

**Otázka:** Úloha náboženství v životě člověka a společnosti

**Předmět:** Základy společenských věd

**Přidal(a):** einstein

**> ZAMYSLETE SE NAD OBECNÝMI PŘÍČINAMI VZNIKU ZÁVISLOSTÍ. CO VEDE ČLOVĚKA K TOMU, ŽE EXPERIMENTUJE S DROGAMI?**

### **OBECNÉ PŘÍČINY VZNIKU ZÁVISLOSTI**

- závislosti vychází z **náruživé stránky člověka** (dělat cosi s nadšením a naplno a zapomínat na ostatní)
- s drogami experimentuje v podstatě každý (s alkoholem, popř. cigaretami)
- **experimenty s drogami** – pozitivní zážitky, touha po vzrušení, zakázané ovoce, touha být jako dospělí, snaha odpoutat se od rodiny, rodičů, zkusit přestupovat hranice (nutné vyzkoušet v pubertě) aj.
- **rozvoj závislosti** – osobní problémy, touha po svobodě, odmítání odpovědnosti dospělosti, odmítání každodenních povinností, stereotypů
- další přispívající faktory: **genetické dispozice, sociální učení**

**> JAKÉ ZNÁTE TYPY ZÁVISLOSTÍ? UVEĎTE PŘÍKLADY JINÝCH ZÁVISLOSTÍ, NEŽ JSOU ZÁVISLOSTI DROGOVÉ.**

**> VYJMENUJTE DALŠÍ SKUPINY DROG PODLE JEJICH ÚČINKU, UVEĎTE VŽDY PŘÍKLADY.**

## TYPY ZÁVISLOSTÍ

### 1) Drogové závislosti

- **droga** = psychoaktivní látka, která vstupuje do těla, aby ovlivnila naši psychiku a vnímání (účinkuje přímo na náš nervový systém)
- droga má **psychoaktivní účinky**, má přímý kontakt s mozkem
- **základní 3 typy účinků drog: tlumivé, stimulační, halucinační**
- **měkké drogy** - jen psychická závislost

- kladné účinky převažují nad těmi zápornými (káva, marihuana atd.)

- **tvrdé drogy** - psychická i fyzická závislost (fyzická nemusí být vždy)

- negativní účinky převažují, drogy devastují organismus, můžou vést ke smrti

- **typy drog:**

#### **1) alkohol**

**2) halucinogeny: LSD** (oblíbené v 60. letech), **houbičky** - lysohlávky (mohou nastartovat **latentní schizofrenii**, nebezpečné dávkování)

#### **3) opiáty: opium, heroin, morfin a morfium, kodein**

- substituční léčba závislosti na **heroinu** - závislému je podáván **metadon** nebo **subutex** (metadon má delší dobu účinnosti, ale nemá tak příjemný nástup, musí se užívat orálně, aby si odvykli na závislost „na jehle“) - umožní závislým „normální“ život, zařadit se sociálně, najít si práci a bydlení, platit daně (nemusí prostituovat a krást), závislý ale zůstává stále závislým

**4) kanabinoidy: hašiš, marihuana** - nevzniká na ní fyzická závislost, pouze **psychická** (může rozpoutat **latentní psychózu**, pokud má člověk predispozice), při dlouhodobém nadužívání **poruchy paměti, pozornosti** aj.

**5) stimulanty: extáze** (hrozí dehydratace), **kokain** (dražší, přírodní), **pervitin** (závislost vzniká pozvolna, psychická, účinky delší než u kokainu, hrozí **toxická psychóza** s paranoidními bludy - „stíha“)

**6) těkavá rozpouštědla: toluen**

- oblíbená za totalismu, snadný přístup, rozežírání mozku, velké riziko předávkování

**7) tabák:** závislost vzniká relativně rychle, těžko se závislosti zbavuje (velká chuť na cigaretu), jako jedna z mála drog jde léčit postupným snižováním dávek

## 2) Jiné závislosti

- závislost na různých činnostech - na práci (**workoholismus**), na hazardních hrách (**gamblerství**), na **sexu**, na **počítači** (hrách, internetu, komunikačních sítích), na **mobilním telefonu** (speciálně na SMS), na **nakupování** aj., **PPP** = poruchy příjmu potravy

### PPP (poruchy příjmu potravy) (nemusíme tím začínat, spíše umět drogové závislosti a alkoholovou)

= závislost na **jídle** → myšlenky na jídlo, na postavu a na diety zabírají celý den (zástupný problém - člověk nevěnuje pozornost mnohem důležitějším osobním problémům), obvykle propuknou v mladém věku, v adolescenci

- častější u **mladých žen**
- dobrý den = dodržení diety, špatný den = nedodržení diety
- **příčiny PPP:** velké nároky dnešní společnosti (současné kultury), mohou se objevit jako nároky rodičů, popř. je na sebe tak náročná žena sama

- „Musíš být hezká!“ - **nároky na postavu**
- „Musíš být úspěšná!“, „Musíš být chytrá, hezky se uč!“ - **nároky na výkon**
- „Musíš být milá!“ - **brzdit svůj hněv a svou agresi** (agrese se pak mění v autoagresi, obrací se proti sobě samé)
- „Musíš být poslušná!“ - **brzdit svou autonomii, svobodu**
- „Budeme tě mít rádi, když budeš taková.“ - **podmíněná láska**

## 1) Mentální anorexie

- velké **nároky na postavu** (od okolí, rodiny, nebo samotného postiženého)
- manipulace masmédií - dnešní nepřirozený ideál krásy (reklama, názor společnosti)
- dlouhodobé **hladovění**, kruté diety, nutkavé cvičení, užívání projímadel a prášků na odvodnění (antidiuretika)
- tragické důsledky

## 2) Mentální bulimie

- **zvracení** jídla, které bylo zrovna snědeno
- nutkavé cvičení, prášky na hubnutí, projímadla, antidiuretika
- tragické důsledky

### 3) Záchvatové přejídání

- kompenzování frustrace, z velkého stresu, často ze vztahových problémů

- může tak začínat i **deprese**

- záchvatové přejídání také často střídá **anorexii** (dlouhodobý půst)

- jedna porucha příjmu potravy často přechází v druhou

- **terapie PPP:**

- **behaviorální psychoterapie** - potřeba naučit se normálním stravovacím návykům

- obecně je PPP příznak nějakého závažnějšího problému → důležitá je i **hlubinná terapie** (k nalezené příčině problému) i **existenční terapie** (co dál)

### > POHOVOŘTE PODROBNĚ O ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU. JAKÉ JSOU FÁZE VÝVOJE ALKOHOLOVÉ ZÁVISLOSTI?

#### ZÁVISLOST NA ALKOHOLU - ALKOHOLISMUS

- **alkohol** = nejčastěji užívaná psychoaktivní látka v ČR (je to legální droga)
- při určitém malém množství (pro každého jiné) nevzniká závislost
- alkohol je kulturní droga, závislost na alkoholu u dospělého vzniká během 6-12 let, u dětí vzniká mnohem rychleji (může vzniknout už během 2 let)

## **Fáze alkoholismu - vývoj alkoholové závislosti: (u potítka, nemusíme se učit nazpaměť!)**

### **→ 1. počáteční fáze - fáze ambivalentních (protichůdných) emocí**

- postupné **zvyšování tolerance na alkohol** (účinek alkoholu se snižuje)
- člověk může přestat i v této fázi
- zvyšuje se jak množství, tak frekvence pití
- člověk si zatím nepřipouští problém s alkoholem
- **pocity:**

- **nepříjemné** - pocity viny (že si nic nepamatuje); příležitostné pití pro úlevu - pití pro úlevu se stává reflexem; výpadky paměti se stávají častějšími a závislost na alkoholu se prohlubuje, člověk se snaží nepříjemné pocity potlačit

- **příjemné** - např. vydařená oslava

### **→ 2. fáze - ztráta kontroly**

- člověk nemůže přestat s pitím, opíjí se do němoty (**abstinenční syndrom** = denní potřeba pití, jinak abstinenční příznaky)
- nejdříve přesvědčení, že zvládne přestat, potom už si uvědomuje, že má problém, a tak trpí velkými výčitkami svědomí
- dává si předsevzetí, ale jeho rozhodnutí selhávají
- potřeba **úplné abstinence** (nelze postupně snižovat dávky)
- přechod od lehkého alkoholu k tvrdému, **ztráta sebekontroly** a **častá opilost**, hledá viníka jinde

### **→ 3. fáze - deprivace**

= období **úpadku**, porážky (uznává svou porážku)

- **ztrácí sociální zázemí** (opouští ho rodina, ztráta zaměstnání apod.)
- **ztráta tolerance k alkoholu** (častěji a mnohem rychleji se opije)
- **ztráta vlastní vůle**
- **fyzické i psychické zničení** (špatný tělesný stav)
- pití je **posedlost**, neschopnost začít s jinou činností
- **potřeba alkoholu** (pije ráno, pije všude)

### Toxická psychóza:

= **delirium**; psychotický stav (záchvat)

- objevuje se často, když se člověk snaží abstinovat (tzv. **abstinenční delirium**)
- může se do něj i „propít“ po dlouhodobé intoxikaci
- nebezpečné pro přežití
- objevují se **halucinace** (zvláště zrakové) a **bludy**
- **delirium tremens** - člověk vidí bílé myšky
- někdy bývá motivem pro nástup léčby

### Osoby se dělí dle požívání alkoholu:

**a) abstinenti** - nepožili alkohol alespoň 3 roky a umí uhasit žízeň jakoukoliv tekutinou (i bez alkoholu), je jich velmi málo, spíše děti do 6 let

**b) konzumenti** - pijí alkohol ve vhodném věku a ve vhodném množství za účelem chuti a žízně, patří sem velké procento mládeže a žen, někdy přecházejí do další skupiny

**c) pijáci** - alkohol jim nestačí jako zdroj tekutiny a neuspokojuje jejich chuť, požadují od něj euforii, většinou končí v poslední skupině, pokud je příčinou pití zlepšení nálady

**d) alkoholici** - své pití nezvládají, řeší jím své problémy a procházejí jednotlivými fázemi závislosti

### **Typy závislostí na alkoholu:**

- typy do sebe často přecházejí a mění se
- **problémoví pijáci** - pijí, když mají **psychické problémy**
- **příležitostní pijáci** - pijí při **konkrétní příležitosti** (večírky, u televize)
- **náruživí pijáci** - zpijí se do **němoty**
- **návykoví pijáci** - „francouzský typ“ - často pijí **víno**, stálá hladinka alkoholu
- **kvartální pijáci** - excesivní, **několikadenní** či delší pití po dlouhé době abstinence (např. po 2 - 3 měsících)

### **Důsledky alkoholismu:**

- **psychické následky**
- **abstinenční syndrom** - halucinace, deprese, bolesti hlavy, úzkost
- **delirium tremens** = abstinenční syndrom velké intenzity, objevují se halucinace (malá mluvící zvířátka), může trvat až 72 hodin, 10% případů - smrt
- **alkoholické psychózy**



- **halucinózy** - děsivé sny, zvuky

- **demence** - poškození centrální nervové soustavy

- **fyzické důsledky** - **křeče**, zarudnutí nosu, tváří, **poškození jater**, ledvin, oběhové soustavy, zažívání, **impotence**, **neplodnost**

- **sociální následky**

→ **zaměstnání** - pozdní příchody, neschopnost, pití v práci → výpověď, dlouhodobá nezaměstnanost

→ **rodina** - agresivní, konfliktní, ztráta autority a prestiže, poškození dětí, **FAT syndrom** (fetální alkoholový syndrom)

→ **společnost** - odmítá je, vyčleňuje je ze společnosti

### **Léčba (terapie alkoholismu):**

- existuje celá řada institucí, jako jsou **protialkoholní léčebny, poradny, psychiatrické léčebny**, využívá se i podávání informací závislým o jejich závislosti (**racionální terapie**)

1. **odebrání alkoholu a zvládnutí abstinenčního syndromu** (podpůrné léky)
2. **psychoterapie** - zvládnutí touhy, zvládání problémů
3. **vitaminoterapie**
4. **využití antabusu** - vyvolává při požití alkoholu výraznou **nevolnost**
5. **doživotní (trvalá) abstinence** - čtvrt roku v protialkoholní léčebně, kde vládne

přísný režim, racionální terapie, pracovní terapie, arteterapie

- pokud po tomto člověk vydrží abstinovat alespoň dva roky, čeká ho dobrá vize budoucnosti
- **relaps** = porušení abstinence

## > CO VÍTE O TERAPII ZÁVISLOSTÍ?

### TERAPIE ZÁVISLOSTÍ

- nejdůležitější je **motivace závislého**, musí se chtít sám vyléčit
- **3 měsíce hospitalizován v léčebně** (po cca měsíci vycházky na víkend, aby si vyzkoušel, že může abstinovat i mimo léčebnu)
- je nezbytná **abstinence**
- „Člověk zůstává celý život alkoholikem, v nejlepším případě je abstinujícím alkoholikem.“
- **edukativní terapie, racionální terapie** - nastudování všech informací o závislostech (dělají referáty, přednáší je ve skupině aj.)
- **přísný režim dne** (návrat k povinnostem běžného dne)
- **pracovní terapie** - úklid, vaření aj.
- **arteterapie** - také jako náplň dne (zároveň je to vždy i činností a tedy pracovní terapií)
- **skupinová terapie** - pacienti se stejným problémem
- nejtěžší je pro pacienty **návrat do běžného života** - jejich bývalí přátelé jsou většinou všichni závislí, dobré je, jestli jim alespoň zůstala práce či rodina
- pro závislé na jiných drogách než na alkoholu je vhodná následná **komunitní léčba** - půl roku či rok na statku, společná práce, skupinová terapie, abstinence, nové vztahy
- pro závislé na alkoholu nejčastěji **doléčovací skupiny** - ambulantně jednou týdně
- u léčby závislosti na alkoholu je do půl roku obrovské nebezpečí relapsu a návratu závislosti
- **po dvou letech** se u většiny závislostí dá pokládat pacient za vyléčeného
- úspěšnost léčby závislostí je asi 1/3
- substituční léčba závislosti na heroinu - **metadon** místo heroinu