se výsledky ve škole zlepší.

Pokud budete svému dítěti ustupovat a nebudete hranice dodržovat, pak ztratí smysl nejen ta pravidla, z kterých ustoupíte, ale také

všechna budoucí. Dítě nebude mít důvod brát domluvu vážně. Velmi často nedodrží rodiče domluvená pravidla, protože mají rádi své děti a je pro ně těžké vidět, že se jejich dítě trápí nebo je smutné nebo se naopak vzteká a je plně hněvu. Nicméně hlídání hranic je úkolem výchovy rodičů, protože děti hranice potřebují, ale samy si je nastavit nedokážou. Hranice a řád znamenají pro děti bezpečí a jistotu.

Někteří rodiče se také znepokojují tím, že chování jejich dětí odráží jejich rodičovské dovednosti a schopnosti. Cítí, že to může být jejich selhání a chyba, pokud má dítě sklon k digitální závislosti. Nicméně ve výchově dětí, stejně jako ve všem ostatním, nelze mít vše pod kontrolou a postupovat bez jakýchkoli chyb a šokbrnutí. Navíc problematika digitálních závislostí je natolik nová, že je přirozené, že se teprve učíme, jak s nimi dobře zacházet. Nejdůležitější v rodičovství je tedy upřímná snaha rodiče dítěti porozumět a skrze podporující a bezpečný vztah společně řešit případné překážky.

