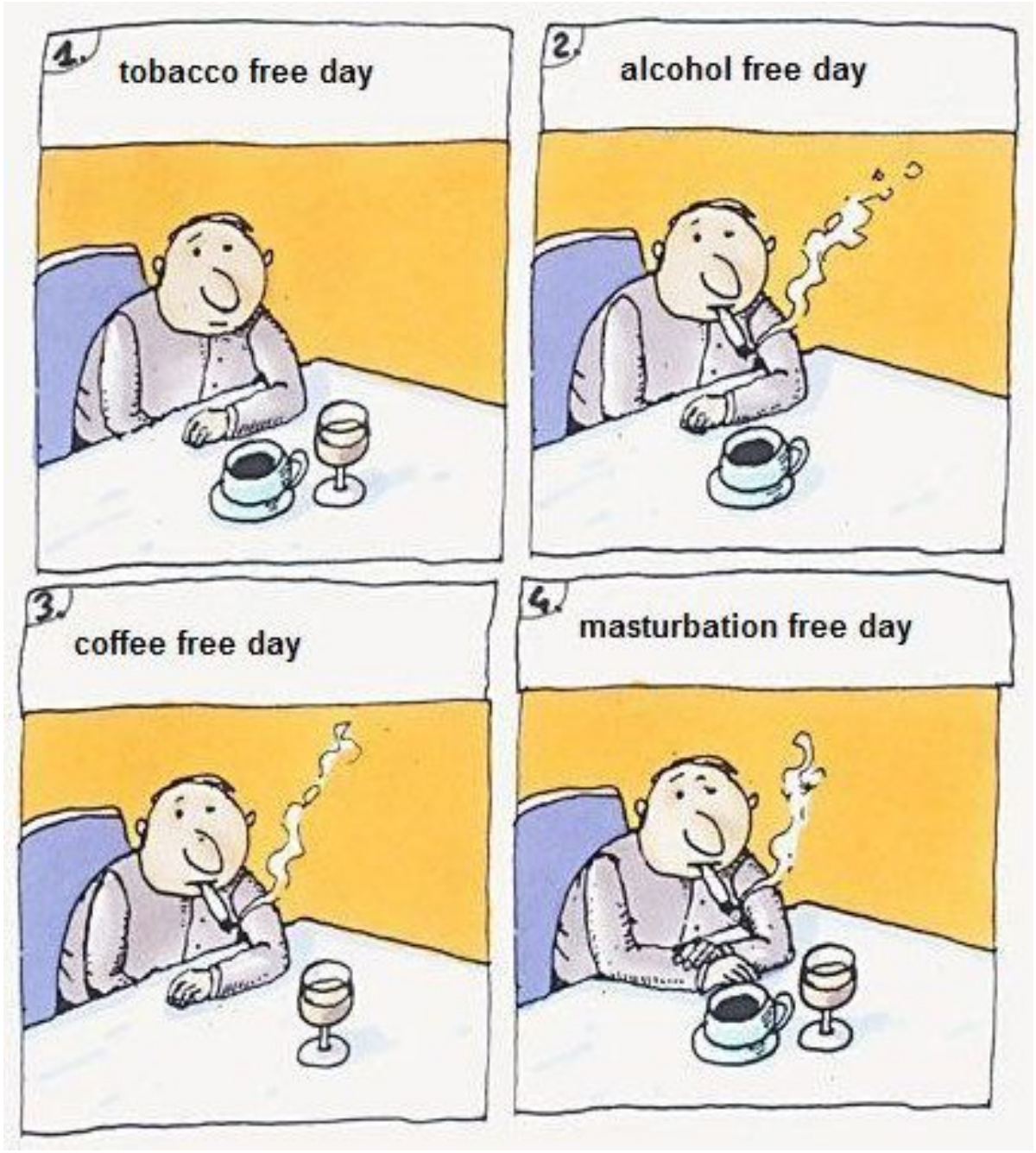


Závislosti

Jeroným Klimeš, Ph.D.
jeronym.klimes@gmail.com

http://www.klimes.us

http://pocitacovazavislost.klimes.us

Jak postupně mizí spolužáci

Na gymnasiu Vimperk jsme všichni seděli ve stejných lavicích, chodili do stejné jídelny, poslouchali Pražský Výběr a Frankie goes to Holywood, chodili do restaurace Vltava diskutovali o životě, vesmíru a vůbec...

Mojža Železnejch patřil už na gymplu mezi vrchní násosky...

I s touto se rodiče piplali 20 let!

Muži hůře snášejí rozchody. Ženy mají větší problémy přestat kouřit.

Druhy závislosti

1) **Psychická**
   Touha katapultovat se z reality. Odpočinout si. Nic neřešit.
2) **Sociální**
   Každé ráno se v práci začíná dvěma panáky do každé nohy.
3) **Fyzická**
   Tělo se nastaví na metabolismus alkoholu.

Všichni laici se domnívají, že nejhorší je fyzická závislost.
Vyléčit organismus o „alkoholového metabolismu“ dokáží lékaři za 14 dní.

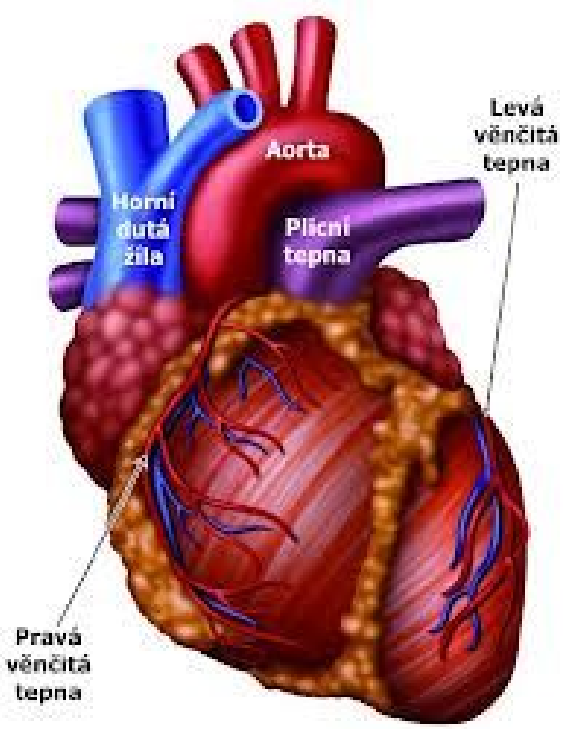
Vše, co přetrvává je především závislost psychická. To jsou ty vyšlapané cestičky. Čím hůře je mi, tím víc se mi vkrádá do mysli, že by pomohlo něco ostřejšího.

Táta v dolech

Táta byl těžký kuřák. Když ale fáral do dolu, tak ho překvapovalo, že vůbec neměl potřebu kouřit. Kdyby si totiž zapálil v dole, tak by ho havíři zabili.

Tak zjistil, že **kouření nebyla potřeba fyzická, ale psychická**.

Spící závislosti



Klientka po dvaceti letech klidného manželství procházela těžkou krizí. Kdysi ve 20 letech se živila jako modelka. Najednou po 20 letech manželství povídá:

„Najednou jsem zjistila, že klečím u záchodové mísy s prstem v krku.“

Dvacet let spící bulimie se najednou provalila v neztenčené míře, prostě

stará láska nerezaví.

Podobně i alkoholismus – po dvaceti letech se provalí a naváže tam, kde před dvaceti lety skončil. Proto

U alkoholiků je těžko hovořit o vyléčení,
spíš je na místě používat sousloví „abstinující alkoholik“

Druhy závislostí

I) látkové a) **vyvolávající biologickou závislost**,
např. alkohol, drogy, F10 - F19
b) **nevyvolávající biologickou závislost**,
například antidepresiva, F55

II) nelátkové, behaviorální
F63 Nutkavé a impulzivní poruchy
.0 Patologické hráčství (gamblering)
.8 Jiné nutkavé a impulzivní poruchy

Sexuální závislost je taky nebezpečná závislost

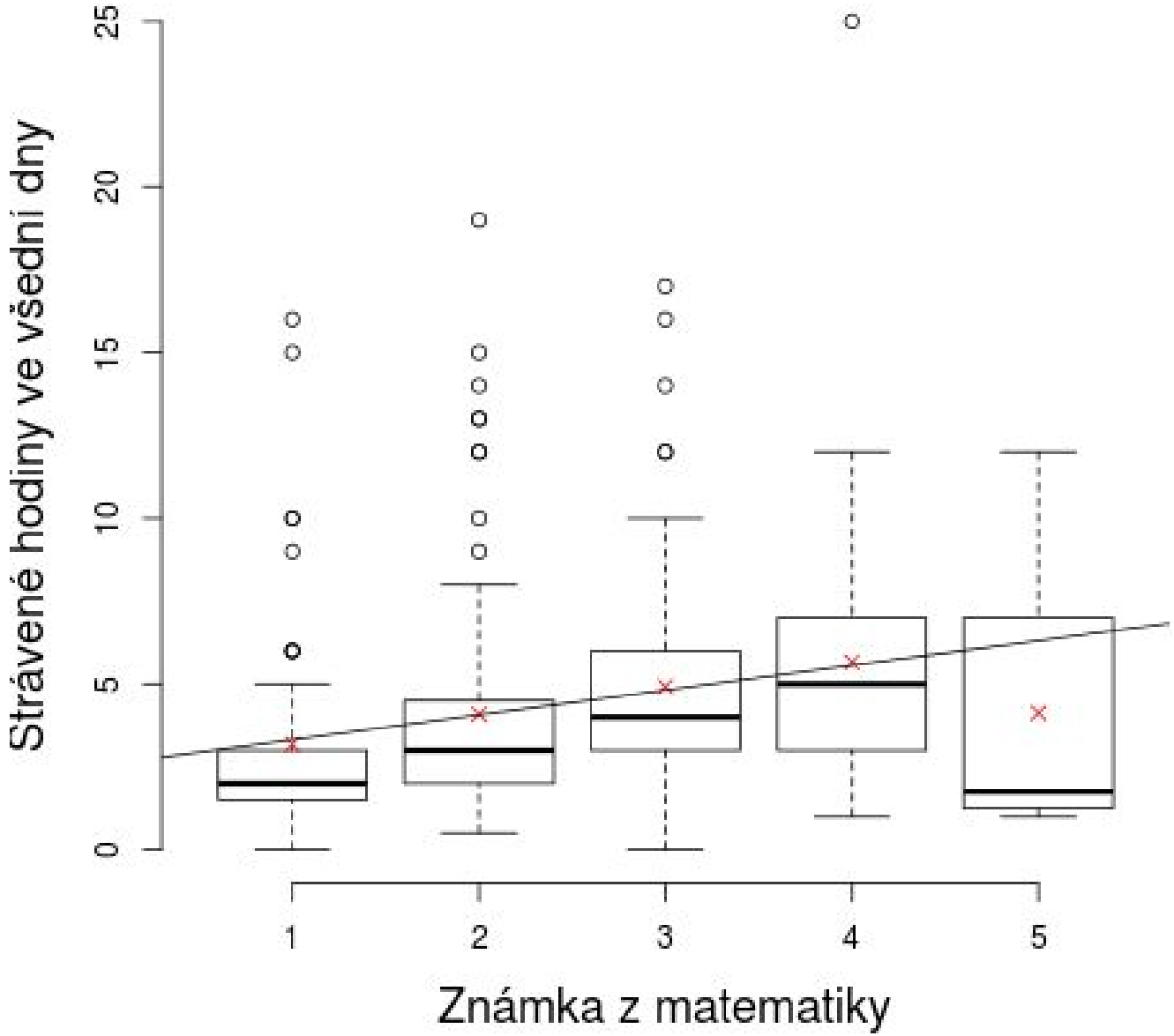
Muž ráno příjde do práce pustí počítač a celé dopoledne až do 14:00 stahuje porno a v prázdné kanceláři při tom onanuje. Zároveň se bojí, že

a) někdo na to příjde a vyhodí ho z práce

b) nic nestihne udělat práci

Připádá si jako idiot. Odpoledne se zklidní a začne horečnatě dělat práci, kterou nestihl. Z práce jde úplně strhaný v 20:00, žena vrčí proč tam tvrdne tak dlouho...

Známka z matematiky versus digitální zařízení (DZ)



Každá hodina nad 2,5 hodiny zhoršuje známku o 1,3 stupně.

313 žáku ZŠ a gymnasií

Čeština to samé.

Regresní přímka:

čas_ve_vsední_dny= 0,75 × známka_z_matematiky + 2,57

známka_z_matematiky= 1,34×čas_ve_všední_dny - 3,44

Marihuana rozbijí rodiny jako alkohol

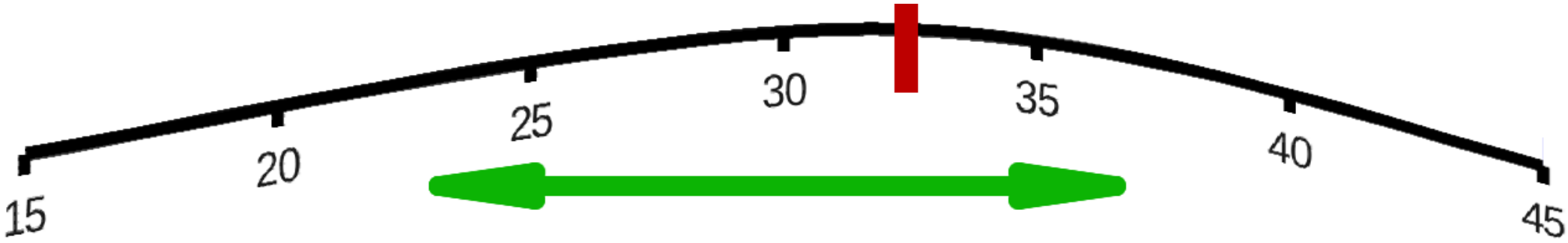
Ráno mají vzteklé abstinenční příznaky, které přes den vymizí, když si vykouří hlavu.

Horší než kouření - spíš se podobá alkoholismu.

Ach, ty relapsy! Ach, ta recidiva!

„Minulý týden jsem vám jasně řekl, že musíte přestat kouřit ! Chcete facku ?"

Bod, od kterého není návratu



A) Nikdo neví, kde ten bod leží - ani doktoři, ani pijan, ani okolí

Známe jen rozpětí, kde ještě nebyl, a kdy už definitivně je alkoholik

Odborník vidí **alkoholickou osobnost** dříve než **alkoholismus** detekuje okolí.

B) Od toho budu se nedá vrátit a začít rozumně pít. Je možno jen zatlouci skobu a viset na ní - abstinovat od alkoholismu

Zbytek života stráví abstinující alkoholik na skobě

Dá se to přežit, život má smysl i tak, ale je to život plný omezení...

Suchá versus mokrá recidiva

Abstinující alkoholik („vyléčený“) sedí v hospodě, před sebou limonádu, a najednou se přistihne, jak se zalíbením pozoruje půllitr u souseda [suchá recidiva] a představuje si, jak to asi chutná (**bažení**). V tu chvíli jde okolo číšník, sleduje jeho upřený pohled: *„Tady jedno pivíčko, šéfíku...“* a najednou půllitr stojí před ním. On nemá sílu říci číšníkovi, že ne, že fakt ne, tak si s půllitrem povídá: *„No co, jedno pivo nikoho nezabilo. Dám jedno a půjdu atd.“* Zkrátka na konci zavírací doby ho z lokálu odnesou nohama napřed [mokrá recidiva].

Relapsu pití vždy předchází **suchá recidiva, tzn. snění o pití**. Pokud chce dotyčný odolat bažení, musí průběžně monitorovat toto snění.

Pravidla na válku s neovladatelným chováním

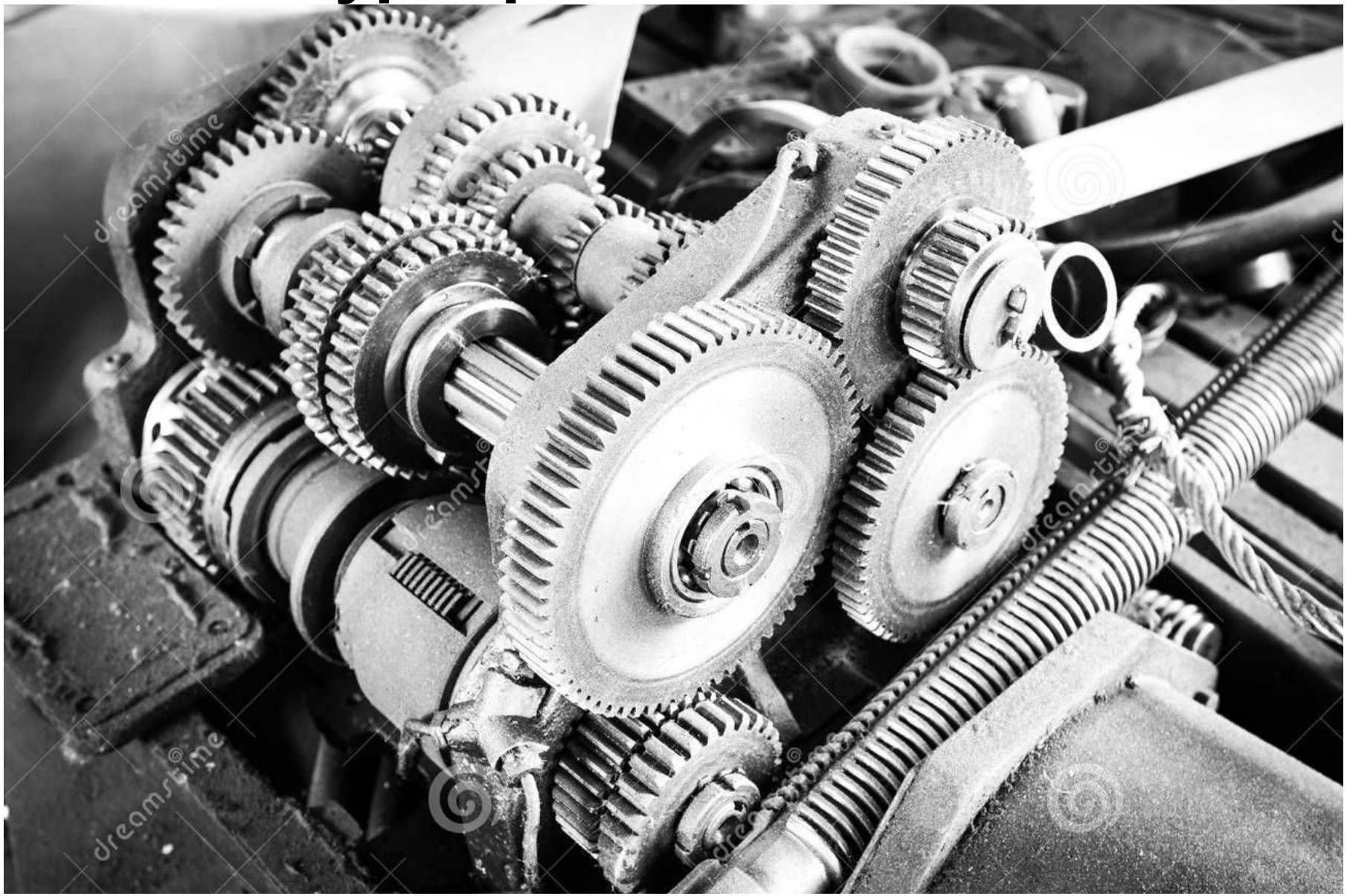
a) Sypejte písek do soukolí

b) Udělejte spojence s druhými proti vlastním závislostem (prodejte své hrdé ego)

c) Techniky kontroly stimulu (nehrát si na silnou vůli)

d) Přestupový efekt (Zapřáhnete ďábla do pluhu)

Sypte písek do soukolí



Sypejte písek do soukolí - příklady

- Nechat si nekvalitní myš/joystick při hraní her.
- Prokládejte obyčejné pivo nealkoholickým či jiným soft-drinkem.
- Zanedbávejte psaní SMS milence, i když jste do ní zamilovaní.
- Přeadresovávejte SMS, které jste původně zamýšleli pro milenku, manželce.

Doporučení sv. Prokopa: Zapřáhněte ďábla do pluhu tak, aby Vám vyráběl elektřinu

Sklony k závislostem je možno přesměrovat na užitečnou činnost.

Zapřáhněte ďábla do pluhu - příklady

Návod, jak zestonásobit svou výkonnost

Místo...	Raději...
Hraní počítačových her	Programování v PHP
Čtení Blesku (drby)	Přečíst si historické drby - Mikuláš Dačický z Heslova, Karel IV. Vita Caroli, Sama mezi indiány ap.
Poslouchání muziky	Sami hrát na hudební nástroj
českého menu v PC	německé menu
koukání na televizi	čtení románů
kupování nových věcí	zkusit opravit staré

Udělejte spojence s druhými proti vlastním závislostem (prodejte své hrdé ego)

Na závislosti pouze odpadní čas.

Když jsem doma s dětmi, neprogramuji na PC.

Když jsem s rodinou u stolu, odkládám tablet/telefon.

Varujte druhé před svou závislostí

Víte, já trpím kleptománií. Mám sklon vám ukrást mobil, i když ho nepotřebuji.

Slavnosti Sněženek - Já jsem vám to říkal

Gamblering

Ženo, tady máš celou mou výplatu. Dávej mi jen 200 Kč na den.

Podnikatel

Propadáme se s příjmy - přepíšu dům na příbuzné atd.

Techniky kontroly stimulu

Ovladatelné chování

Nehrajte si na silnou vůli

Příprava na další období neovladatelného chování

Já to mám pod kontrolou
Více se to nebude opakovat.
Mám silnou vůli...

Neovladatelné chování

Každý drobet je dobrý

Ovladatelné chování

Nenadávejte si, když selžete

Příprava na další období neovladatelného chování

Když sedím u sušenek, dám je stranou, i když hostitelky mají řeči.

Kontrola stimulu - Zámek na ledničku

Tlačítkový mobil místo smartphonu

Kdysi jsem si koupil tento mobil. Byl jsem s ním zcela spokojen, ale po čase jsem v něm objevil hru Tetris. Našel jsem i klávesovou zkratku. Ťuk a byl jsem ve hře. To se celé zautomatizovalo a já jsem hrál Tetris, kudy jsem chodil. Nakonec jsem to vyřešil tím, že jsem tento telefon daroval otci (který Tetris nehraje) a koupil si nový telefon, ve kterém jsem pro jistotu menu hry vůbec neotevřel.

Dospělý si občas poručí – dítě ne.

Hranice mezi nárokem a nadbytkem

Pijte, když jste šťastní, ale nikdy, když jste v mizerii.
To je silně návykové.

Velmi moudrým a umírněným stanoviskem je říci, že víno nebo podobné nápoje by se měly pít jen jako lék. Dovolím si právě s tímto názorem nesouhlasit s obzvláštní zuřivostí. Jediný opravdu nebezpečný a nemravný způsob pití vína jest piti je jako lék. A to z tohoto důvodu. Jestliže někdo pije víno pro potěšení, pokouší se získat něco výjimečného, něco, co neočekává v každou hodinu dne, něco, co se nebude pokoušet získat v každou denní chvíli, ledaže by byl trochu pomatený. Jestliže však někdo pije pro své zdraví, pokouší se nabýt něčeho přirozeného, to jest něčeho, bez čeho by neměl být; něčeho, bez čeho se těžko může obejít. Člověk, který zakusil extasi extatičnosti, nemusí se jí dát svést; mnohem oslňující však je zachytit záblesk extase obyčejnosti. Kdyby existovala nějaká kouzelná mast a my bychom ji přinesli silnému muži a řekli bychom: »Tohle vám umožní skákat s Pomníku«, nepochybně by si skočil

s Pomníku, ale neskákal by z Pomníku po celý den pro zábavu celé City. Kdybychom ji však přinesli slepci a řekli: »Tohle vám umožní vidět,« byl by v těžším pokušení. Bylo by mu nesnadné nepotírat si jí oči, kdykoli by slyšel dusot ušlechtilého koně nebo ptáky zpívající na úsvitě. Je snadné si odepřít svátečnost; je nesnadné si odpírat normálnost. Odtud vyplývá fakt, známý každému lékaři, že často je nebezpečné podávat nemocným lidem alkohol i tehdy, když ho potřebují. Nemusím snad říkat, že tím nechci říci, že bych pokládal předpisování alkoholu jako stimulanty nemocným za naprosto neospravedlnitelné. Myslím tím však, že dávat jej zdravým lidem pro zábavu je správný způsob jeho užívání a že je zdraví přiměřenější.

Zdravé pravidlo v této věci se jako mnoho jiných zdravých pravidel bude zdát paradoxní. **Pijte, protože jste šťastni, ale nikdy proto, že jste nešťastni.**

G. K. Chesterton: Heretics, 7th chapter

Subdepresivita, Dysthymie, Anhedonie

V ICD10 se pod kódem F30.1 skrývá málo používaná diagnosa dysthymie, která by se lidově dala označit souslovím „**život mě nebaví**“:

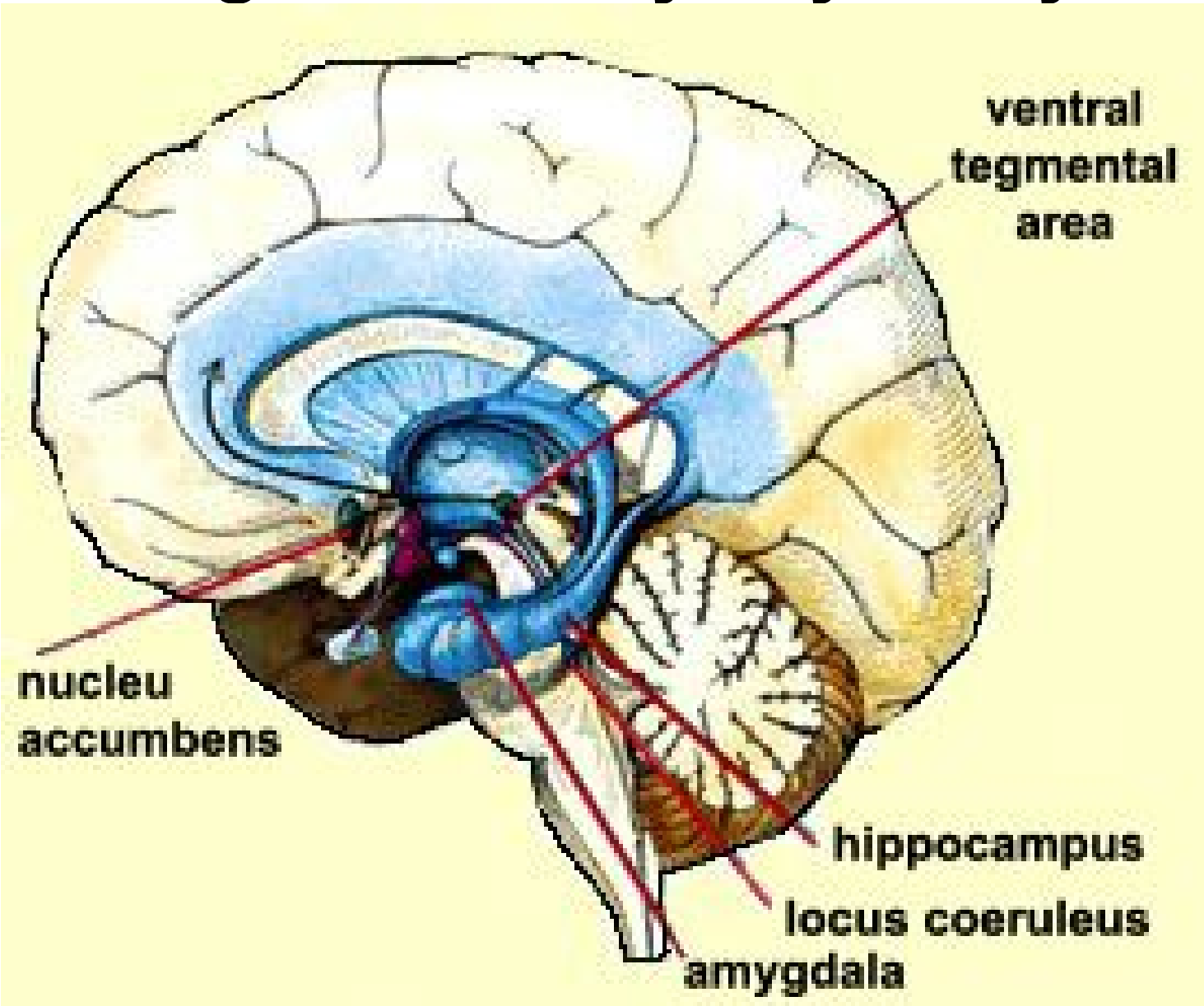
F30.1 Dysthymie

Chronické zhoršení nálady, trvající alespoň několik let, které ale není natolik těžké nebo jednotlivé periody nejsou dostatečně dlouhé, aby opravňovaly k diagnóze těžké, středně těžké nebo lehké formy periodické depresivní poruchy (F33.-).

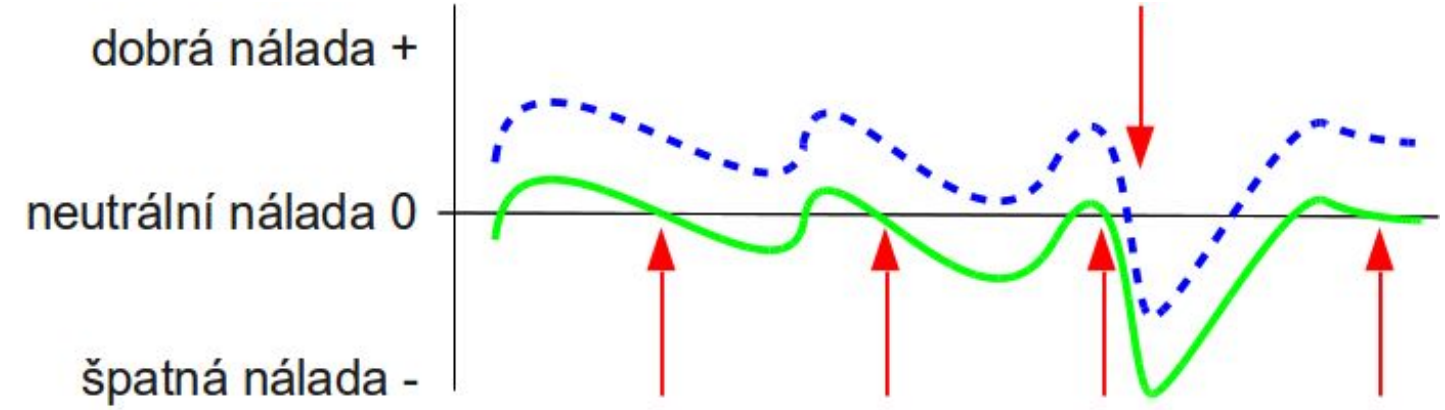
Z dat uváděných Diener (1996) vyplývá, že toto subdepresivní ladění se týká 10 - 20 % lidí.

Při léčbě Parkinsonovy choroby se u vícero pacientů léčených agnonisty dopaminu byly pozorované reverzibilní epizody hazardního hrání, časové vázané na období užívání dopaminových agonistů. (Dodd a kol., 2005; Evans, 2004)

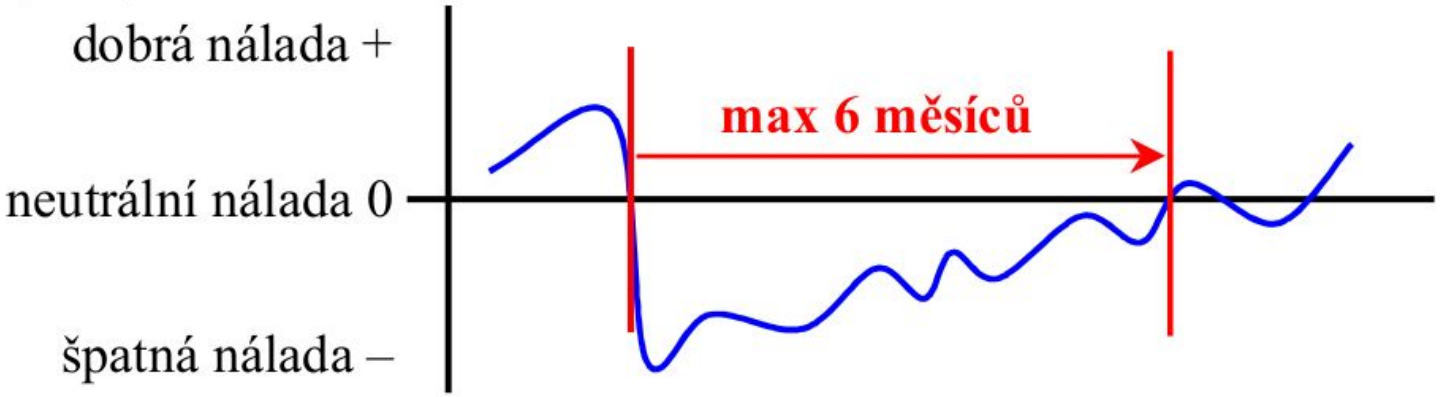
Dopaminergní struktury - systémy odměny



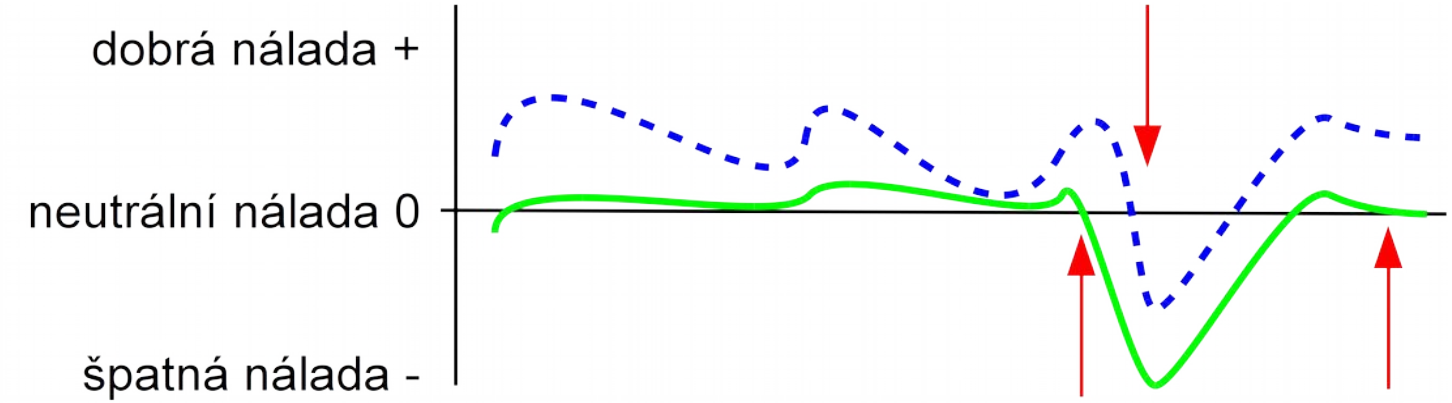
Reaktivní deprese, hry u normálního a subdepresivního člověka



Normální a **subdepresivní** člověk



Reaktivní deprese normálního člověka



Normální v běžné situaci a **subdepresivní člověk při hře**

Pravidla pro rodiče ve vztahu k TV

Žádná televize do dětského pokojíčku	27 % domácností má dva a více televizorů
Televizi nepouštíme jako kulisu, ale jen když podle programu víme předem, na co se budeme koukat.	
Díváme se maximálně na jeden pořad denně	děti 9-10: 1:49; děti 10-14: 1:59 děti 15+: 3:30; dopoledne
Scéna, která je nevhodná pro děti v realitě, zůstává pro ně nevhodná, i když ji přenáší televize. Ta ji může maximálně oslabit.	video: Princip korespondence video: televizni_napodoba
Hovoříme s dětmi o tom, co jsme viděli.	
Výslovně varujeme děti před nebezpečím reklamy.	

Otázka: *Jaký proces udělá z těchto pravidel žitou zvyklost?*

Děkuji Vám za pozornost

Takže vy nekouříte... hm... no to je škoda, protože kdybyste kouřil, tak by pomohlo přestat.

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.
http://www.klimes.us