

# Závislost

"Drogová závislost je stav, při kterém absence určité látky vyvolá v organismu fyzické nebo duševní obtíže. Vzniká po opakovaném nebo chronickém užívání látky.

Při diskusích o závislosti se hovoří o psychické a fyzické formě. Psychická závislost nastává vždy jako první a je počátkem každé terapie. Projevuje se ve vše ovládajícím přání vzít si zase drogu, i když závislý ví, že tím hazarduje s vlastním zdravím. Touha získat drogu všemi prostředky a konzumovat ji, je tak silná, že konzument má sotva šanci jí odolat. Tělesná závislost znamená adaptaci organismu na užívanou látku. Dojde k tomu, že užívaná látka se stane nutnou součástí metabolismu a její vynechání pak vede ke vzniku abstinenčních příznaků. Tělesnou závislost lze přiměřenou lékařskou péčí překonat v poměrně krátké době (během dvou až čtyř týdnů), zatímco psychická závislost v pojetí klinické psychiatrie přetrvává po celý život."

## Co je to závislost

Člověk může být závislý na nějaké látce, nutkavém jednání nebo vztahu. Nikdo nechce být ničím ovládán, a přesto se to neustále stává. Čím více je člověk něčím ovládán, tím méně je svobodný. Může se stát, že to něco člověka zcela zotročí, vládne mu. Člověk ztratil kontrolu nad svým životem, nedělá, co by opravdu chtěl. Je nemocný. Závislost neboli oddání se něčemu je téměř vždy projevem něčeho hlubšího, např.

- útek před problémem (y)
- neschopnost se vypořádat s tlakem společenské skupiny (party)
- bezradnost, neví, co se svým vlastním životem
- neví, kým je, jakou má hodnotu

**Drogová závislost** je o to záladnější, že

1. vzniká poměrně rychle - v průměru 2-3 roky (závisí na druhu užívané drogy, popř. kombinaci drog, osobních dispozicích jedince, věku...)
2. pokud člověk zakusí příjemnosti drogy, jen těžko si dokáže představit, že ho může z ráje stáhnout do pekelné propasti
3. skončit s drogou úplně bez problémů se podaří jen málokomu

## Co je fyzická a co psychická drogová závislost

### Fyzická závislost

(běžná u [opiatů](#), např. [heroinu](#)):

- tělo si na drogu zvykne, droga se stává součástí organismu, nemá-li ji, protestuje ([abstinenční syndrom](#))
- pro dosažení stejného účinku si organismus žádá vyšší dávku drogy (vzrůst tolerance)

### Psychická závislost

(běžná u [stimulačních drog](#), např. [pervitinu](#)):

- jedinec pocítuje silnou touhu po droze
- potřeba drogy se stává nepotlačitelná
- veškeré chování se zaměřuje na získání drogy
- jedinec ztrácí zájem o vše jiné, co s drogou nesouvisí

## **Jak vzniká drogová závislost**

Drogová závislost nevzniká náhle, ve většině případů probíhá v několika fázích:

### **1. fáze - experimentální:**

- občasné užití drogy přináší báječné, dosud nepoznané prožitky
- negativní účinky drogy nejsou patrné (ty varovné řeči budou jen planým poplachem)
- droga pomáhá uniknout z reality kdykoli je potřeba (je spolehlivým přítelem)
- to všechno chce jen vědět, jak drogu užívat a která je pro toho kterého jedince nejpřínosnější
- škola či práce se zvládá dokonce ještě lépe než dříve
- před nejbližšími se dá všechno docela dobře utajit (ještě si pochvalují změnu k lepšímu)

Pokud se v této fázi jedinec podchytí, pak kromě důkladné prevence je dobré naučit jej zvládat co možná nejrozmanitějšími způsoby nepříjemné a zátěžové situace, které v běžném životě zákonitě nastávají.

Mnoho lidí v této fázi od drog odstupuje (zmoudří, najdou si jiné životní slasti, odradí je ti, kdo jsou v dalších fázích závislosti...)

### **2. fáze sociální užívání (nebo také tzv. víkendové braní):**

- braní drog se stává pravidelnější
- jedinec si stanovuje pravidla užívání, která mu pomáhají cítit se bezpečně před závislostí
- droga se užívá v době a na místech, která jsou k tomu sociálně přijatelná (např. diskotéka)
- droga je vřazena do sociálního života jedince (stává se jeho součástí)
- denní program jedince se pomalu začíná přizpůsobovat jeho touze po droze (droga se už stává tak trochu problémem)
- původní zájmy se začínají zanedbávat
- objevují se občasné absence ve škole nebo zaměstnání, zejména po tzv. víkendových jízdách, což vede k shánění falešných omluvenek a k lhaní
- množí se pozdní příchody domů
- zhoršuje se prospěch či pracovní výkonnost
- zhoršují se vztahy ve škole, na pracovišti, doma
- opouštějí se staří kamarádi, kteří neberou a získávají se noví, kteří berou také drogy

Jedinci v této fázi braní drogy se občas svěří tomu, od koho očekávají pomoc. Chtěli by však něco tohoto typu: Udělte něco, abych neměl konflikty s vyučujícími a rodiči. Já se té drogy nechci vzdát, bez ní se muzika nedá vůbec poslouchat natož vychutnat, pomáhá mi uklidnit se, když se pohádám...

Ve většině případů je zde odborná pomoc přinejmenším potřebná.

### **3. fáze - každodenní užívání:**

- jedinec začíná ztrácet kontrolu nad užíváním drogy
- původní hodnotový systém je stále víc pošlapáván
- pocíťovaná emocionální bolest je přehlušována dalšími dávkami drogy
- život se začíná točit jen kolem drogy
- neřešené problémy přinášejí stále větší stres a bolest
- původně stanovená pravidla užívání jsou stále častěji porušována
- úplné opuštění původních zájmů
- nezáměr o školu, zaměstnání, časté absence vedoucí povětšinou k vyloučení
- ztráta vůle
- konflikty v rodině vedou až k úplnému přerušení kontaktu s ní, k případnému odchodu
- jedinec se upíná na drogové kamarády
- peníze na drogy se získávají krádežemi, popř. prodejem drog nebo prostitutcí

Jedinec touží po pomoci, chce abstinovat, ale sám to nedokáže.

Odborná pomoc dlouhodobějšího rázu je nezbytná.

### **4. fáze - užívání k dosažení normálu (narkoman na plný úvazek):**

- droga už nic nedává
- jedinec není schopen vidět věci reálně, je pohlcen sebeklamem
- jedinec je hnán zoufalou touhou navodit drogou opět ten příjemný stav, který byl na počátku jeho drogové kariery
- ztráta vlastní důstojnosti, droga nutí jedince to, co ve skutečnosti nechce
- původní vztahy (včetně rodinných) jsou zničeny, jedinec se stává součástí izolované sociální skupiny stejně postižených
- pohyb v bludném kruhu jedince zbavuje posledních sil cokoli se sebou udělat, ztrácí chuť žít

Takto nemocný jedinec nutně potřebuje pomoc zvenčí. Neodmítne-li ji, nastupuje proces dlouhé a obtížné léčby. Ne vždy úspěšné.

## **Bludné kruhy drogové závislosti**

Závislost je jako bludný kruh, ze kterého je těžké se vymanit. Jedna potíž vede automaticky k další.

1. Myšlení i jednání se točí stále jen kolem drogy. Po aplikaci své dávky myslí závislý na to, jak si opatřit další (kde na ni sehnat peníze, který dealer je dobrý, aby nakoupil správně, stihne to včas...).
2. Užívání drogy vyvolává pocit viny, který vede jen k aplikaci další dávky, aby byl přehlušen.
3. Zpřetrhávající se původní vztahy vedou jedince k stále většímu uchylování se k těm, kdož jsou na tom obdobně.
4. Při užívání drogy je jedinec stále méně schopen zvládat problémové situace. Nastanou-li, sáhne opět ke droze.

Drogová závislost mění osobnost člověka, neboť:

- stále víc přemýšlí jen o drogách
- při shánění prostředků na drogy je schopen odvrhnout své veškeré morální zásady
- mezi lidmi rozlišuje už jen ty, kteří také berou
- nedokáže čekat, svou touhu po droze musí okamžitě ukojit
- veškerý vývoj osobnosti se zastavuje
- nemá svůj život pod kontrolou
- drogový život se stává velmi stereotypním (tento stereotyp se pro jedince může stát důležitějším než droga sama)

## Drogová závislost a její příčiny

Je to velmi diskutovaná, ale také diskutabilní otázka, na kterou neexistuje jednoznačná odpověď. Zjednodušeně, s přihlédnutím již uvedeného (Proč drogy), lze říci, že příčina bývá někde v kombinaci těchto okruhů:

### Osobnost člověka a její charakteristika

Neexistuje osobnost, která by byla proti vzniku závislosti zcela chráněna. Avšak pravděpodobnost vzniku závislosti je vyšší u:

1. osob zvýšeně citlivých, zranitelných, úzkostných, trpících komplexem méněcennosti

Droga se stimulačními účinky (např. [pervitin](#)) poskytne takovéto osobnosti to, co se jí nedostává.

2. osob extrovertních, které mají sklony k impulzivité, dramatinizování a zvýšené soběstřednosti, mají často konflikty s okolím, jsou agresivní

Opiátové drogy (např. [heroin](#)) u tohoto typu osobnosti vyvolávají pocit celkového zklidnění, nepoznaného vnitřního klidu.

3. osob žijících v rodinách, kde je někdo závislý na jakékoli droze (včetně [alkoholu](#) a [tabáku](#))
4. osob, které mají určité, byť drobné mozkové poškození, duševní poruchu nebo jsou dlouhodobě nemocní

### Vlivy prostředí (rodina, vrstevníci, škola, masmédia, životní prostředí...)

Vlivy prostředí znamenají velmi širokou skupinu nejrůznějších jevů, které na nás blíže či vzdáleněji, různou měrou a intenzitou působí a formují náš postoj k světu (včetně drog).

1. rodina - většinou má na jedince nejsilnější vliv

Rizikovými faktory pro vznik drogového problému jsou:

- nedostatečná rodičovská péče (nezajištěný pocit bezpečí, přetvářování se, vzájemný nezájem, odcizení, konflikty manželů, nedostatek času, nejasně stanovená pravidla soužití, týrání, sexuální zneužívání...)

- nadměrná rodičovská péče (tzv. hyperprotektivní rodič, častěji matka) vedoucí zvláště v době puberty k neschopnosti odpovídajícím způsobem reagovat na potřeby sebezpracujícího se a osamostatňujícího se jedince
2. škola

Rizikovými faktory přispívajícími ke vzniku možné drogové závislosti se stávají:

- špatný prospěch
  - necitlivý přístup učitele
  - neoblíbenost v třídním kolektivu
  - přetížení
  - nepřijetí na zvolenou školu
3. vrstevníci, kamarádi, parta

- nabývají přirozeně na významu v době puberty a adolescence

Jeich zájmy, životní orientace, názory atp. tvoří ochranu či naopak riziko v drogové problematice:

- skupiny, určitým způsobem ideologicky či kultovně orientované s odmítavým postojem vůči drogám
  - skupiny či volná seskupení příznivců určité životní filozofie nebo módního trendu (např. house kultura), kde je droga chápána jako módní prostředek k dosažení určitého stavu (pomine-li jedna móda, přechází se plynule na jinou), droga je tu chápána jako prostředek, nikoli cíl, nestojí ve středu zájmu, aplikuje se méně rizikovým způsobem, k závislosti vede jen málokdy
  - skupiny zaměřené na užívání drog
4. masmédia
- velmi často podávají jednostranný a zavádějící pohled na drogovou problematiku
  - nelze předkládat veřejnosti hotová, často naivní, laciná a nepravdivá řešení, aniž by byla co možná nejobjektivněji informována a mohla sama věc zvážit a posoudit
5. životní prostředí
- příroda a její řád jsou necitlivými zásahy člověka stále víc narušovány
  - velká města více a více stresují (přelidněnost, odtržení od přirozeného prostředí přírody, spěch, hluk, anonymita, odcizenost...)

### **Přítomnost drogy a její charakteristika**

Pokud by kolem nás neexistovaly drogy, těžko by na ně existovala závislost. Drogy ale existují a je po nich poptávka. A tu nelze nikdy zlikvidovat mocensky. Nejúčinnější pomocí je, co nejvíce snížit poptávku po drogách, a to by měl být úkol celé společnosti, každého jedince, nikoli pouze pracovníků bezprostředně se drogovou problematikou zabývajících. Tj. např. mít zdravé rodiny, dobré školy, umět nést odpovědnost za vlastní jednání, dobře a objektivně informovat, vytvořit dobrou legislativu, mít co nejméně politických afér, projevů rasizmu, odstranit korupci...

### **Gambling neboli hráčtví na výherních automatech**

Problémů s hazardní hrou v naší společnosti stále přibývá. Vzniká na ni závislost podobně jako na drogy. Poslední dobou se lze stále častěji setkat s [psychickou závislostí](#) na výherních automatech. Má své hlubší příčiny podobně jako drogová závislost a vyžaduje proto odbornou pomoc. Nevyhýbá se žádné věkové kategorii.

## **Vznik patologického hráčtví:**

### **1. fáze výher:**

- občasná hra a občasné výhry
- vzrušení před hrou a během ní
- zvyšování sázek a častější hra
- fantazie o velké výhře
- vyšší výhra a neodůvodněný optimismus
- osamělé hraní a chvástání se výhrou

### **2. fáze prohrávání:**

- neschopnost přestat s hrou, přestože častější prohry
- myšlenky se točí jen kolem hraní
- půjčování peněz v rostoucí míře
- skrývání hry a lhaní
- nepřítomnost ve škole a práci
- odkládání splátek dluhů
- podrážděnost, neklid, uzavřenost
- konflikty v rodině
- neschopnost splácet dluhy
- zanedbávání zdraví

### **3. fáze zoufalství:**

- podmíněné tresty
- poškození pověsti
- odcizení od rodiny a přátel
- stále prohrává
- obviňuje druhé, výčitky svědomí, panika
- trestné činy (krádeže, podvody, zpronevěry)
- beznaděj, myšlenky nebo pokus o sebevraždu