

## OBECNÉ INFORMACE K NELÁTKOVÝM ZÁVISLOSTEM

Kromě pojmu nelátkové závislosti se používají také názvy **behaviorální závislosti, nechemické závislosti, nedrogové závislosti, závislosti bez substancí nebo závislosti na procesech.**

Lidé vykazují většinu příznaků závislostního chování, ale neužívají žádné látky, které jsou popisovány jako návykové. Tato nesourodá skupina poruch představuje psychické závislosti, kdy na začátku dojde ke změně v prožívání člověka na základě příjemného prožitku, který souvisí s určitou činností. Postupně se vyvíjí neodolatelná touha po opakování chování, které směřuje k danému příjemnému prožitku. Člověk se přestává ovládat a pokračuje v závislostním chování i přesto, že postupně narůstají nepříjemné následky. Neohrožují přímo fyziologicky, ale psychologicky, sociálně a ekonomicky.

### Jaké známe typy nelátkových závislostí?

Mezi behaviorálními závislostmi můžeme vyčlenit skupinu aktuálně uznávaných diagnóz, jako například **patologické hráčství** (gambling), **kleptomanie** (chorobné kradení), **hypersexualita** (závislost na sexu), **závislost na jídle**. Ale ukazuje se, že závislost si lze vypěstovat v podstatě na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení. Můžeme mluvit například o **technologické závislosti/netholismu** (počítače, internet, hry, mobily, televize, hudba atd.), **závislosti na nakupování** (oniomanie), **závislosti na práci** (workoholismus) a o **sebebepoškozování**, ale existuje nepřeberné množství dalších možných aktivit, na kterých lze získat závislost.

### Jaký je mechanismus jejich fungování?

Chování, které přináší okamžité uspokojení, má tendenci se opakovat a postupně se stává zvykem (návykem) i přes případné negativní následky. Vytváří se vzorec (závislostního) chování, typický podléháním okamžitému impulzu a ztrátou kontroly. Největší roli na regulaci odměňujícího chování má dopaminergní a endogenní opiátový systém, podobně jako u látkových závislostí.

Z neurobiologického hlediska můžeme na závislost pohlížet jako na **nemoc systému odměny v mozku**, který za normálních okolností reaguje na přirozené zdroje odměny, jakými jsou potrava, sex, partner a slouží k přežití organismu. Jak užití psychoaktivní látky, tak provedení závislostního chování aktivují stejný systém odměn, který se pak podílí na rozvoji závislosti.

## Na cestě ke svobodě

**Adresa:** Společnost Podané ruce o.p.s., Hilleho 5, 602 00 Brno

**Tel.:** +420 545 247 535 | **Mobil:** +420 777 916 285 | **E-mail:** info@podaneruce.cz

**Bankovní spojení:** Oberbank AG 2231107576/8040 | **IČO:** 60557621 | **DIČ:** CZ60557621

Příklad závislostního chování u netholismu/počítačové hry:

- internet, aplikace v telefonu, či počítačová hra se časem stane pro uživatele velmi významnou. Uživatel často myslí na to, co se děje, když není online. Závislost se projevuje bažením – touhou být online. Jak uživatel tráví na internetu více času, přizpůsobí se i jeho nebo její chování – může chodit pozdě do práce či do školy a může začít zanedbávat své přátele, rodinu, koníčky a zájmy.
- při spuštění hry či při užívání aplikace uživatel cítí uvolnění, klid či příjemné vzrušení. Naopak v důsledku ukončení či omezení aktivity může uživatel pocítit nervozitu, bažení, či vztek.
- podobně jako u návykových látek, vzniká u netholismu nárůst tolerance. Aby uživatel dosáhl stejné míry uspokojení, potřebuje trávit na internetu více času.
- přitažlivost online prostředí spočívá v naplnění představ – virtuální svět na rozdíl od reálného nabízí větší možnost anonymity, bezpečí, uspokojení z výhry, vytvoření virtuální identity (nastavení si role, věku, pohlaví, schopností), lze jednodušeji navázat vztahy.

## Na cestě ke svobodě

**Adresa:** Společnost Podané ruce o.p.s., Hilleho 5, 602 00 Brno

**Tel.:** +420 545 247 535 | **Mobil:** +420 777 916 285 | **E-mail:** info@podaneruce.cz

**Bankovní spojení:** Oberbank AG 2231107576/8040 | **IČO:** 60557621 | **DIČ:** CZ60557621