



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



# Zdravý životní styl

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16\_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ

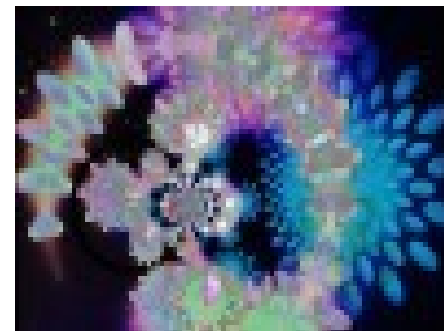
# **Drogy, gambling, netolismus. Zdravotní rizika a možnosti jejich ovlivnění.**



**Mgr. Gabriela Světnická  
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ FVP  
SLU V OPAVĚ  
2020**

# Zneužívání návykových látek

- **užívání** nelegálních návykových látek nebo oficiálně předepisovaných léků, **které neodpovídá účelům lékařské péče**
- **vznik závislosti je proces** ( postupné navyšování hodnoty návykové látky pro jedince na úkor ostatních hodnot a životních aktivit)
- termín „**zneužívání**“ používán hlavně ve vztahu k ilegálním drogám



# Prevalence a trendy



- **Evropa** - asi 500 000 závislých uživatelů opiátů a amfetaminů, 400 000 uživatelů kokainu a přes 15 milionů uživatelů kanabisu (WHO)
- **Hlavní uživatelé** - muži, zvyšuje se nadužívání u žen
- **Průměrný věk uživatelů** - věková kategorie **25-35 let**, snižuje se podíl uživatelů ve věku 15-24 let
- Věková skupina do 15 let preferuje zneužívání těkavých látek
- Počet problémových uživatelů drog v ČR je odhadován ve výši 31 000 osob ve věku 15 až 64 let
- **Vyšší výskyt u lidí s nižšími příjmy**
- **V roce 2014 bylo stanoveno větší než malé množství látky**
- [http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/123/Priloha%20stanoviska%20NS\\_tabulka.pdf](http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/123/Priloha%20stanoviska%20NS_tabulka.pdf)

# Stádia vzniku závislosti

- A) Abstinenti**, „experimentátoři“, rekreační uživatelé
- B) Pravidelní uživatelé**, problémoví uživatelé
- C) Závislí**, duševně nemocní, osoby se zdravotními a infekčními komplikacemi

## Skupina A

*jen preventivní informace* (peer programy - osvěta prováděná vrstevníky, např. na školách)

*riziko narušení normálních funkcí organismu nebo jiného poškození související s aplikovanou látkou*

## Skupina B

- nevyžaduje léčebnou pomoc, spíše **psychologickou podporu v životní orientaci, hodnotových schématech, zvýšení sebekontroly.**
- **dysfunkční užívání**, které vede k poškození psychologických nebo sociálních funkcí



## Skupina C

- **vyžaduje léčbu**, komplexní přístup, hledání a podpora motivace k ukončení abúzu, což je podmínkou terapeutického zvládnutí závislosti
- **fyzické poškození organismu, rozvoj duševní poruchy**

**Užívání drog nemá jedinou příčinu, jde o komplexní interakci mezi osobou, drogou a prostředím**

**droga**

(schopnost navozovat libé pocity, toleranci, odvykací stav)

**osobnost postiženého**

(nevyzrálá, emočně nestabilní, specifická porucha osobnosti, narušené hodnotové schéma)

**Urbanův interakční tetraedr**

**celkové sociální prostředí**

(nezaměstnanost, kriminalita, nedostatečné zákonné normy, nepříznivá politická situace, negativní vliv médií)

**vyvolávající moment**

(„svedení“ v partě toxikomanů, pracovní stres zdravotníků s dostupností návykové látky, stav deprese)

# Typy závislosti

## ***psychická***

- užití látky vyvolává příjemné pocity a uspokojení. K dosažení tohoto stavu nebo zabránění nepříjemných pocitů při absenci je nutná opakovaná aplikace

## ***fyzická***

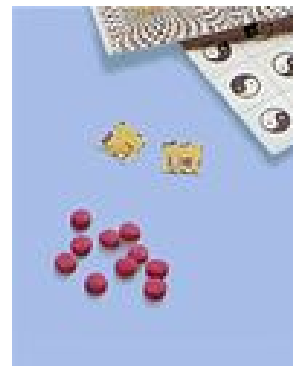
- adaptační stav, projevuje se intenzivními tělesnými obtížemi, pokud je podávání návykové látky omezeno nebo je mu zabráněno



# Účinky drog



- **psychické – farmakologické psychotropické efekty** – excitace, veselost, euforie, zrakové a sluchové halucinace, zvýšené sebevědomí, změněné vnímání, deprese, agresivita
- **sociální - nefarmakologické efekty** – „drogové chování“ – zanedbávání povinností doma, v práci, ve škole, násilnosti, trestná činnost



## Nejčastěji zneužívané skupiny návykových látek

- **opioidy** (heroin, morfin)
- **kanabinoidy** (marihuana, hašiš)
- **sedativa, hypnotika** (benzodiazepiny, dříve barbituráty)
- **stimulancia** (metamfetamin, efedrin, kokain)
- **halucinogeny** (psylocybin z hub, LSD)
- **tabák**
- **organická rozpouštědla** (barvy, ředidla, laky)
- **kombinace uvedených látek**

# Zdravotní následky

- **předávkování** (vědomé, nevědomé)
- **respirační komplikace**
- **kardiovaskulární komplikace**
- **účinek na CNS** (křeče, optická neuropatie)
- **vliv na reprodukční orgány, sexuální funkce**
- **psychologický účinek** (poruchy vnímání, paměti)
- **psychiatrická onemocnění** (schizofrenie, deprese, hypomanie)
- **sebevražedné chování**
- **přenos infekčních chorob** (HIV, hepatitidy)



# Cíle prevence

- snížení individuálního rizika zneužívání
- snížení společenských škod spojených s užíváním drog

## Pět strategií pro prevenci:

- **legislativní opatření** ( zákaz nebo omezení zneužívání je dáno legislativou)
- **výchova a vzdělávání** ( výchovné programy na 2.stupni ZŠ, středních školách, media, tisk)
- **včasné odhalení** (anamnestické údaje, laboratorní testy)
- **léčba** ( krizová centra, léčebna, terapeutická komunita)
- **omezování škodlivých následků** (zabránění přenosu inf. onemocnění při aplikaci – výměna jehel)

# Doporučení pro praxi

- **znalost symptomů zneužívání drog**
- **výchovné programy podávat v širším rámci výchovy k podpoře zdraví**
- **neprovádět testy bez souhlasu pacienta**
- **při stanovení problému informovat o možnostech léčby, rizicích spojených s užíváním** (přenos chorob, zdravotní a psychosociální komplikace), nabídnout pomoc dalších odborníků
- **doporučit, aby klient pod vlivem drogy neřídil**
- **poskytovat** ve spolupráci s místními odbornými službami a svépomocnými skupinami **poradenství**, dlouhodobou podporu pacientovi i jeho rodině

## Možnost průkazu drog po aplikaci

- Benzodiazepiny, barbituráty do 5 dnů
- LSD do 8 hodin
- Morfin do 48 hodin
- Heroin do 6 hodin
- Těkavá rozpouštědla do 14 dnů
- Kanabinoidy do 3 týdnů
- Amfetamin do 3-5 dnů



# Možnosti pomoci a léčba

- **Krizové centrum** (terénní, poradenské, psychoterapeutické služby)
- **Odborné ambulance** (psychologické, psychiatrické)
- **Ústavní odvykací léčba**
- **Komunitní léčba**
- **Informační servery**

[www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

[www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz)

[www.mcssp.cz/riaps](http://www.mcssp.cz/riaps)

[www.renarkon.cz](http://www.renarkon.cz)

[www.sananim.cz](http://www.sananim.cz)

[www.drogy.net](http://www.drogy.net)

[www.kriceos.cz](http://www.kriceos.cz)



---

# INFORMAČNÍ TECHNOLOGIE JAKO REALITA DNEŠNÍCH DNÍ

Rozvoj a dostupnost informačních technologií - PC, chytré telefony, internet

## Situace v ČR

- **76,5% (6,7 mil.) tuzemské populace v roce 2016 v roli uživatelů internetu**
- **83,2 % ve věkové skupině 16 – 74 let**
- **53,9% mužů X 46,1 % žen**
- **Pravidelný uživatel = připojení alespoň jednou v posledních 3 měsících**  
(ukazatel pro mezinárodní srovnání)
- **1,6 mil. - počet lidí, kteří internet nikdy nepoužili** (věk nad 65 let, základní vzdělání nebo nezaměstnanost)
- **58% populace bylo uživateli chytrých mobilních telefonů (2016)**





---

# SITUACE U DĚTÍ A MLADISTVÝCH v ČR

- *41 % studentů tráví denně na internetu čtyři a více hodin*
- *3-5% dětí má problém se závislostí na internetu*

(zdroj: ESPAD, 2015)

- **Využívání technologií jako doplňku jiných aktivit** (např. domácí úkoly, vyhledávání informací pro volnočasové aktivity)
-



# ZÁVISLOST NA AUTOMATECH - GAMBLINK

- Vysoce podobné chování a problémy jako u závislosti na informačních technologiích
- Rozdíl – motivací pro hru je zisk
- Průměrný věk léčených gamblerů – 35 let
- Průměrná dlužná částka v r. 2017 – 750 tis. Kč

## MYŠLENKY GAMBLERA

- Jak málo stačí, abych zbohatl.
- Když se mi to povedlo jednou, proč bych to nemohl zopakovat.
- Určitě existuje způsob, jak obehřát automat.
- Já jsem chytřejší než ostatní, nenechám se zatáhnout do závislosti.
- Teď si zahraju a hned jak něco vyhraju, platím dluhy a končím.

Zdroj: <https://www.vitalia.cz/clanky/gambler-vede-dvoji-zivot/>





# RIZIKA SOUVISEJÍCÍ S NADUŽÍVÁNÍM TECHNOLOGIÍ

## *SOMATICKÁ:*

nedostatek pohybu, onemocnění pohybového systému, obezita, častější úrazy, poškození zraku, epilepsie...



## *PSYCHO – SOCIÁLNÍ:*

- Sklon riskovat, zhoršení vztahů, neschopnost navazovat nové vztahy, úzkost ve vztazích, agresivita, neochota pomáhat druhým, problémy s alkoholem a jinými látkami, stres a vyčerpání



# NETOLISMUS

- Chorobná závislost na internetu ve všech virtuálních drogách (hraní webových her, chatování, sledování e-mailů, běžné surfování, mobilní telefon apod.)
- Jedenáctá Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11) - „herní porucha“
- 1995 Ivan Goldberg (USA) - první zmínka o závislosti na internetu (1982 – připojeno 200 počítačů)





# IVAN GOLDBERG

- americký psychiatr
- původní Goldbergův záměr - „vystřelit si“ z některých diagnostických kategorií DSM-IV
- umělé vytvoření pojmu IAD – Internet addiction disorder (porucha závislosti na internetu)
- založení online podpůrné skupiny pro závislé na internetu (IASG – (Internet Addiction Support Group))





---

# OBLASTI INTERNETOVÉ ZÁVISLOSTI

- Kyber-vztahová závislost: abnormální zaujetí online vztahy (sociální sítě)
  - Kompulzivní jednání na síti: obsese online sázením, nakupováním
  - Informační přetížení: kompulzivní „surfování“ nebo prohledávání databází
  - Závislost na počítačových hrách: obsesivní hraní počítačových her
  - Kyber–sexuální závislost: kompulzivní využívání internetových stránek s pornografickým materiálem
-

# VYUŽITÍ INTERNETU

	Typ uživatele	
	Závislí	Nezávislí
<b>Aplikace</b>		
<b>Chaty, soc. sítě</b>	<b>35%</b>	<b>7%</b>
<b>MUDy (on-line hry)</b>	<b>28%</b>	<b>5%</b>
<b>Zpravodajství</b>	<b>15%</b>	<b>10%</b>
<b>E-mail</b>	<b>13%</b>	<b>30%</b>
<b>WWW</b>	<b>7%</b>	<b>25%</b>
<b>Informační stránky</b>	<b>2%</b>	<b>24%</b>

Zdroj: Využití internetu dle Young



# VAROVNÉ PŘÍZNAKY

## ZTRÁTA OSTATNÍCH ZÁJMŮ

- každodenní chování je podřízeno užívání počítače
- nepřiměřené chování při zákazu užívat počítač
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- opouštění dřívějších zájmů a přátel

## VENTIL K ZAPOMÍNÁNÍ NA PROBLÉMY

- zbavení negativních emocí a frustrace
- potřeba zapomenout na své každodenní problémy, nástroj pro únik

## POSOUVÁNÍ PRAHU TOLERANCE

- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry



Zdroj: <https://sites.google.com/site/sociedadeetec/textos/mundo-virtual-e-o-isolamento-do-homen>





---

## **VAROVNÉ PŘÍZNAKY – pokr.**

### **ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY**

- rostoucí nervozita, neklid, podráždění, když delší dobu nemůže hrát
- ojediněle třes, nadměrné pocení

### **ZTRÁTA KONTROLY**

- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- Neschopnost dodržet časové omezení užívání internetu

### **RECIDIVA**

- Neúspěch v pokusech omezit užívání nebo přestat užívat počítače
-



# DOPAD NA BĚŽNÝ ŽIVOT

- nedodržování základních potřeb (jídlo, pití )
- nezáměr o svůj zevnějšek
- zanedbávání učení, zhoršující se školní výsledky
- méně vykonané práce
- krádež peněz na nákup her
- lhaní o své závislosti
- narušené vztahy s rodinou





---

# DIAGNOSTIKA ZÁVISLOSTI – základní kritéria

- Abnormální chování trvá minimálně 1 rok
  - Cítí se pohlcen internetem, v myšlenkách se jím zaobírá, i když je off-line
  - Cítí potřebu kvůli dosažení uspokojení trávit na internetu stále více času
  - Podnikl opakované neúspěšné pokusy mít své používání internetu pod kontrolou
  - Cítí se neklidný, náladový nebo podrážděný, když se pokouší přerušit nebo omezit své používání internetu
  - Zůstává na internetu déle než původně zamýšlel
-



---

# DIAGNOSTIKA ZÁVISLOSTI – doplňující kritéria

## *Přítomnost minimálně jednoho jevu:*

- Riskuje ztrátu důležitého vztahu, práce, vzdělávací nebo kariérní příležitosti v souvislosti s používáním internetu
  - Lže členům rodiny nebo přátelům, aby zatajil, jak často a po jak dlouhou dobu zůstává online
  - Přichází na internet, aby unikl problémům nebo se zbavil pocitů jako je bezmocnost, vina, úzkost nebo deprese
-



---

# PREVENCE

- Rozpoznat spouštěče a vyhýbat se jim (např. internetové hry, zprávy, nakupování, hazard, porno)
  - Pracovat nepřípojeni k internetu (vypnout počítač po skončení práce)
  - Plánovat bezpečné aktivity (např. procházka, tělesná práce, poslech hudby, pěstování dobrých vztahů)
  - Před prací na počítači přemýšlet (co a jak udělat co nejrychleji, příprava tužkou)
  - Používat počítač jen k plnění konkrétních úkolů (např. napsat nějakou zprávu).
  - Používat počítač ve vymezené čase.
  - Uvědomit si více tělo (cvičením ulevit očím, zápěstím, páteři atd.)
-



---

## PREVENCE – pokrač.

- **Vyhnout se souvisejícím rizikům nebo je omezit** (např. televizi)
- **Uspokojovat přiměřeně své skutečné potřeby** (jídlo, spánek, cvičení, bezpečí, zdravotní péče, vztahové potřeby)  
**Počítačový půst** (podle možností být nějakou dobu bez počítače)
- **Rozpoznat a zvládat internetové bažení** (vypněte počítač a dělejte něco jiného)
- **Dostatečný odpočinek** (odpočatý člověk se lépe ovládá)
- **Cvičení, tělesná práce, chůze**
- **Vyhnout se alkoholu a drogám** (zhoršují sebeovládání)
- **Pochvala a vhodná odměna při dodržení svých dobrých předsevzetí**
- Pokud to nestačí, **vyhledat psychologa nebo psychiatra** (jiné problémy)



*Hezký den.*

