

Nedrogová závislost

jinak také nelátková závislost, závislost na prožitcích, závislost bez substancí, závislosti na procesech, behaviorální závislost, **obecně závislostní chování**

Cíle přednášky a klíčová slova

- ▶ Student umí vysvětlit pojem nelátková závislost, umí vysvětlit její podstatu a zná příklady. Zná nejčastější poruchy příjmu potravy a jejich nejčastější příčiny, projevy, léčbu a prevenci proti nim. Umí vysvětlit pojem technologické závislosti, zná jejich projevy a důsledky.
- ▶ Klíčová slova: anorexie, bulimie, nelátková závislost, technologické závislosti.

Co je a co není závislost

- ▶ **Závislost je pouze a jedině to, co odpovídá pojmu závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10).**
- ▶ Skupiny látek vyvolávajících závislost podle Mezinárodní klasifikace nemocí: Alkohol, drogy z konopí, tlumivé léky, kokain, budivé látky včetně kofeinu, tabák, halucinogeny, organická rozpouštědla, užívání více drog současně.
- ▶ Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 z 2014 - Kapitola V - Poruchy duševní a poruchy chování - F10-F19 Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek

Nedrogová závislost

- ▶ Mechanismus účinku je velmi podobný drogové závislosti, člověk není ale ohrožen riziky s aplikací, infekcí či předávkování.
- ▶ Provází ji problémy v oblasti psychické, sociální, ekonomické.
- ▶ Váže se k ní rovněž páčání trestné činnosti a ohrožení sebevražedným chováním. Sekundárně může způsobovat i zdravotní komplikace (př. závislost na PC - problémy s vadným držením těla, nadváha, problémy se zrakem).

Důležitou roli zde hrají hormony, které se uvolňují bezprostředně při vykonávané činnosti či přítomnosti objektu závislosti:

- ❖ **Adrenalin** - hormon uvolňovaný strachem (napětím), zodpovědný za krátkodobě zvýšenou aktivitu. Urychluje srdeční tep, zvyšuje rozklad glykogenu na jednodušší monosacharidy, ale také roztahuje cévy v kosterních svalech a zvyšuje tak jejich okysličování.
- ❖ **Noradrenalin** - hormon umožňující tělu překonávat krátkodobou zátěž a zvýšenou aktivitu.
- ❖ **Dopamin** - neurotransmitter zodpovědný za vnitřní motivaci, který způsobuje šťastné pocity při dosažení cíle a zároveň může vyvolávat závislost. Tento neurotransmitter působí přímo na vegetativní nervovou soustavu, při jeho zvýšené hladině jsou tedy znatelné fyziologické příznaky jako např. zrychlený srdeční tep nebo zvýšení krevní tlak.

- ❖ **Serotonin** - neurotransmitter podílející se na vzniku nálad. Jeho zvýšená hladina vyvolává šťastné pocity, zatímco při jeho nedostatku se projevuje podrážděnost a deprese. Zároveň, ale také ovlivňuje příjem potravy a cyklus spánku a bdění, jeho zvýšená či naopak snížená hladina může způsobovat poruchy spánku a příjmu potravy.
- ❖ **Testosteron** - hormon podílející se na zvýšení sexuální touhy, vzrušení, žádostivosti a odměňování orgazmem.

Projevy nedrogové závislosti

- snížená schopnost sebeovládání,
- jedincův vztah k předmětu závislosti postupně začíná organizovat (nebo již plně organizuje) jeho život,
- vynechání kontaktu s předmětem závislosti může vést, až k fyziologickým projevům (craving-puzení k opakovanému, opětovnému vykonávání závislostní činnosti),
- neovladatelná touha po předmětu závislosti,
- soustavné myšlení na předmět závislosti i v situacích, kdy vykonává jinou činnost (zabíhavé nutkavé myšlenky),
- neschopnost přerušit stav s předmětem závislosti,

Projevy nedrogové závislosti- pokračování

- střídavé, ale i neúspěšné, snahy (i v myšlení) předmět závislosti omezit,
- přítomnost fantazií o předmětu závislosti „denní snění“,
- preference vztahu s předmětem závislosti před jinými vztahy a jevy
- vzájemné prolínání, až vytrácení se, hranic mezi reálným životem a bytím jedince ve vztahu k závislosti,
- negativní prožitky (neklid, podrážděnost, úzkost, beznaděj, deprese, prázdnota, sebelítost, strach, pocit neúplnosti, bezcennosti) v situaci, kdy není možný kontakt s předmětem závislosti.

Diagnostika nedrogových závislostí

- ▶ Velmi záleží na porovnání života člověka před rozvojem závislosti a aktuálním stavem. Může se vycházet z porovnání diagnostických kritérií pro závislosti, které sledují zejména šest základních symptomů: významnost pro člověka, změny nálad, tolerance, abstinenční příznaky, konflikty a relapsy (časné i pozdější návraty).

Nejčastější nedrogové závislosti u dětí a dospívajících

- ▶ **Televize, internet, počítačové hry, sociální sítě, mobilní telefon.**
- ▶ **Gambling (patologické hráčství)**
- ▶ **Závislost na nakupování (shopaholismus)**

Nejčastější nedrogové závislosti u dětí a dospívajících

- ▶ **Poruchy příjmu potravy (PPP; anorexie, bulimie, atd.)** -některé z těchto poruch mají také znaky nutkavosti a impulzivnosti, charakteristické pro závislosti.

Kritéria závislosti

Pro diagnózu závislosti je potřeba, aby byly v posledních 12 měsících přítomny alespoň tři z následujícího seznamu příznaků:

- ▶ silná touha a nutkání užívat látku,
- ▶ potíže v kontrole užívání látky,
- ▶ užívání látky k odstranění tělesných odvykacích příznaků,
- ▶ průkaz tolerance (potřeba vyšších dávek drogy k dosažení očekávaného stavu),
- ▶ zanedbávání jiných zájmů a potěšení než užívání drogy,
- ▶ pokračování užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků užívání (depresivní stavy, nákaza virovou žloutenkou při injekční aplikaci, cirhóza jater při užívání alkoholu apod.).

Technologické závislosti

počítač, mobilní telefon, internet,
televize,....

netolismus (závislost na tzv. virtuálních
drogách - například počítačových hrách,
internetových službách, sociálních sítích)

Závislost na technologiích?

- ▶ Všichni jsme více, či méně závislí na moderních technologiích.
- ▶ Problémem je nekontrolovatelná činnost.
- ▶ Již 1979 byly popsány abstinenční příznaky při odloučení od počítače.
- ▶ Pojem závislost na internetu poprvé použil newyorský psychiatr Goldberg v roce 1995, a ačkoliv zamýšlel svůj text, který popisoval i diagnostická kritéria této nové duševní nemoci, jako vtip pro pobavení online komunity, název i popis poruchy se vžily.
- ▶ Volně dle Davise (2001) lze technologickou závislost definovat jako takové chování člověka v interakci s počítačem, internetem či jinou informační technologií, které je
 - ▶ 1) nezvladatelné;
 - ▶ 2) obtěžující, ubírající příliš mnoho času nebo vedoucí k problémům ve vztazích, v práci nebo dalších oblastech života;
 - ▶ 3) není přítomno výhradně během manických epizod.

Mezi projevy patologického chování patří zejména: narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny a výživy, spánková deprivace, únava, bolesti hlavy a očí a zhoršená orientace v čase.

- ▶ Dlouhodobý důsledek používání internetu a počítačů bývá: změna životního stylu, pokles fyzické aktivity, nemoci pohybového ústrojí, obezita, sociální stažení z reálných mezilidských vztahů, ztráta přátel, problémy a konflikty v osobních vztazích, zanedbávání povinností, pozdní příchody, nesoustředěnost, snížená výkonnost a z toho pramenící problémy ve škole nebo v práci.

Vliv informačních technologií na děti

- ▶ **Vliv pozitivní** - získávání informací, rozvoj.
- ▶ **Vliv negativní:**
 - ▶ Dítě předškolního věku by mělo na tabletech a počítačích trávit maximálně 30 minut. Mobilní telefon by děti měly mít až ve třetí třídě.
 - ▶ Při dlouhém užívání u těchto dětí hrozí problémy ve verbální oblasti, emoční i sociální.
 - ▶ Tyto děti méně čtou, neumějí se vyjadřovat a hrát si s vrstevníky. Někteří psychologové uvádí, že dítě by mělo mít přístup k počítači až od 10 let.
 - ▶ V roce 2015 bylo uvedeno odborníky z Kliniky adiktologie v Praze, že až 8 % dětí mezi 12-15 roky by mohlo být závislých na informačních technologiích asi 4 % dětí ve věku 16-19let.

Jak působí moderní technologie na dítě

- ▶ Uvádí se, že moderní technologie mají na dětský mozek stejný účinek jako heroin.
- ▶ Technologie způsobují nárůst dopaminu stejně jako droga nebo sex. Někdy se mluví o „elektronickém heroinu“.

Rizikové faktory, které podporují rozvoj závislostního chování na online prostředí

- ▶ **1. Vyšší míra úzkostnosti.** Internet a jeho aplikace slouží k rozptýlení a odvrácení pozornosti od vlastních strachů a obav.
- ▶ **2. Deprese, depresivní rysy.** Snaha uniknout před nepříjemnými pocity smutku, ztráty smyslu života, lítostivosti atd. Zde hrozí riziko, že se potíže ještě prohloubí, protože závislost na internetu přispívá k větší míře stresu, sociální izolaci a osamělosti.
- ▶ **3. Jiné druhy závislosti.** Osoby ohrožené závislostí na internetu často popisují samy sebe jako „závislé osobnosti“, již dříve se u nich rozvinula například závislost na lécích, alkoholu a tabáku. Je u nich pochopitelně větší předpoklad pro to, že se jim to stane znovu. Psychologicky se jedná o křehčí osobnosti, které nemají dostatečně dobře vybudované mechanismy pro zvládání zátěže a požadavků, jež jsou na ně kladené, a hledají pomoc a jistotu v různých podpůrných prostředcích.
- ▶ **4. Nedostatek podpory z okolí.** Lidé, kteří se stanou závislými, často začnou užívat sociální sítě či jiné formy online komunikace z toho důvodu, že chtějí bezpečným způsobem navázat nové vztahy, touží po důvěrném sdílení s druhými.

Rizikové faktory, které podporují rozvoj závislostního chování na online prostředí

- ▶ **5. Pocity nepochopení, neštěstí.** V období dospívání dítě touží někam zapadnout, a pokud má podobné pocity, je pro něj mnohem snazší a pohodlnější najít si přátele přes internet než ve skutečném světě.
- ▶ **6. Ztráta sociální aktivity či mobility.** Důvodů může být více - nemoc, úraz, přestěhování.
- ▶ **7. Vyšší míra stresu.** Na začátku je snaha odreagovat se, ulevit si od stresu, která se ale postupně může ukázat kontraproduktivní. S rozvojem závislosti dochází k dalšímu růstu stresu.
- ▶ **8.** U dětí a dospívajících zvyšuje riziko rozvoje závislosti podle různých zdrojů dále například vyšší míra agresivity a nesnášenlivosti, porucha typu ADHD, sociální fobie, nuda.

Následky

Nadměrné trávení času u počítače:

Fyzické problémy:

únava, bolest zad, páteře, očí, hlavy, pálení,
necitlivost prstů, chladné prsty – nedokrvení,
snížená pohyblivost kloubů, mravenčení

Psychické problémy: zahlcování informacemi, sociální
fobie, alkoholismus, agresivita...

Sociální problémy: náhražka přátelství, problém v
komunikaci, v partnerském a sexuálním životě,
anonymita.

Příběh (z ordinace dětského psychologa)

Patnáctiletého Michala přivedl do ordinace strýc kvůli depresi. Má o něj starost, ve škole mu to nejde, školní poradkyně jim doporučila vyhledat odbornou pomoc. nedávno se začal léčit na psychiatrii. Je nemluvný, hodně uzavřený, stažený, nedívá se do očí a téměř nekomunikuje. během několika prvních setkání se nám daří navázat kontakt přes to, co ho baví - přes počítače. Většinu volného času tráví při hře World of Warcraft, má postavu elfa. Ve virtuálním světě se cítí lépe, komunikuje se mu mnohem snáze než normálně. baví se s lidmi přes tematický chat, vystupuje sice za svou postavu, ale řeší normální věci ze života. Je mu tak volněji, protože ti ostatní nevidí, jaký je. u počítače je skoro pořád. Zapíná ho, když přijde ze školy a vypíná pozdě v noci či nad ránem, ráno ho pouští alespoň na chvíli. Přes den je na iphonu na netu, takže může sledovat, co se děje a psát na chat. Ve škole ho to nebaví, nemá tam žádné kámoše, všichni si myslí, že je divný. na učení se moc nemůže soustředit, bývá unavený. Žije se strýcem, který je obchodní zástupce a tráví většinu času na cestách, takže je doma jen občas. Michalovi dělá společnost jeho pes. Postupně se dozvídám i jeho příběh. Dřív bydlel s mámou a tátou, ale rodiče si nerozuměli, neustále se hádali, a když mu bylo asi 7 let, tak se rozvedli. S tátou se přestal stýkat.

Ve škole byl trochu za outsidera, zakřiknutý, měl pár kamarádů, podobných jako on sám. Asi od třetí třídy mu začali kluci z jiné třídy ubližovat. Posmívali se mu, brali mu věci, chtěli po něm peníze. Pak ho začali i bít kvůli různým „prohřeškům“. Měl kamaráda Robina, Litevce, ten na tom byl stejně. Potom ale rodiče Robina ze školy vzali a Michal zůstal sám. Začal ho šikanovat i učitel, musel o přestávkách dělat obsluhu automatu na nápoje, před a po vyučování peklo s kluky. Mámě nic neřekl, byla hodně zaměstnaná a moc se neviděli. Pravda vyšla najevo, až když jí sebral z peněženky větší obnos peněz a ona na něj zatlačila. To už byl v šesté třídě. Doporučili jim změnu školy, tak se dostal ke strýci do menšího města. Máma si s ním nevěděla rady, neměla na něj dost času, myslela si, že chlap ho lépe pochopí. Tak je už pár let tady, škola je lepší, doma má pozornosti zhruba stejně jako u mámy. Strýc mu občas uvaří, většinou nakoupí jídlo, aby si ho ohřál. Máma mu posílá peníze, občas za ní jezdí, ale nebaví ho to tam, nudí se, nemá tam co dělat. Dostává dost peněz, má svou velkou televizi, počítač, notebook, oblečení, jaké chce. Strejda i máma akorát nadávají kvůli známkám. Může si dělat, co chce, přesto se ale necítí šťastný, je hrozně sám. Jenom s kámoši na internetu na to na chvíli zapomene.

Závislost na mobilu

- Kde teď máte mobil?
- Významné: Jak často se na něj během hodiny díváte?

- Často neurotici.
- Při zazvonění se: rozbuší srdce, cítí neklid, sevře se žaludek.
- Stále si ho hlídá, je zapnutý – STRES.
- Je to pro něj symbol sociální příslušnosti.
- Nutnost vědět o sítích, novinkách,...

Mobil - rizika

- Nevyřeší situaci sám – sám si nenajde cestu.
- Narušení sociálních kontaktů: např. dva spolu mluví a 1 zazvoní telefon, co udělá?
- Chyba rodičů: Rodič má pocit, že mobil vše vyřeší.
- Zájem o někoho = zavolám mu, to stačí
- Neučí se komunikovat přímo.
- Rozchody přes SMS,...

The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, including light lime green, medium green, and dark forest green. These shapes are primarily located on the left and right sides of the frame, leaving a large white central area for text.

Gambling

patologické hráčství

Hazardní hráčství

- ▶ V případě hazardní hry se nejedná o závislost, ale o patologické hráčství.
- ▶ Patologické hráčství má se závislostí řadu podobných rysů a při jeho léčbě se používají podobné postupy jako při léčení závislostí.
- ▶ Patologické hráčství a závislost na alkoholu nebo jiných látkách se také poměrně často kombinují nebo přecházejí jedna v druhou.
- ▶ Gamblerství neboli gambling je chorobná závislost na hraní hazardních her.
- ▶ Gamblerství je považováno za patologickou psychickou závislost na lákavé představě rychlého zisku peněz nebo jiné hmotné výhry.
- ▶ Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hráčství, které dominují v životě na úkor sociálních, rodinných hodnot a školních a pracovních povinností.
- ▶ I přesto, že je v ČR hazard lidem mladším 18 let zakázán, je problém hráčství aktuální i u dětí.

- ▶ **Definice patologického hráčství podle Mezinárodní klasifikace nemocí zní: Nutkavé a impulzivní poruch F63**
 - ▶ A. Během období nejméně jednoho roku se vyskytnou dvě nebo více epizod hráčství.
 - ▶ B. Tyto epizody nejsou pro jedince výnosné, ale opakují se přesto, že vyvolávají tíseň a narušují každodenní život.
 - ▶ C. Jedinec popisuje silné puzení ke hře, které lze těžko ovládnout, a hovoří o tom, že není schopen silou vůle hře odolat.
 - ▶ D. Jedinec je zaujat myšlenkami a představami hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí

Systemová teorie patologického hráčství

- ▶ **System psychický.** Někteří lidé jsou zranitelnější např. tím, že jsou v obtížné životní situaci nebo v souvislosti s určitými povahovými rysy, např. tendencí hledat vzrušení za každou cenu.
- ▶ **System fyzický.** Chorobné hráčství nepůsobí sice silné tělesné odvykací příznaky jako některé drogy, úroveň zdraví a celkovou kondici však ovlivní.
- ▶ **System rodinný.** Rodina může člověka před vlivem chorobného hráčství chránit, může ale také vzniku choroby napomáhat (třeba tím, že v ní neexistují jasná a prosazovaná pravidla).
- ▶ **System sociální.** Společnost se na vzniku nebo prevenci chorobného hráčství podílí podstatným způsobem např. tím, že povoluje nebo nepovoluje určité formy hazardní hry. Podobně jako v léčbě, i v prevenci je dobré uvažovat systémově.

Fáze patologického hráčství

- ▶ FÁZE VÝHER - Občasná hra, častější výhry, vzrušení před hrou a během ní, zvyšování sázek a častější hra, fantazie o velké výhře, velká výhra, neodůvodněný optimismus, osamělé hraní, chvástání se výhrou.
- ▶ FÁZE PROHRÁVÁNÍ - Myslí hlavně na hraní, v dlouhém období prohrávání nedokáže přestat s hrou, legální půjčování peněz, skrývání hry a lhaní, bezohlednost vůči rodině, nepřítomnost v práci, odkládání splátek dluhů, změny osobnosti (podrážděnost, neklid, uzavřenost), nešťastný rodinný život, velké půjčky legální i nelegální, neschopnost splácet dluhy, zanedbávání zdraví.
- ▶ FÁZE ZOUFALSTVÍ - Podmíněné tresty, poškození pověsti, odcizení od rodiny a přátel, podstatně více času trávení s hrou, více prohrává, obviňuje druhé, výčitky svědomí, panika, trestné činy. Beznaděj, myšlenky na sebevraždu nebo sebevražedné pokusy, rozvody, alkohol, zhroucení, odvykací potíže (neklid atd.)

Prevence

- ▶ Prevence na úrovni jednotlivce Nehrajte a před hazardní hrou varujte známé a přátele.
- ▶ Prevence na úrovni rodiny Nejlépe jsou na tom rodiny, kde jsou vřelé vztahy, ale také jasná pravidla, na jejichž dodržování se trvá.

Léčba

► Farmakologická léčba:

Nebyl schválen žádný speciální preparát, používá se preparát naltrexon (antagonista opiátových receptorů, který se používá při léčbě závislosti na alkoholu nebo na opiátech).

○ Nefarmakologické přístupy léčby:

Změna prostředí a společnosti, hledání nových podnětů.
Citlivý a chápavý přístup.

Závislost na nakupování , závislost na luxusních značkách

shopaholismus,
značkoholismus

Závislost na nakupování

- ▶ Definice: chorobná závislost na nakupování spojená s příjemnými emočními prožitky.
- ▶ Muži: elektro, sport x ženy: oblečení
- ▶ Roste ve stresových situacích - nejsem si jistý sám sebou
- ▶ Především v zimě + výprodeje
- ▶ Impulzivní chování
- ▶ Shopaholici jsou lidé, kteří trpí nutkavým nakupováním. Výrobky, které v obchodech uloví, většinou vůbec nepotřebují a téměř je nepoužívají. Pokud je jim však nakupování znemožněno, objevuje se u nich úzkost a další nepříjemné psychické stavy.
- ▶ Shopaholismus vždy vede k obrovským dluhům, destrukci mezilidských vztahů, pracovním problémům, depresím a úzkosti.
- ▶ Dospívající děvčata kupují věci, které nepotřebují, a jediným důvodem je přání zaujmout ostatní ve škole.

Závislost na luxusních značkách

- ▶ Definice: posedlost luxusním zbožím, utrácení za značkové oblečení, kabelky, sportovní vybavení či francouzská vína, bez ohledu na to jak výrobek vypadá a chutná, jen když má prestižní značku.
- ▶ Výsledek: dluhy, exekuce, problémy v mezilidských vztazích, deprese.
- ▶ Léčba: omezení dostupných finančních prostředků, psychoterapie.

Chorobná závislost na opalování

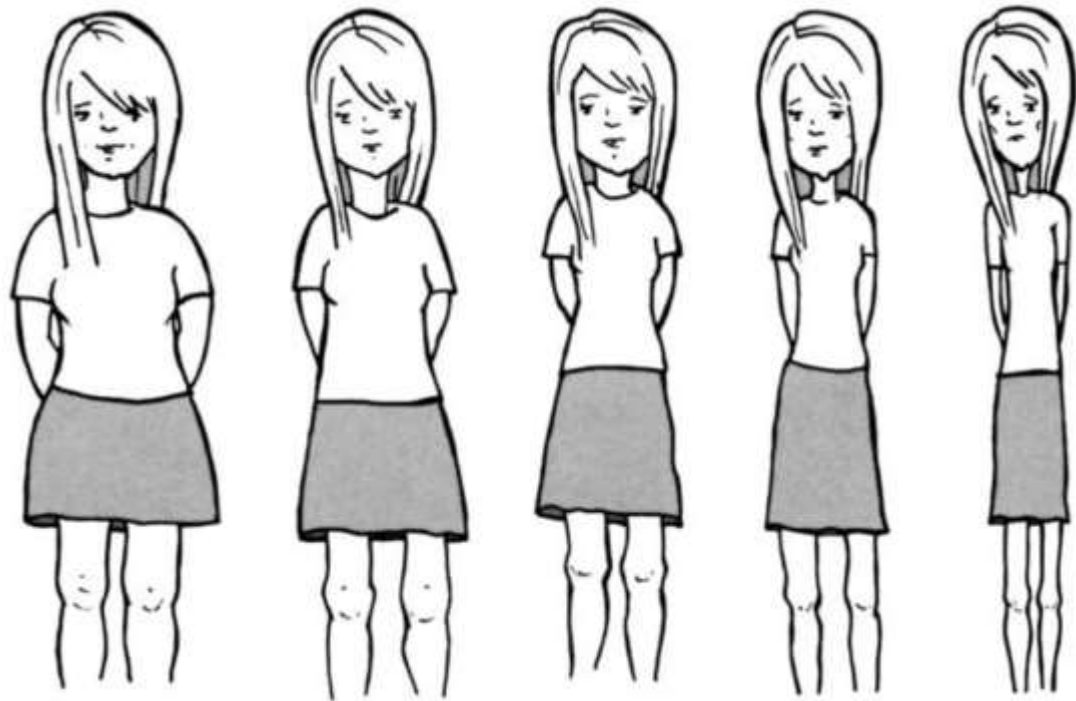
TANOREXIE

- ▶ Definice: chorobná závislost na opalování - na slunci nebo v soláriu, postihuje hlavně ženy a dívky, neopálené si připadají ošklivé.
- ▶ Často se kombinuje s anorexií.
- ▶ Významné riziko rakoviny kůže.
- ▶ Léčba: terapie

Alkorexie, drunkorexie

- ▶ Kombinace nezdravé touhy po štíhlé postavě a zároveň chuť o víkendu pořádně s kamarády „zapařit“ (vypít velké množství alkoholu).
- ▶ Celotýdenní hladovění, které končí nadměrným pitím alkoholu o víkendu.

Poruchy příjmu potravin (PPP)



Převzato z publikace **PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY**
Hana Papežová, Jana Hanusová

Mentální anorexie a bulimie

- ▶ Disponovanost pro diety je spojena především s ženským pohlavím, předčasnou nebo opožděnou fyzickou zralostí, nevhodnou distribucí tělesného tuku, dietním a jídelním chováním referenčního prostředí, reálností nebezpečí nadváhy a některými zájmovými (sportovními) nebo profesními aktivitami.
- ▶ Anorexie (BMI pod 17,5) postihuje nejčastěji mladé ženy a dívky, ale nevyhýbá se ani chlapcům a mladým mužům. Dokonce se zdá, že jejich počet narůstá. U dospělých se mluví o poměru výskytu chlapců k dívkám 1 : 10, ale u mladších je poměr chlapců vyšší.
- ▶ Jedním z projevů je hubnutí a omezení příjmu potravy, to nemusí být ale vždy provázeno ztrátou chuti k jídlu. Zhruba polovina pacientů kombinuje omezení příjmu potravy s nadměrným, nepřiměřeným cvičením. Dalšími způsoby snižování váhy je zvracení, používání odvodňujících a projímavých prášků a různých dietních přípravků.
- ▶ Anorexie může přecházet v bulimii (**bulimia nervosa**) i psychogenní přejídání, zvláště není-li dobře zaléčena.
- ▶ Rozdíl mezi anorexií a bulimií, která se projevuje přejídáním, střídaným hladověním a zvracením (často spojeným s pocity viny), nemusí být vždy zřejmý, zvláště při dlouhodobém průběhu.

- ▶ I „prosté“ přejídání, nazývané **psychogenní přejídání**, je problémem, který podstatně narušuje zdraví tělesné i duševní a při dlouhodobém průběhu může vést k jiným poruchám příjmu potravy a/nebo k obezitě. Vyvíjí se z nezdravého jídelního chování, může vést k celoživotnímu držení diet a řešení problémů pomocí jídla, které si člověk vyčítá.
- ▶ První popis anorexie se obvykle přičítá Richardu Mortonovi v roce 1694. V 19. století William Gull a Charles Lasèque popsali typické případy s extrémním vyhubnutím a hyperaktivitou.

Jak chápat PPP?

- ▶ Důležitý je pocit lidí s PPP, že mohou sami něco kontrolovat a ovládat. Někdy jsou za to svým okolím obdivováni, což prohlubuje motivaci. Tato schopnost je jen dočasná. Následuje chorobný stav, kdy pacient není schopen jíst, má pomalé vyprazdňování žaludku, poruchy s trávením tuků atd.
- ▶ Spouštěčem může být třeba traumatizující událost (rozvod, rodinná krize, vážná ztráta, nemoc, alkoholismus nebo jiná závislost v rodině, kritická poznámka trenéra).
- ▶ Pouze kombinace s ostatními faktory (úzkostná povaha, touha po dokonalosti, rodinná orientace na výkon) vede ke vzniku onemocnění nebo ho udržuje.
- ▶ Kult štíhlosti - modelky, fotomontáž slavných lidí, diety jsou normální, štíhlost považována za schopnost sebekontroly, ve sdělovacích prostředcích je někdy zjednodušováno poselství o boji za zdraví a proti hrozící obezitě na slova: „čím nižší váha, tím lepší zdraví“, reklama na posilovnu v Dubaji, která uveřejnila fotografie z Osvětimi se sloganem „Dejte kaloriím sbohem“ (Zdroj: www.novinky.cz, ČTK.)

- ▶ Dietní průmysl je jeden z nejvýnosnějších. V USA činí roční obrat v tomto oboru 40 až 77 miliard dolarů. Nejvýnosnější jsou nejméně reálné sliby: zhubnete bez námahy, za pár dní, co nejvíce kilogramů.
- ▶ „Zavrhovaná potraviná“ vyvolává u náchylných lidí podezření a strach ze zdravotních následků stravy (salmonely, cholesterolu, živočišných tuků a cukru) a obezity (podobně jako obavy, zda jsme vypnuli elektřinu nebo strach z hrozící katastrofy, když neuděláme nějaké konkrétní gesto nebo rituál). Tento strach je iracionální a ve vystupňované podobě se může jednat i o obsedantně kompulzivní poruchu osobnosti.
- ▶ Porucha příjmu potravy se může stát zástupným způsobem, jak se vyrovnat s problémem nebo mu uniknout.

Co znamená normálně jíst?

- Normálně jíst znamená být schopen jíst když mám hlad a do sytosti.
- Být schopen vybrat si jídlo, které mám rád, a do sytosti se najíst, ne proto, že si myslím, že bych měl.
- Znamená to být schopen se trochu omezit ve výběru jídla, počkat si na to „pravé jídlo“, ale neomezovat se příliš dlouho.
- Jíst normálně je dovolit si někdy jíst, protože jsem šťastný, někdy smutný, někdy znuděný nebo protože se cítím dobře.
- Někdy se najíst dost a chtít i víc.
- Znamená to věřit vlastnímu tělu, že chyby v jídle zvládne. Pokud člověk nedrží diety ani neexperimentuje se svým stravováním, tělo si samo řekne, na co má chuť.
- Když člověk sní jeden rohlík nebo tabulku čokolády navíc, neztloustne.
- Nechat na talíři pár sušenek, protože je mohu mít i zítra.
- Občas se najíst víc, když je jídlo čerstvé.
- Věnovat jídlu pouze určitý omezený čas a pozornost.
- Jíst většinou tři hlavní jídla denně.
- Normální jídelní režim je flexibilní, mění se s pocity, časovým rozvrhem, hladem a dostupností jídla

Rizikové povahové rysy

- ▶ **POTŘEBA POZORNOSTI A PERFEKCIONISMUS:** snaha být dokonalý a vyniknout a tím utišit zvýšenou sebekritičnost a nízké sebevědomí.
- ▶ **POTŘEBA KONTROLY:** zranitelnost a nejistota ohledně sebe sama vede ke zvýšené snaze zalíbit se druhým a mít situaci pod kontrolou.
- ▶ **NESTÁLOST A PROMĚNLIVOST EMOCÍ:** kontrola nad jídlem zastupuje kontrolu nad nestabilními instinkty a radostmi.
- ▶ **PURITÁNSTVÍ A ASKETISMUS:** touha mít morální převahu nad ostatními, morální je překonat vlastní potřeby, včetně jídla.
- ▶ **SEBETRESTAJÍCÍ CHOVÁNÍ:** trestat se za problém, s kterým si nevím rady (jsem špatný/á, kdybych byl/a perfektní, tyto problémy by neexistovaly nebo bych je měl/a pod kontrolou).
- ▶ **ODMĚNA A TREST:** menší citlivost na odměnu s přecitlivělostí na potrestání, citlivost na poznámky o vzezření, negativní emoce, odmítnutí a kritiku...

Jak je možné poznat PPP?

- ▶ Především ve hrách a tělesné výchově zaznamená, že dítě ztrácí váhu nebo naopak jeho váha nápadně kolísá, nebo nápadně narůstá.
- ▶ U mladších dětí (před pubertou) může pozorovat, že dítě neroste stejně jako zbytek třídy, že růst je narušen.
- ▶ Dítě dříve sociálně aktivní se začíná stranit ostatních, je posmutnělé nebo labilní a podrážděné.
- ▶ U anorexie, místo her s ostatními, se tiskne na radiátory, aby si zachovalo teplo. Skrývá se pod vrstvami oblečení a používá různé metody, jak zvládat pocit chladu.
- ▶ Straní se ostatních tak, že běhá na hřišti nebo cvičí nějakým jiným způsobem (často tajně), nebo se při psychogenním přejídání začíná pohybu vyhýbat i ze studu se před ostatními převlékat.
- ▶ Vynechává školní jídla a jí pouze zeleninu a ovoce, nebo naopak si zprvu tajně opatřuje nadměrné množství jídla.

Prevence

- Cílem je: „vytvořit na školách takovou atmosféru, ve které se cítí studenti akceptováni bez ohledu na jejich tělesné tvary či velikost a zároveň podpořit takový životní styl, který redukuje riziko rozvoje poruch příjmu potravy.“
- Orthorexie <https://www.youtube.com/watch?v=51aJqr04lkc>
- Dokument Sami 2012. <http://www.videoskolam.cz>

Použité informační zdroje a literatura ke studiu

- ▶ KALINA, K. (2003). *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády ČR.
- ▶ KALINA, K. a kol. (2008). *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada.
- ▶ NEŠPOR, K (2011). *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media.
- ▶ *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019-2027* (2019). Úřad vlády České republiky.
- ▶ Adiktologie: odborný časopis pro prevenci, léčbu a výzkum závislostí. ISSN 1213-3841.