

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Tzv. nové závislosti
The so-called new addictions

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
Mgr. Lukáš Urban Ph.D.

Autor:
Michaela Paurová

Praha 2015

Poděkování:

Mé poděkování patří Mgr. Lukášovi Urbanovi Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a ochotu, které mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnoval.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Tzv. nové závislosti“ vypracovala samostatně s použitím uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 4.5.2015

Jméno autora

Anotace

Nelátkové závislosti, jinými slovy závislosti bez substance či závislosti na procesech, jsou závislostmi moderní doby. Doby, která je zahlcená informačními sítěmi a pod „nadvládou“ médií. Lidé se dnes dobrovolně vzdávají části osobní svobody a stávají se tak otroky tzv. nových závislostí. Ty autorka rozdělila do dvou kategorií: *technologické závislosti* a *závislosti spojené s vlivem moderní doby*. Práce nabízí obecné poznatky o závislostech, komentovaný výčet tzv. nových závislostí, dále rady a cesty, jakými se vydat při snaze vymanit se z bludného kruhu závislostního chování.

Klíčová slova

Závislost, behaviorální závislost, nelátkové závislosti, nové závislosti, informační a komunikační technologie (ICT), léčba závislostí.

Annotation

Non-Substance addiction, in other words substance without addiction or dependences on processes are dependencies of modern times. Time, which is flooded by networks of informations and under the " domination "of media. Nowadays, people voluntarily give up part of their personal freedom and become slaves of new addictions. Authoress devided them into two categories: technological addiction and addiction associated with the influence of modern times. The work offers general knowledge about addictions, annotated list commented new addictions and then advices and ways to go in trying to break out of the vicious cycle of addictive behavior.

Keywords

Addiction, behavioral addiction, non-substance addiction, Information and communication technologies, treatment of addictions.

1	ÚVOD.....	8
2	ZÁVISLOST.....	10
2.1	CO JE TO NÁVYK ANEB PROČ SE ČLOVĚK STÁVÁ ZÁVISLÝM.....	11
2.2	DEFINICE ZÁVISLOSTI.....	13
2.3	ZNAKY ZÁVISLOSTI.....	14
2.4	DĚLENÍ ZÁVISLOSTÍ.....	15
3	BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI.....	18
3.1	DEFINICE BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI.....	18
3.2	BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI V KONTEXTU SOUČASNÉ KLASIFIKACE.....	19
3.2.1	<i>Klasifikace závislostí.....</i>	<i>20</i>
3.3	LÉČBA BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI.....	21
4	NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI.....	23
4.1	TECHNOLOGICKÉ ZÁVISLOSTI.....	23
4.1.1	<i>Závislost na internetu.....</i>	<i>24</i>
4.1.2	<i>Závislost na Facebooku.....</i>	<i>27</i>
4.1.3	<i>Selfie.....</i>	<i>30</i>
4.1.4	<i>Závislost na televizi.....</i>	<i>32</i>
4.2	OSTATNÍ ZÁVISLOSTI SPOJENÉ S VLIVEM MODERNÍ DOBY.....	35
4.2.1	<i>Bigorexie.....</i>	<i>35</i>
4.2.2	<i>Drunkorexie.....</i>	<i>37</i>
4.2.3	<i>Orthorexie.....</i>	<i>39</i>
4.2.4	<i>Závislost na sportu.....</i>	<i>40</i>
4.2.5	<i>Závislost na adrenalinu.....</i>	<i>44</i>
4.2.6	<i>Tanorexie.....</i>	<i>45</i>
4.2.7	<i>Oniomania.....</i>	<i>46</i>
5	ZÁVĚR.....	49
6	SUMMARY.....	50

7	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	51
8	SEZNAM PŘÍLOH.....	58

Seznam zkratk:

APA	Americká psychiatrická asociace
Apod.	A podobně
ASAM	Americká společnost pro léčbu závislostí
Atd.	A tak dále
DSM-IV	Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch Americké psychiatrické společnosti pro klasifikaci a statistiku mentálních poruch.
F50	Poruchy přijímání jídla
F63	Návykové a impulzivní poruchy
KBT	Kognitivně behaviorální terapie
MKN-10	Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize
Tzv.	Tak zvaně
Angl.	Anglicky

1 ÚVOD

Pro zpracování téma nových závislostí jsem se rozhodla především proto, že se jedná o naléhavý společenský problém. Denně každý z nás přibližuje, ať už vlastním přičiněním či prostřednictvím médií, která nám sugestivně sdělují co má pro nás mít jaký význam, hrozbě rozvíjející s **informační společností¹– nelátkovým závislostem**. Tento fenomén je stále více diskutován nejen mezi odborníky, ale i mezi laickou veřejností. Nějak „všichni“ cítíme, že se kolem nás a s námi něco stalo a změnilo. Zatím je to spíše podceňovaný problém, kterému je sice věnována jistá pozornost, ale podle mého názoru neadekvátní.

Závislosti moderní doby se většinou projevují jako činnosti všedního života, jako součásti běžného denního rituálu. Ráno si jde člověk třeba pravidelně zaspoutovat, poté do práce, z práce na nákup, večer relaxuje u televize či počítače. Na první pohled se nejeví, že by tyto činnosti mohly vůbec vést k nějaké závislosti a mít na člověka a společnost takové negativní dopady, které jsou popisovány dále v mé práci. Vzhledem k oboru, který jsem se rozhodla studovat, sociální pedagogice (profese, která pomáhá lidem a zároveň zkoumá v procesu výchovy sociální vlivy, blízké těmto nelátkovým závislostem), je jisté, že se s tímto fenoménem dostanu do kontaktu. Proto vnímám jako potřebné se v tomto problému orientovat a popřípadě být schopná nabídnout pomoc.

Zasažená je celá populace už od malých dětí, a to v momentě, kdy se naučí zacházet s mobilním telefonem nebo počítačem. To se však zdá být primárně problémem rodičů, kteří si snaží ulevit si od povinností tím, že dítěti podstrčí tablet nebo jinou digitální hračku, aby si mohli odpočinout. A právě svojí absolventskou prací bych ráda upozornila nejen na nebezpečí skrývající se v těchto elektronických hračkách, které jsou dávány dětem bohužel už od útlého dětství, ale i na nebezpečí dalších (módních) výtobytků současnosti. Lidí, jež nezvládají tlak doby, zdá se stále přibývat.

Současný mainstream produkuje a prosazuje hesla typu: „opálená a štíhlá rovná se krásná; šaty dělají člověka; přijď večer na face“. Asi největší problém nastává v momentě, kdy

¹ MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 2009. Str. 11.

dochází k nekontrolovatelné snaze jedince vyhovět všem takovým požadavkům. Také proto je cílem mé práce ukázat široký rozsah nově vzniklých závislostí a jejich negativní následky, které jsou bezpochyby srovnatelné se závislostmi již klasifikovanými, řekněme tradičními. Cestou bakalářské práce chci artikulovat naléhavost zařazení nově vzniklých závislostí, kterými se v práci nadále zabývám, do Mezinárodní klasifikace nemocí .

Pár slov ke struktuře práce. V první řadě se pokusím vysvětlit pojem *závislost* pomocí myšlenek a postupů několika odborníků. Dále zmíním řazení závislostí uznaných v *Mezinárodní klasifikaci nemocí* a těch, o kterých odborníci už několik let bádají. Má práce se zaměřuje primárně na závislosti nelátkové. Podrobněji popisují technologické závislosti a závislosti moderní doby, jejich rozšíření v populaci. Zamýšlím se nad jejich nebezpečím spolu s možnostmi nápravy a ukázkami cest ven z bludného kruhu, do kterého se lidé vlastním přičiněním a ovlivněním mohou dostat. Dle diagnostických kritérií, uvedených u každé ze závislostí, může čtenář textu sám posoudit, zda se některá z nich „náhodou“ nedotýká i jeho samotného.

2 Závislost

Německý a americký psycholog a filozof Erich Fromm, který vydal v roce 1950 sociálně psychologickou knihu *Cesty z nemocné společnosti*, diagnostikoval závislost (konkrétně alkoholovou) jako symptom duševní a emocionální lability. Lidé žijící v zemích, ve kterých mají obyvatelé hmotně zajištěný pohodlný život, stabilní demokracii, mír, vykazují četné příznaky psychické lability. Ve srovnání s dobou před zhruba sto padesáti lety došlo k redukci času stráveného pracovními činnostmi přibližně na polovinu, tím se prodloužila doba tzv. volného času². Co se získaným časem navíc? Mnozí z nás se snaží získaný čas nějak „zabít“. Někteří jsou snad i šťastní, když už je konečně večer a nabídnuté množství času nějak přeckali. Tato skupina lidí si často vybírá jako možnost úniku z nudy všedního dne propadnutí do určitého společensky nepřijímaného patologického východiska, kterým se může stát **závislost**.

Poruchy spojené s návykem a závislostí byly po dlouhé historické období ignorovaným sociálně patologickým jevem. Až v moderní době, což je pravděpodobně spojeno s rozšířením technologií mezi všechny kategorie obyvatel a zvýšenou pozorností médií, se diskutovaným problémem začaly zabývat různé vědní disciplíny, kterými jsou například adiktologie, etopedie, sociologie, psychologie, psychopatologie a podobně.³ Související problém nelátkových závislostí se rovněž dostává do popředí diskuzí mnohých lidí. Je jedním z nejrozšířenějších problémů dnešní společnosti, který je nutno řešit, neboť vyskytující se míra pravděpodobnosti zasažení je tak vysoká, že by problém mohl zasáhnout řadu lidí, především také proto, že zapadá do vzorce všedního dne.

Psychiatr a adiktolog Kamil Kalina vyobrazuje, jak byl fenomén závislosti ve svém vývoji různě přijímán. Z počátku jako model morální, z hlediska mravních zásad, dále jako model sociální, týkající se lidské společnosti, načež došel k modelu medicínskému a dnes až ke komplexnímu pojetí bio-psycho-sociálnímu, zahrnujícímu všechny tyto tři složky, jež mají společnou váhu na podílu vzniku a průběhu nemoci.⁴

² FROMM, Erich. *Cesty z nemocné společnosti*. Praha: Earth Save, 2009. Str. 10-11.

³ FISHER, Slavomír – ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie. Závažné sociopatologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2. aktualizované rozšířené vydání*. Praha: Grada Publishing a. s., 2014. Str. 125.

⁴ KALINA, Kamil a kol., *Základy klinické adiktologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. Str. 25

2.1 Co je to návyk aneb proč se člověk stává závislým

Je **návyk** to samé jako **zvyk**? Pokud nahlédneme do *Slovníku českých synonym* na slovo návyk, jako první synonymum je uveden zvyk. Podíváme-li se ale na definici zvyku do *Ottova slovníku* z roku 1908, lze vyvodit, že zvyk je určitý vzorec chování, jednání, který se pravidelně opakuje. Není tvořen vlastní vůlí ale zmechanizovanými procesy, jež se v lidech tvořily už od počátku jejich života. Později tak zapadnou do každodenního vzorce jednání, že si lidé ani neuvědomují jejich průběh, neboť je to naučený způsob chování. Často se jedná o činnosti běžné, normální až sociálně žádoucí a prospěšné. V době, kdy Slovník vyšel, tedy na počátku 20. století, byl zvyk spojen pouze s pozitivním hodnocením, umožňoval usnadnění práce, kdy si lidé navykli určitému samovolnému vzorci jednání a bez zdlouhavých rozmyslů jednali. Pro bližší porozumění uvádím níže definici.

„Zvyk jest slovo pro ty úkony naše, které častým prováděním se ustalují, aniž vůle k nim dává podnět. Z. jest zmechanisování výkonnosti častým opakováním. Psychologicky jest založen na ustálené reprodukci impulsův a představ, jejichž rozvoj probíhá pouhou vlastní soudržností, aniž je k ovládnutí a řízení jich potřebí rozumu a vůle. Dítě zvykne nezpůsobům, které mimovolně přijalo; častým opakováním zvykne tomu, co s počátku jsme prováděli s pozorností a nuceně. Pozornost později odpadá a výkon probíhá sám sebou. Z. usnadňuje práci, dovede mrav ušlechtiti, stejně jako podvrátiti; jest proto důležitým činitelem vychovatelským (z. jest druhá přirozenost). Činí mnoho snesitelným a ustaluje se jím mnohé jako řád a pravidlo, co zprvu bylo odchylkou; v něm kotví právo obyčejové, móda, z části i vkus. Ze stejných podmínek životních v celých vrstvách společenských vyvíjejí se stejné z-y (národní). Opak zvykání jest odvykání, obzvlášť obtížné v pokročilejším věku.“⁵

A co tedy znamená slovo **návyk**. To lze s obtížností definovat. Bernhard von Treeck, německý autor zabývající se závislostmi, říká, že „návyk začíná tam, kde jsme se vzdali původních životních perspektiv a kde droga nabývá na významu a nekontrolovatelným způsobem zaujímá prostor v prožitcích člověka a utváření jeho dne“. Společným znakem všech návyků je mechanismus odměňování sebe

⁵ *Ottův slovník naučný: Ilustrovaná encyklopedie obecných znalostí*. 27. sv. Praha: J. Otto, 1908. s. 729.

sama, jde o potlačení nepříjemných stavů a nahrazování jich příjemnými pocity.⁶

Jak se dočítáme, **závislost** sama o sobě není natolik tvořená vlastní vůlí, jako nutkavými pocity, až abstinenčními příznaky (nevolnost, nervozita, agresivita, střídání nálad, roztěkanost). A právě tyto trpící stavy jsou podnětem k tomu, aby pacient nadále pokračoval v nežádoucím chování, dosáhl pocitu úlevy, uspokojení a euforie, který má za následek dopamin. Ten se produkuje v mozku při každém závislostním chování, to však práci dále popisují.

Abychom se neztráceli ze zřetele komplexní souvislosti tohoto tématu, uvedu 4 teze dle Göhlerta :

1. „Člověku, jako bytosti orientované na potřebu, záleží na uspokojení.
2. Člověk, jako bytost zodpovědná sama za sebe, rozvíjí pochopení sebe sama, a tím životní tematiku ovlivňující jeho chování.
3. Člověk jako „nedokonalá bytost“ je odkázána na pomocné prostředky.
4. Drogy mohou být nasazeny jako pomoc při překonávání strastí života“.⁷

Odborníci, zabývající se behaviorální vědou, upozorňují na fakt, že subjekty, které dokáží stimulovat člověka, se mohou stát návykovými, neboť pokud se zvyk mění v povinnost, může se začít považovat za závislost v pravém slova smyslu. Jak uvádí DSM-IV „Základním rysem závislosti chování je neschopnost odolat impulsu, nebo pokušení provést úkon, který je škodlivý pro člověka nebo pro ostatní“.⁸

Viditelným rozdílem mezi návykem a závislosti je vůle. Návyk, jak se lze dočíst, je schopnost, kterou člověk získal opakováním konkrétní činnosti. Je tvořený vlastní vůlí. Kdežto závislost se objevuje v psychické a fyzické formě. Je tvořená nutkavými pocity, abstinenčními příznaky, které člověka přímo nutí.

Měli bychom mít ale na paměti, že ne každá aktivita, kterou často nebo pravidelně děláme,

⁶ GÖHLERT, Christoph - KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. 1.vyd.. Praha: Ikar, 2011.

⁷ Tamtéž.

⁸ GRANT, E J., POTENZA N. Marc, , WEINSTEIN, GORELICK A. D. *Introduction to Behavioral Addictions* [online]. 01. 09. 2011. [cit. 11. dubna 2014]. Dostupné na: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/>>

musí nutně znamenat závislost. Jak je citováno výše, neschopnost odolat pokušení, tou se daná závislost projevuje. Jisté konání je nám sice zautomatizované, ale to z toho důvodu, že jsou pro nás potřebné ke správně fungujícímu životu, ale nevykazuje negativní dopady, které s sebou závislosti přinášejí.

2.2 Definice závislosti

Definicí závislosti je nepřehledné množství. Lze si povšimnout, že v každé odborné literatuře autor vlastními slovy pojímá definici závislosti. Zásadní význam má definice podle Mezinárodní klasifikace nemoci 10. revize (MKN-10), na níž se odkazuje téměř každý odborník a kterou také níže uvádím.

„Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristiku syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák.“⁹

Pro příklad Kalina vysvětluje, že v současné době se syndromem závislosti rozumí skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů. A psychiatr Miroslav Orel tímto pojmem zamýšlí palčivou touhu neboli puzení k opakovanému užití látky, problematickou kontrolu stavu jedince a zvyšující se nárůst tolerance na substanci.¹⁰

Jak tedy závislostní chování přesněji popsat a chápat? Sociální pedagog Lukáš Urban¹¹ jej zařazuje mezi sociálně-patologické, tedy nežádoucí jevy, vnímá ho jako nezdravé chování, které je jedinci i společnosti nebezpečné. Patologické jevy mají primárně nežádoucí účinek na jedince samotného, sekundárně i na celou společnost. Do této skupiny spadají různé poruchy společenského zařazení, jakou je delikvence (prostituce, vandalismus, šikana a podobně). V poslední době se sem řadí též poruchy sebepojetí podmíněné módními vlivy,

⁹ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. 4.vyd. Praha: Portál, 2011. Str. 9 – 10.

¹⁰ OREL, Miroslav a kol., *Psychopatologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2012. Str. 108.

¹¹ URBAN, Lukáš. *Sociologie trochu jinak*. 2. rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011. Str. 155-156.

kteřé ohrožují zdraví řadě mladých lidí, v určitém případě i jejich životy.¹²

2.3 Znaký závislosti

Každý může a také nemusí vykazovat všechny znaký závislosti najednou. Proto by se definitivní diagnóza závislosti měla zpravidla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem a více z následujících jevů. Znaký závislosti podle MKN-10¹³ :

- **Silná touha nebo pocit puzení.**
- **Potíže v sebeovládání.**
- **Tělesný odvykací stav.**
- **Průkaz tolerance k účinku.**
- **Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů.**
- **Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.**^{14 15}

K porovnání uvádím též znaký na základě DSM–IV:

- **Růst tolerance**, tudíž zvyšování dávek pro dosažení stejného účinku, nebo poklesu účinku návykové látky při stejném dávkování.
- **Odvykací příznaký** po vysazení látky.
- **Přijímání látky ve větším množství** nebo po delší dobu, než měl člověk v úmyslu.
- **Dlouhodobá snaha** nebo jeden a více pokusů **omezit** a ovládat přijímání látky.
- **Trávení velkého množství času užíváním** a obstaráváním látky nebo zotavováním se z jejích účinků
- **Zanechávání sociálních, pracovních a rekreačních aktivit** v důsledku užívání látky.
- **Pokračující užívání látky navzdory dlouhodobým nebo opakujícím**

¹² VALIŠOVÁ, Alena – KASÍKOVÁ, Hana. *Pedagogika pro učitele*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. 2010. Str. 354.

¹³ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. 4.vyd.. Praha: Portál, 2011.

¹⁴ Podrobněji v příloze 1.

¹⁵ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. 4.vyd. Praha: Portál., 2011.

se sociálním, psychologickým nebo tělesným problémům, o nichž člověk ví a které jsou způsobeny nebo zhoršovány užíváním látky.¹⁶

Znaky dle DSM-IV a MKN-10 k sobě mají evidentně velmi blízko. Nejprve nelze odolat impulsu - nutkání a touha zvítězí nad závislým - po vykonání se do těla uvolňuje dopamin¹⁷, dostavuje se očekávané uspokojení a úleva. Tělo si postupně zvyká na pravidelný příjem, proto je nutné k dosažení stejného účinku množství látky či chování neustále zvyšovat. V obou případech jsou také uváděny mučivé abstinenci jevy, které se objevují při absenci látky. Dále dochází k zanedbávání jiných povinností, aktivit a potěšení. Dalším projevem je v neposlední řadě pokračování v užívání i přes objevující se problémy a i přes varování lékařů, okolí a médií. Znaky dle DSM-IV jsou rozšířeny o neúspěšné pokusy eliminovat přijímání látky a o hodiny trávené myšlenkami na onu látku, jejím obstaráváním či užíváním. Překvapivé je, že DSM-IV vůbec neuvádí jako jeden ze znaků závislosti craving nebo-li bažení. Podle mého názoru je ale právě craving jedním ze základních znaků, který tvoří hlavní podstatu závislostního chování

2.4 Dělení závislostí

Závislosti lze dělit na **látkové** a **nelátkové**. O látkové či-li drogové závislosti se zmíním pouze úsečně, neboť pro mou práci není natolik podstatná. Světová zdravotnická organizace (WHO) ji definuje jako: „*psychický někdy i fyzický stav charakterizovaný změnami chování a dalšími reakcemi, které vždy zahrnují nutkání užívat drogu opakovaně (ustavičně nebo intermitentně) pro její psychické účinky a dále také proto, aby se zabránilo vzniku nepříjemných stavů, vznikajících při nepřítomnosti drogy v organismu*“.¹⁸

Velký problém dnešní doby lze spatřovat v enormním tlaku, který je kladen na lidi především ze stran médií a mediální společnosti. Z úst odborníků, zabývajících se duševním zdravím, častěji slyšíme o nově vznikajících závislostech, jež nemají základ

¹⁶ NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. 4.vyd. Praha: Portál, 2011.

¹⁷ Dopamin je jeden z neurotransmiterů, který přenáší informace mezi neurony. Skrze dopamin mozek „sám sebe odměňuje za úspěšnou akci“. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. 6. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2010. Str. 71.

¹⁸ MATOUŠKOVÁ, Ingrid. *Aplikovaná a forenzní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2013. Str. 31.

v substanci. Hovoří o závislostech spojených s moderní dobou a využíváním nově vzniklých technologií.¹⁹ Těmi jsou závislosti **nelátkové-behaviorální**.

Společné znaky látkových a nelátkových závislostí

Lze identifikovat společné vlastnosti látkových a nelátkových závislostí:

- *Neschopnost odolat impulsu, potěšení provést škodící úkon*
- *Fenomenologické podobnosti* - nutkání, úzkost a touha pociťované před zahájením „škodícího chování“; následně se po vykonání dostaví pozitivní nálada, uspokojení a úleva od napětí
- *Emocionální dysregulace*, kdy postupem času při stejném dávkování, jak u drog či alkoholu nebo například při patologickém nakupování, dochází ke snižování pozitivních nálad a účinků, a tak je potřeba intenzitu dávkování zvýšit.²⁰

Klíčovým rozdílem je látka, na níž závislosti spočívají. **Látková závislost** je závislost na konkrétní **substanci**, kterou zpravidla bývá nikotin, pervitin, marihuana apod. Zatímco u **nelátkových závislostí** je hlavním předmětem závislosti **chování** a hlavním podnětem **pocit**, který přináší příslušná **akce**,²¹ jako například při nakupování pocit radosti z nově získaných věcí. Přestože se tak zásadně liší, sdílejí spolu společné znaky. Ty jsou důvodem, proč jsou klasifikovány dohromady.²²

Společné znaky:

1. genetické,
2. neurobiologické,²³

¹⁹ VACEK, Jaroslav. *Behaviorální závislosti*. In: *Klinika adiktologie*. 1. lékařská fakulta VFN Univerzita Karlova v Praze [online]. 2011 [cit. 2015-04-29]. Dostupné na <<http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>>

²⁰ GRANT, E J., POTENZA N. Marc, WEINSTEIN, GORELICK A. D. *Introduction to Behavioral Addictions* [online]. 01. 09. 2011. [cit. 11. dubna 2014]. Dostupné na: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/>>

²¹ GRANT, E J., POTENZA N. Marc, WEINSTEIN, GORELICK A. D. *Introduction to Behavioral Addictions* [online]. 01. 09. 2011. [cit. 11. dubna 2014]. Dostupné na: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/>>

²² Vacek, Jaroslav, Vondráčková, Petra. *BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI: KLASIFIKACE, FENOMENOLOGIE, PREVALENCE A TERAPIE* [online]. Dostupné na: <<http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960>>

²³ Tím jsou míněny neurotransmitterové systémy. Největší vliv na odměňující chování má dopaminergní a endogenní opiátový systém. Užití psychoaktivní látky i provedení závislostního chování aktivuje tyto systémy v mozku.

3. osobnostní,²⁴

4. klinické.^{25,26}

²⁴ Ti, kteří trpí behaviorální nebo látkovou závislostí, vykazují velmi podobné charakteristické rysy. Jedním z nich je například impulzivita, dále disinhibovanost nebo zvýšený faktor vyhledávání něčeho nového.

²⁵ Podobnosti ve vývoji a průběhu onemocnění.

²⁶ Vacek, Jaroslav, Vondráčková, Petra. *BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI: KLASIFIKACE, FENOMENOLOGIE, PREVALENCE A TERAPIE* [online]. Dostupné na: <<http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960> >

3 Behaviorální závislosti

Pojem behaviorální se vždy týká chování. Pozornost není věnována droze, ale konkrétnímu **jednání** a prožitkům, které jsou jím vyvolány. Pocit „*šťěstí pramení pouze z uspokojování jediné potřeby, z určitého chování či vztahování se k nějakému objektu, které dává zapomenout na starosti*“²⁷. Odborníci však neradi v tomto spojení uvádějí slovo *závislost*, neboť ta se z medicínského hlediska pojí pouze k užívání návykových látek. I přes to, že spojení slov *závislostní chování* se jim zdá být trochu krkolomné, upřednostňují jej.²⁸

3.1 Definice behaviorální závislosti

Výzkumný pracovník Jaroslav Vacek z Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze pro tuto skupinu nabízí mnoho označení. Ku příkladu *závislosti bez substance, závislosti na procesech, nedrogové závislosti, či behaviorální závislosti*.²⁹ Lidé přirozeně dávají přednost činnostem, které jim dodávají potěšení z příjemného prožitku.³⁰ Tím potěšením je již zmiňovaný dopamin, uvolňující se do mozku a mající za následek návyk na konkrétní činnost. Problém nastává v momentě, kdy se touha po dalším příjemném prožitku stane neovladatelná. Závislý pocitu propadne a pro jeho zopakování dá přednost před ostatními povinnostmi všedního dne.

Nelze ale uvažovat o závislostech v pravém slova smyslu. Některé působí až nevěřičně. Ukázkou opravdové kuriozity je pro příklad závislosti na požívání kamenů, omítky ze zdi, popelu přímo z popelníku, či pracího prášku, objevující se v zahraniční literatuře a televizních dokumentech. Nelze je však opomínat, naopak je jim nutno věnovat stejný podíl pozornosti jako závislostem látkovým.

Příčiny vzniku závislosti jsou multifaktoriální, ovlivňují je geneticky podmíněné dispozice

²⁷ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>>

²⁸ Tamtéž.

²⁹ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf>> str. 4.

³⁰ Tamtéž

v interakci se sociálními a psychologickými faktory.^{31,32} V případě závislostí, kterým se ve své práci věnuji, jde o prvek úniku od problémů vnějšího světa, nudy, stresu a bezmoci. Je to známka toho, že člověku něco chybí. A tímto patologickým chováním se snaží deficit nahradit. Například ti, co touží po úspěchu mají pocit, že nedělají svou práci dostatečně kvalitně, s dostatečným nasazením, proto tráví celé dny prací. Z toho vychází, jak lehce se mohou stát lidé workoholiky. Odmítá-li někdo své tělo, řešení nachází v nadměrné nebo naopak žádné konzumaci potravin. Přitom ale stačí, aby našel sebe samého, a závislost přestane potřebovat. Jako u každé závislosti jde o čas. Nesmí si stihnout zničit své zdraví, přijít o práci, přátele a rodinu dříve, než závislost odezní.³³

3.2 Behaviorální závislosti v kontextu současné klasifikace

Řada odborníků, zabývajících se fenoménem **behaviorálních závislostí**, se ve 20. letech minulého století shodla na řazení této závislosti mezi **obsedantně-kompulzivní poruchy (F42)**³⁴. Hlavním argument byl ten, že takovéto chování je kompulzivní, neboť redukuje úzkosti a jiné bolestivé afekty. O nějaký čas později ale proti tomuto řazení přišly výhrady ze stran jiných odborníků. Ti tvrdili, že podstatu závislostního chování nelze postavit na obsedantně-kompulzivní symptomatologii, protože minimálně v prvních fázích je mu připisován ego-syntonní charakter, přinášející potěšení. Naopak obsedantně-kompulzivní symptomy přinášejí nepříjemně vtíravé symptomy.³⁵

³¹ FISCHER, Slavomír, ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie. Analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada Publishing, 2009. Str. 88

³² Podrobněji v příloze 3.

³³ *Závislosti, které závislostmi nejsou*. Zdravotnictví: Medicina [online]. 2010 [cit. 2015-04-22]. Dostupné na: <<http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/zavislosti-ktere-zavislostmi-nejsou-452259>>

³⁴ Základní definicí obsedantně-nutkové poruchy „*je přítomnost nutkavých myšlenek (obsesí) a nutkavého jednání (kompulzí)*.“ MKN-10 vysvětluje obsese jako myšlenky, představy, fantazie, nápady, popudy, které v jedinci vyvolávají úzkostné, rušivé pocity až pocity strachu. Přestože jim pacient klade odpor a ony myšlenky a fantazie se mu zdají nesmyslné, nedokáže se jich zbavit. Jejich funkcí není vést k realizaci užitečných úkolů, naopak se snaží zabránit jakýmsi nepravděpodobným událostem, které by mohly vést ke škodám a osobní úhoně. Obsedantně-nutkové poruchy jsou charakterizované neplánovaným agresivním impulzivním jednáním. Hlavním znakem je **snaha odolat impulzu, pocit vysokého napětí a následné uspokojení**. Minuty až hodiny před nástupem agresivní epizody u jedince propuká zvyšující se napětí a blížící se exploze vzteku a agresivity, které jsou neadekvátní podnětům či událostem, které je spustí. Pociťují vzrušení a napětí před výbuchem agresivity, úlevu a uklidnění následně po něm. Často se objevuje lítost, výčitky a rozpaky, zda jejich jednání bylo správné. Nemoc je zapříčiněná abnormalitou v oblasti frontálního mozkového laloku, systémem řízeným neurotransmiterem serotoninem. Je jisté, že má biologické predispozice, kterou je vrozená charakteristika centrální nervové soustavy osob trpící touto chorobou. Dostupné na: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf.>>

³⁵ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v

Přibližně v polovině 20. století došlo k přijetí závislosti jako nemoci jak v evropské, tak i americké klasifikaci.³⁶

Nakonec jsou tedy v aktuálním manuálu MKN-10 behaviorální závislosti řazeny mezi **návykové a impulzivní poruchy (F63)**. Charakterizuje je „*neschopnost odolat impulzu, puzení nebo nutkání k jednání, které nemá žádnou jasnou racionální motivaci, navíc takovou osobu poškozují, případně poškozují jiné osoby.*“^{37,38} Všechny diagnózy klasifikované v této kategorii spolu shledávají společné charakteristiky:

- a) *neschopnost odolat impulzu*
- b) *narůstající napětí před provedením činu*
- c) *pocit vzrušení v momentě provedení činu a následný pocit uspokojení.*

Lze konstatovat, že uvedené charakteristiky jsou shodné s charakteristikami závislosti látkových. V DSM-IV jsou nelátkové závislosti řazeny spolu se závislostmi látkovými do kategorie **Užívání drog a závislostní chování**.³⁹

3.2.1 Klasifikace závislostí

Jaroslav Vacek uvádí rozdělení behaviorálních závislostí ze současného medicínského hlediska na:⁴⁰

1. **Aktuálně uznávané, již klasifikované závislosti** – skupinu návykových a impulzivních poruch MKN (F63)⁴¹, (F52)⁴² a (F50)⁴³. Podrobnější rozdělení

Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf.>> Str. 9 - 10

³⁶ Tamtéž. Str. 8-9.

³⁷ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf.>> Str. 7

³⁸ V příloze 5 uvádím rozpis všech závislostí řazených do skupiny F63.

³⁹ VONDRÁČKOVÁ, Petra. *Behaviorální závislosti v kontextu klasifikace duševních poruch*. Klinika adiktologie: 1. lékařská fakulta VFN Univerzita Karlova v Praze [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <[>](http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3812/Behavioralni-zavislosti-v-kontextu-klasifikace-dusevnych-poruch)

⁴⁰ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf.>>

⁴¹ Impulzivní a návykové poruchy.

⁴² Sexuální poruchy.

⁴³ Poruchy přijímání jídla.

uvádím v příloze 4.

2. **Nové, dosud nezařazené poruchy** - s vývojem moderních technologií, požitkářskou společností a referenčním vlivem tzv. vyspělých zemí rostou nové závislosti, které ještě nejsou tak prozkoumané, aby se mohly zařadit do některé z kategorií. Vzhledem k faktu, že závislost lze vypěstovat téměř na jakémkoliv chování, které přinese uspokojení, je paleta nově vzniklých závislostí opravdu rozsáhlá.⁴⁴

3.3 Léčba behaviorální závislosti

Nestává se často, že by tito závislí jedinci sami z vlastního přesvědčení přišli za lékařem s prosbou o léčbu. Když už se někdo k takovému kroku rozhodne, zpravidla to bývá rodina či přátelé nemocného. Kam ale zajít pro radu, když se v České republice doposud neobjevila žádná léčebna řešící otázku moderních závislostí? Nezbyvá než navštívit některého psychologa. Bohužel, ani většina psychiatrů se léčbou závislostí nezabývá, neboť jim údajně tato léčba nepřísluší, tvrdí autorka článku, která oslovila mnoho psychiatrických léčeben, ale zkušenosti s léčbou nových závislostí nikdo nepotvrdil, byla po většinou posílána pro informace k psychologům. Pražský psychiatr MUDr. Cimický však tuto informaci vyvrací a konstatuje, že: *„Každá závislost je komplexní záležitost. Psycholog se bez spolupráce psychiatra obvykle neobejde a i obráceně – psychiatr potřebuje psychologa. Nejedná se o žádnou konkurenci a ten či onen nesdílí výhradně nějakou doménu.“*⁴⁵

Léčba je složitá. Měla by probíhat paralelně mezi **psychologickým působením, psychoterapií a depresivou. Psychologické působení** snižuje vnitřní napětí, úkolem bývá docílit vnitřního stavu pohody a spolu s identifikací spouštěče problému nalézá cesty, jak přerušit řetězec myšlenek, emocí a chování, které ke spouštěči vedou. **Psychoterapie** zlepšuje sebeovládání a posiluje sebevědomí, které má jedinec na velmi nízké úrovni.

⁴⁴ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf>>

⁴⁵ *Závislosti, které závislostmi nejsou*. Zdravotnictví: Medicína [online]. 2010 [cit. 2015-04-22]. Dostupné na: <<http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/zavislosti-ktere-zavislostmi-nejsou-452259>>

Terapeut hovoří o problémech, nalézá pochopení, podporu a hlavně doporučení, jak se ze závislosti vyléčit. K tomu všemu se navíc doporučují také **depresiva**.⁴⁶ Důležitou roli zastupuje také motivace. Ta působí pouze u těch, jež si svou nemoc uvědomují a o pomoc doopravdy stojí. Také rodina, přátelé a veřejné mínění mají významný vliv na formování osobnosti, změnu životního stylu a udržování dobrého stavu.⁴⁷

⁴⁶ *Závislosti, které závislostmi nejsou.* Zdravotnictví: Medicína [online]. 2010 [cit. 2015-04-22]. Dostupné na:<<http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/zavislosti-ktere-zavislostmi-nejsou-452259>>

⁴⁷ *Závislosti, které závislostmi nejsou.* Zdravotnictví: Medicína [online]. 2010 [cit. 2015-04-22]. Dostupné na:<<http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/zavislosti-ktere-zavislostmi-nejsou-452259>>

4 Nelátkové závislosti

V této kapitole se dostávám ke stěžejním závislostem, na nichž je má práce postavena. Primárním cílem je seznámit čtenáře s problematikou závislostí a upozornit na následky, které mohou nastat. Ke zpracování daného tématu bylo použito nejen tradičních českých autorů, ku příkladu Kamila Kaliny, Pavla Mühlpachra či Jaroslava Vacka, ale z velké části i odborníků zahraničních, a to amerických, německých a dalších. V zahraničí jsou přeci jen tato nová témata více probádaná a zpracovaná.

Podle předmětu vzniku jsem závislosti do své práce rozdělila následovně; První skupinu tvoří **závislosti technologické**. Ty souvisejí zejména se vznikem nových technologií – televizí, počítačem, mobilním telefonem, internetem a podobně. Užívání technologií není samo o sobě nebezpečné, problematické začíná být v momentě, kdy nebezpečně zasahuje do života, a způsobuje jistá omezení pro jedince. Takovéto označení - technologické závislosti *„je vhodné i vzhledem k tomu, že funkční rozdíly mezi jednotlivými technologiemi a přístroji se stírají: v mobilním telefonu lze sledovat televizi, v televizi*

*je dostupný internet, počítač umožňuje hraní her i telefonování, herní konzole se mohou připojit na internet a umožňují sledovat filmy atd.*⁴⁸

Druhou skupinu tvoří **závislosti spojené s životně stylovými trendy**. Závislosti, jež jsou daní za moderní styl života. Člověk je neustále nespokojený s tím, jak vypadá a snaží se to měnit. Proto lidé stále častěji propadají poruchám příjmu potravy (nesoucí v sobě prvky anorexie, závislosti na alkoholu a sportu) a závislosti na kráse (prostředkem k vylepšení vzhledu se pro ně stává patologické nakupování a opalování).

4.1 Technologické závislosti

První skupinu tvoří závislosti na moderních technologiích. *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,*

⁴⁸ VACEK, Jaroslav. *Technologické závislosti*. [online]. 2014 [cit. 2015-05-01]. Dostupné na: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/5158/Technologicke-zavislosti>>

*ubírající příliš mnoho času nebo vedoucí k problémům ve vztazích, v práci nebo dalších oblastech života; a 3) není přítomno výhradně během manických nebo hypomanických epizod. Je to fenoménem zmiňovaným již na konci 80. let 20. století.*⁴⁹

Právem se lze začít bát okamžiku, kdy dojde k chorobné společenské izolaci. Vědecké výzkumy dokazují, že konkrétně studenti nedokáží bez moderních technologií být ani den. Frustrace, deprese, vztek, žárlivost nebo samota na opuštěném ostrově uprostřed oceánu, takto pocity při absenci technologie popisují.⁵⁰ Technologie ovládají populaci a také přinášejí neblahé následky pro funkci mozku. Těmi jsou:

- *barevnější sny,*
- *fenomén FOMO (anglicky fear of missing out – strach, že budete chybět při nějaké události),*
- *syndrom falešných vibrací,*
- *zhoršení spánku,*
- *zhoršení paměti a soustředění,*
- *zlepšení vizuální orientace a schopnosti se rozhodovat,*
- *nekontrolovatelné impulsy,*
- *zvýšené vlastní vytváření,*^{51 52}

4.1.1 Závislost na internetu

Odborníky označována také jako **netomanie** nebo **netholismus**. Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy definuje závislost na internetu jako: „*nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní nebo školní komplikace.*“⁵³

⁴⁹ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf>> Str. 14

⁵⁰ HOUGH, Andrew. *Student 'addiction' to technology 'similar to drug cravings'*. In: The telegraph [online]. 2011 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://www.telegraph.co.uk/technology/news/8436831/Student-addiction-to-technology-similar-to-drug-cravings-study-finds.html>

⁵¹ Rozpracování jednotlivých bodů v příloze 4.

⁵² BARET, Daniel. *Osm zásadních změn, které v našich mozcích provedla moderní technologie*. Reflex [online]. 2014 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <<http://www.reflex.cz/clanek/zpravy/55348/osm-zasadnich-zmen-ktere-v-nasich-mozcich-provedla-moderni-technologie.html>>

⁵³ Vacek, Jaroslav. *Jak se závislost na internetu definuje?* [online]. Dostupné na <<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu-definuje/>>

Závislost na internetu jako taková se datuje od roku 1995. Americký psychiatr Goldberg při sepisování diagnostických kritérií pro nová duševní onemocnění, pro pobavení online společnosti, použil pojem závislost na internetu. Ten se ujal a rok na to americká psycholožka Youngová popsala fenomén závislosti na internetu. Od té doby se tímto tématem začala zabírat řada odborníků.⁵⁴

Dr. Youngová je mezinárodně uznávanou odbornicí na internetové závislosti. Díky její rozsáhlé vědecké práci vznikl soupis znaků, které vykazují lidé závislí na internetu:

- Zaujetí internetem (myšlenky soustředěné na předchozí a budoucí internetové aktivity).
- Zvyšování času stráveného na internetu.
- Opakovaně neúspěšné pokusy omezit čas strávený online.
- Neklid, deprese, nepříjemné stavy při omezení internetu během dne.
- Ohrožení nebo ztráta vztahů z důsledku nadměrného používání internetu.
- Útěk od problémů, snaha zlepšit si špatnou náladu – beznaděj, vinu, úzkost či depresi.
- Nepřiznání rodině či terapeutovi míry používání internetu.⁵⁵

Většině závislým stačí naplnit své ambice ve světě virtuálním, namísto v reálném světě. Virtuální svět se jim zdá být bezpečnější, mohou se v něm pohybovat anonymně, volně a navíc sytit své fantazijní představy, obzvláště pokud trpí nízkým sebehodnocením.⁵⁶ Postupně se ten stává náhražkou osobního kontaktu a virtuální komunikace nahrazuje komunikaci face to face. To je ale velký problém, který může vést až k desocializaci jedince.⁵⁷ Hodiny trávené před obrazovkou vedou k řadě dalším problémům. Dlouhodobé sezení má za následek syndrom karpálního tunelu, poškození krční páteře, obtíže

⁵⁴ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf>>

⁵⁵ VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf>> str. 7

⁵⁶ MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 2009. Str. 95

⁵⁷ JANDA, Martin. *Nová studie: Závislost na internetu dláždí cestu k depresím*. 21. století [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <http://21stoleti.cz/2010/11/19/nova-studie-zavislost-na-internetu-dlazdi-cestu-k-depresim/>

se soustředěním, dále špatné stravování a poruchy spánku. Zhoršují se mezilidské vztahy, dochází k omezení kontaktů až k sociální izolaci. Organismus je přetěžován, protože vyhledávání informací na internetu je velmi namáhavé a stresující.⁵⁸ Přes schopnost informovat skrze toto medium se zde formuje podle Mühlpachra nový typ člověka „*Homo iliteratus – člověk nevzdělaný*“.⁵⁹ Aby nedocházelo k těmto efektům, je potřeba v první řadě závislosti předejít, to znamená používat internet pouze pro účely bezprostředně důležité, například k pracovní činnosti. Pokud je člověk už postižený závislostí, je nabízena léčba závislosti na internetu podle Dr. Youngové; viz níže.

- **Zmapovat strukturu dne a praktikovat její opak.** To znamená spolu s terapeutem zmapovat, jak pacient tráví svůj den a jeho vzorce používání internetu. Na základě těchto informací nalézt jiné denní aktivity, co nejlépe bez použití počítače.
- **Stanovit počet hodin a konkrétní čas, který může pacient strávit na internetu.** A postupně délku času snižovat.
- **Externí upozornění.** Nepřekročit svůj denní plán počtu hodin na internetu. K tomu slouží například budík, který konec ohlásí.
- **Abstinence.** Pokud se nedaří omezení, nutné dojít k úplné abstinenci.
- **Upomínkové karty.** Napsat pět hlavních problémů a pět přínosů, které nese nadměrné používání internetu. Zmapování zanedbávaných činností – účelem je znovu obnovit činnosti, které má pacient rád a které omezil nebo ztratil kvůli své závislosti.⁶⁰

Na základě poznatků získaných výzkumy a experimenty na dané téma se pro léčbu netomanie navrhuje dále farmakologický způsob - použití antidepressiv, antipsychotik a psychostimulantů, spolu s psychoterapií kognitivně-behaviorální⁶¹ a terapií rodinnou.⁶²

⁵⁸ Co negativního může závislost na internetu přinést?. *Klinika adiktologie*: 1. LF UK a VFN v Praze [online]. 2010 [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/co-negativniho-muze-zavislost-na-internetu-prinest/>

⁵⁹ MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 2009.

⁶⁰ *Jak se ze závislosti na internetu dostat?*. *Klinika adiktologie*: 1. LF UK a VFN v Praze [online]. 2010 [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/>

⁶¹ Kognitivně behaviorální terapie je podrobněji rozepsaná v příloze 6.

⁶² Program se skládá z 10 skupinových sezení, 5 základních potřeb (sounáležitost, moc, svoboda, zábava a potřeba přežití) (Pacienti diskutují, jakou z těchto potřeb jim naplňuje právě internet) a chování, které má 4 základní komponenty (chování, myšlení, citění a fyziologické reakce). Pacient nejdříve musí změnit své

Dokonce i léčba placebem by měla být úspěšná.⁶³

Prostřednictvím internetu jsou informace demokraticky téměř bez limitně nabízeny všem lidem. Staly se významným prvkem masové kultury. Bohužel kladou na člověka vysoké nároky při své konzumaci a zevnitřňování. Objevuje se velký problém, a tím je **počítačová a informační narkomanie**⁶⁴. Je nesporné, že počítač a počítačové (digitální) sítě nejvíce ovlivňují současnou komunikaci. V případě, že technologie půjde ku předu rychlostí jako doposud, můžeme se domnívat, že později vymizí rozdíl mezi počítačem a mobilním telefonem (už nyní „chytré telefony“ lze srovnat skoro na stejnou úroveň s některými počítači), a my budeme on-line kdykoliv a kdekoliv, tudíž budeme k zastižení pro všechny. Budeme mít ještě nárok na klid a soukromí, nebo budeme stále pod kontrolou a na očích druhých? Nebo bude stačit, tj. bude normální, zavřít se doma a své vztahy rozvíjet skrze on-line komunikaci, třeba přes aplikace jakou je například Facebook? A tím se dostáváme k dalšímu fenoménu – závislosti na Facebooku.

4.1.2 Závislost na Facebooku

V zahraničí je nazývána FAD (angl. Facebook Addiction Disorder). Spadá pod závislost na internetu IAD (angl. Internet Addiction Disorder). Až v roce 2008 vstoupil Facebook do internetových sítí v České republice, zatímco ve Spojených státech už dosahovalo užívání aplikace obrovského rozměru. Rozšíření aplikace mezi veřejnou populaci v USA postupovalo neuvěřitelnou rychlostí: od založení během 24 hodin se nově přihlásilo 1200 studentů a do jednoho měsíce už více než polovina vysokoškolských studentů měla vlastní profil.⁶⁵

Jenom pro představu, jakou velikostí vládne tento unikátní fenomén, uvádím pár statistických údajů (týkajících se celého světa), získaných přímo ze stránek spravujících Facebook:

chování, poté myšlení, citění a nakonec fyziologické reakce. Dostupné na:
<<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf>>

⁶³ VONDRÁČKOVÁ, Petra. *Farmakoterapie závislosti na internetu*. In: *Klinika adiktologie* [online]. 2015 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/5140/Farmakoterapie-zavislosti-na-internetu>>

⁶⁴ MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. Str 12.

⁶⁵ *A brief history of Facebook*. In: *The guardian: Winner of the Pulitzer prize* [online]. 25. july 2007 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <<http://www.theguardian.com/technology/2007/jul/25/media.newmedia>>

- 9199 zaměstnanců Facebooku k 31. prosinci 2014
- 745 000 000 mobilních denně aktivních uživatelů v průměru za prosinec 2014
- 890 000 000 denně aktivních uživatelů v průměru za prosinec 2014⁶⁶

Pro měření závislosti byla vytvořena diagnostická kritéria, tzv. psychologická stupnice BFAS (angl. Scale Bergen Facebook Addiction), která obsahuje šest otázek, na něž si každý vybere ze stupnice, 1 (velmi vzácně), 2 (zřídka), 3 (občas), 4 (často), 5 (velmi často).⁶⁷

Otázky zní takto:

1. „Trávíte spoustu času myšlenkami na Facebook nebo plánováním si nač ho použít?“
2. „Máte nutkavý pocit používat Facebook stále více a více?“
3. „Používáte Facebook, abyste zapomněli na osobní problémy?“
4. „Pokusili jste se snížit používání Facebooku, avšak bez úspěchu?“
5. „Býváte neklidný, nebo vás trápí, že máte zakázáno používat Facebook?“⁶⁸

Pokud alespoň na čtyři ze šesti otázek respondent odpoví stupnicí čtyři nebo pět, lze ho považovat za závislého. Pak je nutné jeho chování více zkoumat, hlavně co nejdříve začít s léčbou. Psychoterapeut Jan Kulhánek z pražské *Psychoterapie Anděl* tvrdí, že si lze od této závislosti pomoci i sám. V první řadě je nutné uvědomit si přesáhnutí meze, jak často Facebook používáme. Žijeme v době, kdy jsme relativně svobodní a časem stráveným na této zejména zábavní aplikaci svůj svobodný čas vkládáme do něčeho, co nám hodně bere a málo na oplátku vrací. Vlastní svobodu dobrovolně ztrácíme, protože se stáváme závislí, a každá závislost nám na svobodě ubírá, ovládá nás a my jednáme pro ni. Také nám může pomoci osoba blízká, která nás dobře zná a s kterou lze probrat terapeutický plán. Plán jak odpoutat pozornost od problému, cíleně vyhledávat aktivity mimo dosah počítače, smazat aplikaci Facebook z mobilního telefonu a podobně. Pokud ani tato opatření nepomohou, je nezbytně nutné vyhledat odbornou pomoc (psychologa, psychoterapeuta, v nejlepším případě specializovaného na závislosti, hlavně ty mediální). Odborný

⁶⁶ Facebook, [online], 2015) Stats. In: Facebook Newsroom [online]. [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <<http://newsroom.fb.com/company-info>>

⁶⁷ *New Research about Facebook Addiction*. University of Bergen: Psychology [online]. 2012 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <http://www.uib.no/en/news/36380/new-research-about-facebook-addiction>

⁶⁸ Tamtéž

pracovník s postiženým jedná formou rozhovoru a dobře volených otázek. Dál se o problému hovoří a klientovi jsou systematicky ukládány úkoly, které plní.⁶⁹

Facebook je asi největším nejenom mediálním fenoménem současnosti. Vychází řada výzkumů na vlivy tohoto „nástroje zábavy“ na vztahy člověka s okolím a s partnery, na jeho působení na pracovní proces, dokonce na vlastní mínění o sobě samém. Bezesporu velkou chybou je, že lidé neprozřetelně na Facebook vkládají tolik informací. Výpočetní sociolog a učitel na Stanfordské Univerzitě Kosinski varoval, jakým způsobem tyto informace mohou být zneužity, pokud se dostanou do špatných rukou. Byl použit počítačový software pro předpověď osobnostních rysů, který s 88 % přesností dokázal určit, zda muž na Facebooku byl homosexuál či nikoliv, se 75 % přesností predikcí určil užívání drog. I tyto poznatky rozpoutaly varovné diskuze nad tím, kolik firem nebo vlád ví informací o lidech skrze tento online návyk.⁷⁰

Otázkou je proč se mnozí nedokážou tohoto bez břehového proudu zábavy vzdát, proč si jednoduše nezruší profil, proč tak neučiní, i když většina uživatelů je ze stran medií obeznána se stávajícími riziky. Snad už absolutně vymizela nějaká osobní diskrétnost a soukromí?! Určitá část populace může Facebook brát z pozitivního hlediska, jako prostředek komunikace s přáteli. Ale ten je bohužel centrem „všeho“ dění, místem, kde máme pohromadě spolužáky, spolupracovníky, rodinu, ale i možnost nalézt si další nové přátele a známé. Troufnu si říci, že na Facebooku jsou všichni tzv. přátelé, se kterými lze být neustále v kontaktu, a to i přes to, že je dělí x desítek, stovek, někdy i tisíce kilometrů. Další pozitivum je v tom, že Facebook je tzv. světovou databází lidí, sbírá informace, kontaktní údaje, fotografie a poskytne je každému, kdo o ně projeví zájem. Fakt, že takto poskytne i naše informace obvykle přehlídíme, a právě tato lehkomyšlnost vede ke zneužívání účtů a dokonce ke krádeži identit. Proto je nutné hledět na to, jak s facebookovým účtem zacházíme, jaké informace jsme ochotni o sobě sdílet s ostatními. Lidé nesmí zapomínat na to, že cokoliv, co je na Facebook vloženo, už nikdy nebude možné vymazat.

⁶⁹ Český rozhlas Region. In: KULHÁNEK, Jan. *Jak bojovat se závislostí na sociálních sítích?* [online]. 2014 [cit. 2015-04-19]. Dostupné z: <<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/3224104>>

⁷⁰ MATEJČEK, Petr. *Nebezpečné "lajky"*. In: *Česká pozice: Informace pro svobodné lidi* [online]. 2013 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <http://ceskapozice.lidovky.cz/nebezpecne-lajky-0kv-/tema.aspx?c=A130321_100118_pozice_105416>

4.1.3 Selfie

Problém nazývaný selfie byl také údajně klasifikován Americkou psychiatrickou asociací (APA) jako závislost. Termínem „*Selfitis*“ byla porucha označena a vzápětí definována jako: „*obsedantně kompulzivní touha fotit sebe sama a zveřejňovat fotografie na sociálních médiích jako způsob, jak pro nedostatek sebeúcty zaplnit mezeru v intimitě.*“

71

APA uvádí tři úrovně této poruchy:

1. **Hraniční selfitis:** focení sebe sama alespoň třikrát denně, ale nevysílání je na sociální média.
2. **Akutní selfitis:** focení sebe sama alespoň třikrát denně a vysílání některých z fotek na sociální síť.
3. **Chronická selfitis:** nekontrolovatelné nutkání fotit sebe sama po celý den a zveřejňovat fotografie na sociálních médiích více než šestkrát denně.⁷²

Proč označení selfitis? Lékařská komunita začala kritizovat označení „selfitis“, neboť přípona „itis“ odkazuje na stav nemoci zahrnující formu zánětu. Navrhovali také termín „selfism“ adekvátní závislostem, jako jsou například tabakism či alkoholism. Ale APA svoji původní terminologii uhájila a označila tuto poruchu jako „zánět vlastního ega“.⁷³ Jestli je zpráva z *The Adobe Chronicles* pravdivá, s určitostí nevím, jelikož na internetových stránkách APY (www.apa.org) se o selfitis nevyskytují žádné zprávy. Tudíž se můžeme pouze domnívat, že toto závislostní chování bylo zařazeno mezi obsedantně nutkavé poruchy.

Odborníci na pořizování těchto fotografií nahlízejí z pozitivního i negativního hlediska.

⁷¹ ADOBOCHRON., *American Psychiatric Association Makes It Official: 'SELFIE' A Mental Disorder*. [online]. 31. 3. 2014. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na <
<http://adobochronicles.com/2014/03/31/american-psychiatric-association-makes-it-official-selfie-a-mental-disorder/> >

⁷² Tamtéž

⁷³ ADOBOCHRON., *American Psychiatric Association Makes It Official: 'SELFIE' A Mental Disorder*. [online]. 31. 3. 2014. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na <
<http://adobochronicles.com/2014/03/31/american-psychiatric-association-makes-it-official-selfie-a-mental-disorder/> >

Negativní důsledek shledávají ve zhoršeném vnímání sebe sama a snížení sebevědomí. Totiž, čím více lidé vystavují vlastní fotografie na sociálních sítích, tím více se údajně hodnotí negativně, srovnávají svůj vzhled s ostatními, dokonce se ve spojení se selfie mají objevovat poruchy příjmu potravy.⁷⁴ Někteří sociální psychologové na selfie nahlíží jako na pozitivní způsob formování identity a své prezentace, dokonce i na způsob jak posilovat své image a ego. Jedná se o jakési rozšíření moderního narcismu. Profesorka psychologie na Weill Medical College, Cornell University Peggy Drexler tvrdí, že: „*Selfie vyvolává takové pocity, že lidé na fotografii jsou v hlavní roli ve své reality show, s nahuštěným sebevědomím, které jim umožní věřit, že jejich přátelé nebo následovníci jim závidí a mají zájem vidět je, jak leží v posteli a dělají, že spí, či fotografie na kterých mají „našpulená“ ústa. Je to jako se dívat do zrcadla po celý den a nechat se přitom na sebe dívat i ostatními.*“⁷⁵

Důvod, proč jsem Selfie - „*fotografii, na které člověk vyfotí sám sebe, obvykle ze smartphonu nebo webové kamery a nahraje ji na sociální média*“ - zařadila do své práce je i ten, že toto slovo bylo deklarováno *Oxford slovníkem* jako slovo roku, neboť se počet výskytu za pouhý rok od roku 2012 do 2013 zvýšil o neuvěřitelných **17 000 %**.⁷⁶

Nebezpečí této závislosti ukáží i na příběhu mladého Dannyho Browmana, příběhu, který obletěl celý svět.

„Danny Bowman z Velké Británie je už více jak dva roky závislý na focení tzv. selfies, fotek sama sebe, které následně vystavuje na sociální síti. Dokázal strávit i 10 hodin denně s iPhone a napodobováním svého idola, herce Leonarda DiCapria. Vše začalo v jeho šestnácti letech, kdy byl odmítnut v modelingové agentuře. Danny si začal připadat nedokonalý a ztrácel sebevědomí. Snažil se proto zachytit sám sebe a sdílel vše na Facebooku, kam mu přátelé psali své názory. „Když jsem se tu noc vrátil domů, stál jsem před zrcadlem a fotil se. Nelíbilo se mi to, tak jsem dělal další a další. Než jsem si to uvědomil, udělal jsem jich kolem třiceti a pak jsem vymazal každou z nich,“ řekl v rozhovoru pro The Mirror. Od té doby se to stupňovalo a Danny neodešel ráno do školy, aniž by nepořídil skoro 80 autoportrétů. Kvůli své závislosti tajně odcházel z vyučování a doma trávil noci focením se v koupelně. Zhoršující stav ho donutil opustit střední

⁷⁴ BBC NEWS., 'Selfie' named by Oxford Dictionaries as word of 2013. [online]. 19. 11. 2013. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na <<http://www.bbc.com/news/uk-24992393>>

⁷⁵ KELLER J., *What do your selfies say about you?*. [online]. 7. 4. 2014. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na <<http://america.aljazeera.com/articles/2014/4/7/selfie-psychologydata.html>>

⁷⁶ BBC NEWS., 'Selfie' named by Oxford Dictionaries as word of 2013. [online]. 19. 11. 2013. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na <<http://www.bbc.com/news/uk-24992393>>

školu a vše vyvrcholilo v prosinci roku 2012, kdy se pokusil předávkovat prášky. „Neustále jsem hledal tu perfektní selfie, a když jsem si to uvědomil, chtělo se mi umřít. Ztratil jsem svoje přátele, vzdělání, zdraví a skoro celý svůj život.“ Nějakou dobu strávil v psychiatrické léčebně a samozřejmě jako každý závislý člověk přišel o předmět své závislosti. I bez mobilu ale stále myslí na to, jak by mohl vypadat na fotkách na sociální síti. Teď je Danny Bowman, jak se říká, „čistý“ už sedm měsíců a rozhodl se o svém příběhu a riziku, které skýtá život na internetu, povědět médiím. Na tuto posedlost se již dnes mnozí odborníci dívají coby na duševní nemoc. Podobné závislosti spojené s moderními technologiemi ale stále nejsou oficiálně zařazeny do diagnostického a statistického manuálu duševních poruch.⁷⁷

Na tom přece není nic špatného vyfotit sám sebe na nějakém významném místě, či s významnou osobou, pokud je ale cílem fotografie uchovat někde v soukromí jako památku na jistý okamžik. Ovšem v případě, že stoupá potřeba neustále sdílet takovéto fotografie s přáteli na sociálních sítích, dennodenně skrze ně odhalovat své soukromí, lze se domnívat, že takovéto chování povede k závislosti. Důvodů, proč lidé fotografie zveřejňují, je mnoho. Já však zastávám takový názor, že své selfie používají jako prostředek k získání si pozornosti, náklonnosti a obdivu ostatních. Proč by byli jinak ochotni strávit denně tolik času nad jednou „momentkou“? Pravděpodobně očekávají obdivné či závistivé reakce, které jim dodají dostatečné sebevědomí a vyretušují pocit osobní nedůležitosti. Současně je tím povzbuzují k další takové činnosti, která nakonec vyústí v závislost. Osobně vnímá toto strojené fotografování je klam. Lidé se prezentují v „lepší světlo“, a tato iluze přesvědčuje je samotné, že takovými doopravdy jsou. A kde jinde očekávat ohlasy, než před největším publikem světa – Facebookem.

4.1.4 Závislost na televizi

„Závislost na komunikačních médiích znamená, že jedinec není schopen snést nedostatek média. (McQuail, 1999)“⁷⁸.

Závislost na televizi má dvě podoby:

⁷⁷ Mladík se pokusil zabít. Byl závislý na na focení selfies. Aktuálně.ct [online]. 2014 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: <<http://magazin.aktualne.cz/kuriozity/19lety-brit-se-pokusil-zabit-byl-zavisly-na-foceni-selfies/r~8e2f66f0b41011e3ba33002590604f2e/>>

⁷⁸ KALINA, Kamil a kol., *Základy klinické adiktologie*. 1. vyd. 2008. Praha: Grada Publishing a.s.

1. Požadavek zrakových či sluchových podnětů na pozadí své běžné činnosti. V případě nedostatku se necítí dobře a nedokáže se plně soustředit.
2. Upřednostnění média před vším ostatním. Před činnostmi tělesnými, psychickými i duchovními.⁷⁹

Co lidi na televizi tolik přitahuje, že jsou ochotni se jí podřídit? Je to cenný prostředek získávání informací, zábavy, výplně volného času a specifického obohacování života. Televize naplňuje i roli sociální, díky ní si připadáme součástí určitého společenství lidí.⁸⁰ V momentě sledování publikum prožívá spokojenost a uvolnění. Žíly vedoucí do mozku se roztáhnou, ty, které vedou ke svalovým hmotám, se naopak stáhnou, tudíž dojde ke zpomalení srdečního tepu, mozek se soustředí na získání co nejvíce informací a tělo je v klidu. Ale schopnost zapamatovat si informace netrvá příliš dlouhou dobu, určitě ne tak dlouho, jak je člověk schopný sledovat televizi. Po nějaké chvíli je divák „pouze“ upoután vjemy, čehož dovedně využívají na efekt soustředěné reklamy. Propagují sice výrobky, a i když si je lidé po skončení nezapamatují, podvědomě se jim vryjí do paměti.⁸¹

Důsledky nadměrného sledování televize se výrazně projeví hlavně v **sociální oblasti**. Dochází k:

- postupné ztrátě blízkého vztahu s vrstevníky,
- vyhasínání emočních vztahů,
- neetičnosti, egoističnosti a neemotivnosti v chování k druhým,
- prožívání života svých televizních hrdinů. Vlastní život se za čas zdá být neatraktivní, nudný až obtěžující, proto utíkají do „šťastnější virtuální televizní reality“.⁸²

Tato sociální oblast úzce souvisí s oblastí **psychologickou**. Lidé po shlédnutí určitých scén mají tendence chovat se jinak. Například, po shlédnutí akční scény se chovají agresivně, po shlédnutí erotického filmu se zvýší sexuální apetence a podobně. Třetí část tvoří aspekt **biologický**. Narušený spánek, který je důsledkem špatných snů, ochabnutí svalstva,

⁷⁹ KALINA, Kamil a kol., *Základy klinické adiktologie*. 1. vyd. 2008. Praha: Grada Publishing a.s.

⁸⁰ Tamtéž

⁸¹ MALÁ, Martina. *Závislost na televizi*. Třipól: e-zin popularizující vědu a techniku [online]. 2003 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://www.3pol.cz/cz/rubriky/od-ctenaru/1605-zavislost-na-televizi>>

⁸² KALINA, Kamil a kol., *Základy klinické adiktologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2008.

problémy držení těla (v důsledku ohnuté páteře) a bolesti očí, vedoucí postupně k očním vadám.⁸³

Uvádím příběh dívky jako příklad závislosti na televizi.⁸⁴

Nikdy nebyla příznivkyní vysedávání u televize, raději šla do kina nebo si četla. Vše změnila vážná operace, která ji uvěznila na několik týdnů samotnou doma. Namísto obvyklého sledování televize pouze ve večerních hodinách jí najednou obrazovka dělala společníka po celý den. Pomalu ale jistě tak podlehla fenoménu některých seriálů. „Chytly mě dopolední reprízy. Přidávala jsem jeden seriál za druhým a nemohla se dočkat pokračování. Když mi nějaký díl utekl, pustila jsem si ho na internetu. Poté, co jsem se uzdravila, zjistila jsem, že mi sledování televize strašně chybí, cítila jsem zvláštní smutek. I když jsem to nyní částečně omezila, těším se na každou chvíli u televize. Nejvíc jsem závislá na Ulici a na Obchodáku, myslím si, že jsou to dost kvalitní pořady, kde se řeší spousta problémů, jaké zažívám já sama. Ale hltala jsem i První republiku na ČT. Nedovedla jsem si představit, že bych v pátek večer vyrazila někam s přáteli. Když skončil poslední napínavý díl, propadla jsem depresi kvůli tomu, že pokračování První republiky je plánováno až na rok 2016. Teď mě zase drtí, že Obchodák předčasně skončil.“ Za trest cvičím.

Na otázku, kolik hodin denně prosedí u televize, přiznává: „To záleží na tom, co který kanál vysílá. Naštěstí nejsem tak pitomá, abych se dívala na ty americké stupidity, jedinou výjimku tvoří starý dobrý Dallas. Ten opakuji dokola a já nedokážu odolat pokušení dívat se na něj znovu a znovu. Nenávidím telenovely. Když jsem doma, vidím tak pět seriálů denně, nějakou dopolední reprízu Ulice, potom Ordinaci, Obchodák, Sex ve městě. O prázdninách jsem se denně dívala na vynikajícího Poirota na ČT, ten šel třikrát denně,“ pochvaluje si. To, že již nejde jen o pouhou zálibu, ale o vážnou závislost, si uvědomila, když odmítla jet s přítelem na dovolenou. Pravdu mu ale neřekla, vymluvila se na přetrvávající zdravotní potíže. Ale kvůli seriálům večer nikam nechodí a podle vysílacího času oblíbených pořadů si organizuje svůj denní režim, tak, aby jí neuteklo ranní a podvečerní pokračování. „Výjimkou je sobota, to je nejlépejší televizní program,“ směje se. „Když jsem si uvědomila, že to není normální, hledala jsem pomoc u psychologa. Ten mi doporučil, abych se snažila sledování televize postupně omezovat. Tak se mi teď daří místo pěti seriálů denně zhltnout pouze tři. A za každý z nich za trest čtvrt hodinu cvičím.“⁸⁵

Ale abych nezmiňovala pouze negativní důsledky. Televize jistě působí pozitivně na psychologický vývoj. Přináší nám mnoho nových informací, které přispívají k rozvoji

⁸³ MÜHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 2009. Str. 97 – 98.

⁸⁴ ŠTEMBERA, Hans. *Mladá žena trpí kuriózní, ale devastující závislostí*. In. Krajské listy [online]. 2014 [cit. 2015-04-29]. Dostupné z: <<http://www.krajsemlisty.cz/karlovarsky-kraj/6215-mlada-zena-trpi-kuriozni-ale-devastujici-zavislosti-ctete-bizarni-pribeh-z-karlovarska-muze-to-potkat-i-vas.htm>>

⁸⁵ ŠTEMBERA, Hans. *Mladá žena trpí kuriózní, ale devastující závislostí*. In. Krajské listy [online]. 2014 [cit. 2015-04-29]. Dostupné na: <<http://www.krajsemlisty.cz/karlovarsky-kraj/6215-mlada-zena-trpi-kuriozni-ale-devastujici-zavislosti-ctete-bizarni-pribeh-z-karlovarska-muze-to-potkat-i-vas.htm>>

duševního rozhledu, rozšiřují životní obzory, je i zdrojem relaxace a zábavy.⁸⁶

4.2 Ostatní závislosti spojené s vlivem moderní doby

Povinností moderní doby se zdá snaha „být originální“ a „nebýt masový“, nebo-li vyčnívat „za jakoukoliv cenu“ nad ostatními.⁸⁷ Paleta moderních závislostí je daleko širší, než níže uvádím, neboť závislý se člověk může stát téměř na jakékoliv pravidelné činnosti. Já pro zpracování vybrala následující. První tři závislosti *bigorexie*, *drunkorexie* a *orthorexie* uvádím hned za sebou. Společně by snad mohly tvořit i samostatnou skupinu - „nové poruchy příjmu potravy“. *Závislosti na sportu* pokračují, neboť má velmi blízko k novým typům poruch příjmu potravy, dokonce se s nimi navzájem prolíná. Následně pokračují v *závislosti na adrenalinu*, jež volně navazuje na závislost předešlou. Na závěr popisují, troufám si říci, nejznámější a nejvíc mediálně propagované novodobé závislosti; *závislost na nakupování* a *závislost na opalování* – tzv. „závislosti na kráse“.

4.2.1 Bigorexie

Bigorexie, reverzní anorexie, lékařskými odborníky zvaná muskulární dysmorfie či Adonisův komplex. Je relativně novým typem poruchy příjmu potravy. „*Zahrnuje zkreslené vnímání vlastního těla, abnormální jídelní návyky a obsedantní myšlení na svalstvo, zneužívání steroidních hormonů, excesivní cvičení.*“⁸⁸ Lze ji tudíž zařadit mezi obsedantně kompulsivní poruchy.

Navrhovaná diagnostická kritéria pro Adonisův komplex podle DSM-IV jsou:

- 1. Jedinec se zvýšeně zabývá myšlenkou, že jeho svaly nejsou dostatečně veliké a bez tuku.**
- 2. Toto zaujetí je charakterizováno nejméně 2 z následujících 4 kritérií:**
 - často vynechává sociální, pracovní a rekreační aktivity kvůli kompulzivnímu

⁸⁶ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie: 2*, aktualizované vydání. 4. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2006.

⁸⁷ URBAN, Lukáš. *Sociologie trochu jinak*. 2. rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing a. s., 2011. Str. 214-221.

⁸⁸ PAPEŽOVÁ, Hana. *Spektrum poruch příjmu potravy: Interdisciplinární přístup*. Praha: Grada publishing a. s., 2010. Str 126.

cvičení a dietnímu rozvrhu;

- vyhýbá se situacím, kde by jeho tělo mohlo být pozorováno, nebo při nich je výrazně ve stresu a prožívá úzkost;
- zaujetí nedostatečnými tělesnými rozměry a muskulaturou přináší klinicky významný distres a zhoršení sociálních, pracovních a jiných oblastí života;
- jedinec pokračuje se cvičením, dietami a užíváním látek na zvýšení výkonnosti, protože má nežádoucí fyzické nebo psychické následky;

3. Primární zaměření pozornosti a chování se týká pocitu nedostatečných tělesných rozměrů a neadekvátní svalnatosti.

- Postižený nemá strach z tuku jako je u anorexie ani není zaměřen na jiné aspekty zevnějšku jako při dysmorfobii.⁸⁹

Porucha se objevuje z větší části u mužů zaujatých až excesivním cvičením a vlastní muskulaturou. Tato symptomologie ,stejně jako u jiných závislostí na procesech, vede k interpersonálním problémům, k zúžení zájmů, zhoršení pracovních vztahů, dokonce i ke změně psychiky směřované k depresivnímu myšlení, zhoršení nálady, sníženému sebehodnocení nebo naopak ke zvýšené sebekritičnosti. Lidé mají o sobě zhoršené vnímání, neustále se srovnávají s představami ideálu krásy, který prezentují média. Jak mylné jsou jejich předpoklady dokládá následující studie.

Byl prováděn výzkum, v němž bylo zjištěno, že muži by si připadali atraktivnější pro ženy, kdyby měli zhruba o 14 kg více a byli svalově vyvinutí jako „muži z časopisů“. Paradoxem byl ale fakt, že dotázané ženy tento ideál odmítaly, naopak preferovaly průměrné mužské tělo.⁹⁰

Těžiště léčby této závislosti spočívá v již zmiňovaných médiích - mediálních propagátorech krásy a zdravého životního stylu, populárních osobností v tvůrčích veřejného mínění. Ti mají hlavní úlohu prevence poruchy. Důležité je eliminovat řadu mylných informací a upozornit na nebezpečí extremismů všeho druhu. Jednotlivcům lze doporučit v první řadě relaxaci, která nejen nechá odpočinout celému tělu, ale napomáhá

⁸⁹ PAPEŽOVÁ, Hana. *Spektrum poruch příjmu potravy: Interdisciplinární přístup*. Praha: Grada publishing a. s., 2010. Str 126-127

⁹⁰ PAPEŽOVÁ, Hana. *Spektrum poruch příjmu potravy: Interdisciplinární přístup*. Praha: Grada publishing, a.s., 2010

k zdravému sebeuvědomění a upevňování si duševního zdraví.⁹¹ Pomoci také může návštěva psychologa, který navrhne další léčbu a projde celým procesem společně s klientem.

4.2.2 Drunkorexie

Drunkorexie nemá odborníky ustálenou definici, ale je uznán tento hovorový charakter termínu, který je relativně nový. „*Směs alkoholismu a mentální anorexie. Pro vysvětlení, člověk trpící drunkorexií omezuje svůj denní kalorický příjem na minimum, ve snaze udržet kalorie pod kontrolou, aby tento kalorický deficit mohl doplnit večerním alkoholem a nepřibrat na váze ani gram.*“⁹²

Fenomén začal být zkoumán v roce 2012 A.E Barrym. a P. Gardnerem. Přinesli nové poznatky a ukázali, že tito „píjáci“ zacházejí kvůli udržení své váhy tak daleko, že přidávají stále vyšší fyzickou aktivitu a ubírají denní příjem jídla na minimum. Když se řekne slovo *drunkorexie*, Barry a Gardner se odvolávají na následující tvrzení:⁹³

- „Uložení“ nebo kompenzace zkonsumovaných kalorií ve formě alkoholických nápojů, proto dochází k vynechávání některých z jídel, aby nedošlo k přesahu stanoveného kalorického množství.
- Účast na nadměrném cvičení jako kompenzační mechanismus pro zkonsumované kalorie ve formě alkoholických nápojů.
- Pití alkoholických nápojů nad rámec svých možností pro snazší vyprazdňování.⁹⁴

Jak vidíme, drunkorexie má několik forem. První forma se může rovnat mentální anorexii,

⁹¹ MARTYKÁNOVÁ a Zlata PISKÁČKOVÁ. *Orthorexie a bigorexie - méně známé formy poruch příjmu potravy*. Časopis Výživa a potraviny [online]. 2010 [cit. 2015-04-19]. Dostupné z: <<http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/orthorexie-a-biorexie-mene-zname-formy-poruch-prijmu-potravy.html>>

⁹² *What is drunkorexia*. Recovery connection [online]. 2013 [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <<http://www.recoveryconnection.org/drunkorexia/>>

⁹³ *Problematic Labelling: The case of "drunkorexia"*. *science of eating disorders* [online]. 2013 [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <<http://www.scienceofeds.org/2013/10/29/problematic-labelling-the-case-of-drunkorexia/>>

⁹⁴ Tamtéž

odmítání potravy, a tím snižování váhy a snaha udržet si ji. Druhou formu lze spojit k závislosti na sportu, třetí k další z poruch příjmu potravy, bulimii. Dá se tedy srovnat s nemocemi postihujícími převážně generaci dospívajících.

Také drunkorexie je přiřazovaná z velké části dospívajícím a studentům vysokých škol.

Ti se snad až za každou cenu se snaží udržet si dosavadní vizuální podobu těla, neuvědomují si ovšem nebezpečí, které s sebou toto onemocnění nese. Asi hlavním rizikem je porucha příjmu potravy v kombinaci s nadměrnou konzumací alkoholu. Tělo po několika dnech nebude schopno absorbovat nebo zpracovat alkohol dostatečně rychle, aby zabránilo otravě alkoholem. Následky onemocnění jsou zdraví velmi nebezpečné, ale jelikož drunkorexie není lékařsky uznané diagnostikované onemocnění, neexistuje žádná specifická léčba. Jedná se o spojení dvou poruch, poruchy příjmu potravy a alkoholismu, proto se léčba musí zaměřit na obě dvě. Doporučeným řešením je léčba dual (dvojitá) diagnózy⁹⁵ a kognitivně-behaviorální terapie.⁹⁶

Příběh osmnáctileté dívky, která drunkorexií trpí.

V neděli a pondělí nejí vůbec nic, aby se mohla v pondělí večer zpít do němoty. „V úterý si můžu dovolit pár kostiček melounu a několik jahod,“ tvrdí Nakhara, jež si prý může dát také dva krekry s máslem, ale to nesnáší, takže si ho maže jen ve velmi tenké vrstvě. A dopřeje si také silný čaj s kapkou mléka. „Když vidím mléko, tak zvracím,“ tvrdí anorektička a alkoholička v jedné osobě.

Ve středu jí jen dvě kostky melounu a večer se znova opije. V alkoholu se nijak neomezuje. Téměř denně pije pivo s ovocnou příchutí a panáky vodky. Lije je do prázdného žaludku. Po dvou letech takového životního stylu ztrácí vlasy, nemá menstruaci a je příšerně vyzáblá. Přesto se týrá dál. Lékaři u ní diagnostikovali anorexii a alkoholismus, do dvou let na následky onemocnění zemře, pokud se nebude léčit a léčba nebude úspěšná.⁹⁷

⁹⁵ Týká se převážně pacientů, která má psychickou poruchu a potýká se s poruchou zneužívání návykových látek. Dostupné z: <www.recoveryconnection.org/dual-diagnosis-alcohol-and-drug-treatment/&usg=ALkJrhjLvGi67cv0qbADF7HsRxQkxgN5ZQ>

⁹⁶ *What is drunkorexia*. Recovery connection [online]. 2013 [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <<http://www.recoveryconnection.org/druncorexia/>>

⁹⁷ *Alkorexie ohrožuje stále více mladistvých*. Novinky.cz [online]. 2012 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: <<http://www.novinky.cz/zena/zdravi/273889-alkorexie-ohrozuje-stale-vice-mladistvych.html>>

4.2.3 Orthorexie

Nebo-li posedlost zdravou výživou. Název odvozen z řeckého ORTHOS (správný) a OREXIA (chuť k jídlu). Lze ji vysvětlit jako „*nadměrnou až patologickou posedlost zdravými, biologicky čistými potravinami a přehnané očekávání od zdravé výživy – dosáhnutí pocitu dokonalosti a vnitřní čistoty, které ale však mohou způsobit dietní omezení, až selhání organismu.*“ Orthoreci chtějí zlepšit své zdraví pomocí kvalitní stravy. V porovnání například s anorektiky, kteří svou posedlost skrývají, orthoreci s ní naopak vycházejí na veřejnost. Projevují se obsesivně-kompulzivními tendencemi (pečlivé vážení, extrémní plánování a vtíravé myšlenky na jídlo ve volném čase).⁹⁸

Orthorexie je nový termín. Není oficiálně uznaná v DSM-IV ani MKN-10, ale příznaky a důsledky jsou podobné jako u klasifikovaných poruch příjmu potravy. Nejedná se o posedlost štíhlou postavou, jako tomu bývá u anorexie či bulimie, ale pouze o **vnitřní čistotu**. Pojem orthorexie roku 1997 vytvořil Steven Bratman, který popisoval své vlastní zkušenosti s jídlem a stravováním. Sám Bratman sestavil skupinu lidí, zabývajících se zdravou výživou. Po nějakém čase ji však musel rozpustit, neboť zjistil, jaký negativní dopad na lidské tělo takovéto stravování má.⁹⁹ Stanovil spolu s Knightem, spoluautorem knihy *Zdravá výživa Junkies (angl. Health food Junkies)*, test, který určuje, zda se jedná o tuto poruchu či nikoliv. Test skládá z deseti otázek tohoto typu:

- Trávíte více než 3 hodiny denně myšlenkami na jídlo?
- Cítíte se provinile, když odbočíte z jídelníčku?
- Je pro vás nutriční složení stravy důležitější než požitky z něj?
- Snížila se kvalita vašeho života v závislosti na zvýšení kvality vašeho stravování?¹⁰⁰

Důvod, proč by se orthorexie mohla řadit mezi poruchy příjmu potravy, jsou celodenní myšlenky směřované pouze k jídlu. Lidé trpící tímto omezením se vyhýbají jídlům obsahujícím rezidua pesticidů nebo geneticky upravené přísady, tučným jídlům,

⁹⁸ KOVEN, Nancy S. *A neuropsychological evaluation of orthorexia nervosa*. Scientific Research [online]. 2013 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://file.scirp.org/Html/3-1420146_29643.htm>

⁹⁹ KRATINA, Karin. *Orthorexia Nervosa*. Neda [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <<https://www.nationaleatingdisorders.org/orthorexia-nervosa>>

¹⁰⁰ BRYTEK-MATERA. *Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive- compulsive disorder or disturbed eating habit?*. Archives of Psychiatry and Psychotherapy [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://www.archivespp.pl/uploads/images/2012_14_1/BrytekMatera55__APP1_2012.pdf>

obsahujícím mnoho soli či cukru a další komponenty. Příprava stravy na jeden den zabírá mnoho času. Tento den lze rozdělit do čtyř částí. První část se věnuje myšlenkám na jídlo s obavami, co následující den bude asi jíst. Druhá část se skládá z příprav a hyperkritického získání potravin. Třetí fáze se odkazuje na přesný poměr složek, správné technice přípravy a postupu zpracování. Pocit uspokojení či pocit viny, v případě přesného nedodržení přípravy, znamenají fázi čtvrtou.¹⁰¹ Tudiž člověk je celý den zaměstnán vtíravými myšlenkami na zdravé jídlo a nedokáže se plně soustředit na jiné, daleko důležitější věci.

Dochází tak k omezení biologickému i sociálnímu, proto je nutné zahájit včasnou léčbu, která vyžaduje multidisciplinární tým. Lékaře, psychologa i dietologa. V některých případech je navrhovaná kognitivně-behaviorální terapie.^{102,103}

Snaha stravovat se pouze zdravě je podle mého názoru blahodárná, ale lidé, kteří se tohoto pravidla snaží držet, by měli mít přesné informace nejen o složení potravin, ale i množství potřebných živin pro tělo, aby nedocházelo k situacím, že sice budou jíst zcela zdravou stravu bez jakýchkoliv přidaných látek, ne však dostatečně výživnou pro tělo a správné fungování organismu. Tělo, pokud nebude dostávat dostatečné množství živin, začne pociťovat nedostatek, který se navenek projevuje skrze určitá onemocnění. Dojde

k opačnému výsledku, místo toho, aby se tělo uzdravilo a vyčistilo, začne strádat a roznemocní se.

4.2.4 Závislost na sportu

Populárním vysvětlením, často užívaným, závislosti na sportu je **extrémní cvičení**. Jiná teorie spojuje nadměrné cvičení s obsedantně-kompulzivní poruchou, jiná se „syndromem

¹⁰¹ BRYTEK-MATERA. *Orthorexia nervosa – an eating disorder; obsessive- -compulsive disorder or disturbed eating habit?*. Archives of Psychiatry and Psychotherapy [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://www.archivespp.pl/uploads/images/2012_14_1/BrytekMatera55_APP1_2012.pdf>

¹⁰² BRYTEK-MATERA. *Orthorexia nervosa – an eating disorder; obsessive- -compulsive disorder or disturbed eating habit?*. Archives of Psychiatry and Psychotherapy [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://www.archivespp.pl/uploads/images/2012_14_1/BrytekMatera55_APP1_2012.pdf>

¹⁰³ Vysvětlení kognitivně – behaviorální teorie v příloze 7.

přetrénování¹⁰⁴ či „sport mánií“^{105,106}

Nadměrní sportovci, to je také pojem, kterým lze označit ty, kteří se stali závislími na sportu a pohybu. Lze je rozdělit do tří skupin:

1. **Obsedantní sportovci** – zdraví neurotici, přesněji řečeno ti, které provází během a po sportu pocit pohody, realizace a úspěchu.
2. **Nutkaví sportovci** – udržující si sportem přesnou denní rutinu, tedy ti, kterým sport dodává pocit morální nadřazenosti a kontroly.
3. **Závislí sportovci** – pro které je sport natolik důležitý, že ovlivňuje jejich vnitřní pochody, tedy náladu a vnitřní nerovnováhu. Je dominantním prvkem života.¹⁰⁷

Doktorka a výzkumnice Heather Hausenblas, zabývající se psychologií sportu a Danielle Downs, profesorka kineziologie, vytvořily kritéria pro hodnocení závislosti na sportu, které jsou modifikací DSM-IV kritérií závislosti na návykových látkách:

- *Tolerance*: zvyšování množství cvičení pro dosažení požadovaného efektu;
- *Odstoupení*: nepříjemné stavy jako je úzkost, podrážděnost, neklid, které zažívá při nepřítomnosti výkonu;
- *Nedostatek kontroly*: neúspěšné pokusy snižovat míru cvičení;
- *Následky*: nelze dodržovat danou rutinu v důsledku množství času věnovaného cvičení;
- *Čas*: mnoho času tráví přípravou, vykonáním a zotavováním se z výkonu;
- *Snížení dalších aktivit*: snížení až omezení jiných rekreačních aktivit;
- *Pokračování*: i přes seznámení se s psychickými, sociálními a tělesnými důsledky.¹⁰⁸

¹⁰⁴ Nebo-li fyziologický stav nevyváženosti, odvozený od nadměrného cvičení, bez možnosti regenerace těla a odpočinku jak psychického, tak fyzického.

¹⁰⁵ Nerovnováha ve vztahu člověka ke sportu. Může se vyvinout po dlouhodobých fyzických aktivitách, které způsobí přehnanou subtutlní formu přetrénování. Vyžadující několika měsíční klid na psycho-fyzický odpočinek.

¹⁰⁶ *Addiction to sport*. Benessere [online]. 2015 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://en.benessere.com/psychology/articles/addictions_sport.htm>

¹⁰⁷ *Addiction to sport*. Benessere [online]. 2015 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://en.benessere.com/psychology/articles/addictions_sport.htm>

¹⁰⁸ FREIMUTH, Marilyn a Sandy MONIZ. *Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-occurring Disorders, and Phases of Addiction*. PMC: US National Library of medicine [online]. 2011 [cit. 2015-04-28]. DOI: 10.3390/ijerph8104069. Dostupné z: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210598/>>

Existuje řada rizikových faktorů. Biologické, to jsou genetické a neurobiologické a psychologické, negativní vliv vrstevníků, nízké sebevědomí, užívání drog v rodině a podobně. I když je obecně znám vliv těchto faktorů, existují důkazy, které prokazují jejich roli při závislosti na cvičení.¹⁰⁹

Často je závislost na sportu spojovaná se závislostmi jinými. Odhady ukazují, že 15 až 20 % lidí závislých na sportu trpí závislostí na nikotinu, alkoholu nebo nelegálních drogách. Nadměrní sportovci k lepšímu sportovnímu výsledku užívají stimulanty. Těmi jsou amfetaminy, kokain, kofein. Na nich se postupem času stávají také závislími. Avšak nejčastěji vyskytovanou poruchou ve spojení na závislosti na sportu bývá udávána porucha příjmu potravy. Ta se objevuje mezi 39 až 48 % z nich. Pro některé je primární motivací ztráta hmotnosti, která postupně dosahuje až extrému. Tento druh dostal zvláštní jméno: *Anorexia Athletica*.¹¹⁰

Při léčení může nastat situace, kdy léčba jedné ze závislostí bude opomenuta. Často se stává, že se zaměřuje na poruchu příjmu potravy, jelikož je onemocněním známějším a zastiňuje tak závislost na cvičení, která zůstává skryta a dále již neléčena.¹¹¹

Jak se vymanit z bludného kruhu závislosti na cvičení? Elizabeth Hartney, licencovaná psychologka s rozsáhlými zkušenostmi v oblasti výzkumu, praxe a výuky v oblasti závislostí a duševního zdraví, popsala pět kroků, jak předejít riziku a vyléčit se ze závislosti na cvičení.

1. **Nalézt jiný způsob, jak spravovat své pocity.** Lidé závislí na pohybu používají cvičení jako prostředek k zvládnutí negativních emocí.

¹⁰⁹ FREIMUTH, Marylin a Sandy MONIZ. *Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-occurring Disorders, and Phases of Addiction*. PMC: US National Library of medicine [online]. 2011 [cit. 2015-04-28]. DOI: 10.3390/ijerph8104069. Dostupné z: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210598/>>

¹¹⁰ *Addiction to sport*. Benessere [online]. 2015 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://en.benessere.com/psychology/articles/addictions_sport.htm>

¹¹¹ *Addiction to sport*. Benessere [online]. 2015 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://en.benessere.com/psychology/articles/addictions_sport.htm>

2. **Vybalancovat zdravé stravování s mírným, pravidelným cvičením.** Pravidelné cvičení je zdravé, ale ne v případě, že se jím snažíme kompenzovat účinky přejídání. V extrémním případě to může být „čistící forma“ pro trpící mentální bulimií, mentální anorexie a další poruchy příjmu potravy.
3. **Propojit se s lidmi prostřednictvím jiných zájmů.**
4. **Naučit se relaxovat.** Dopřát tělu odpočinek a regeneraci. Doporučená je jóga či meditace. Obě dvě mají psychické i fyzické výhody.
5. **Vytvořit úplnou identitu.**¹¹²

Žijeme v době, kdy je trendem sportovat a žít aktivně. Podle mého názoru se jedná spíše o tzv. západní fenomén. Ale jako u všech ostatních závislostí je nutné nepřekročit hranice mezi zdravým a patologickým sportováním. Pokud lidé budou sportovat pro účely zdraví nebo relaxace a zábavy, odpočinku od stresu a napětí, není nutné se obávat, že by tato aktivita mohla vyústit v závislost. Masová média neustále propagují sport především pro účel udržení si štíhlé postavy a zdravého životního stylu a velká část populace tento názor nekriticky následuje, a právě v tomto případě bych viděla rizika propadnutí se do závislosti na sportu. Jsou i takové případy, kdy se závislost na sportu pojí s poruchami příjmu potravy. A právě takový případ jsem shledala u osoby blízké.

Závislosti na cvičení dohnala až k ohrožení života. Monika toužila po vysněné postavě. Než propadla závislosti, měla normální štíhlou postavu. Vše začalo nenápadně. Byla tanečnice, takže měla pravidelný pohyb třikrát týdně. Nepřipadala si však dost atraktivní, proto se rozhodla navštěvovat posilovnu. Zprvu do posilovny chodila dvakrát až třikrát týdně. Po nějakém čase shledala pozitivní výsledky. Okolí ji začalo obdivovat. Po cvičení se cítila skvěle, měla dobrou náladu a mnoho energie. Proto začala na své aktivitě přidávat, do posilovny chodila téměř každý den, a to nejméně na jednu hodinu. Začala se vyhýbat přátelům, všechen volný čas věnovala buď cvičením, nebo alespoň plánováním si cvičení na druhý den. Ve škole se značně zhoršila, neboť byla unavená a hlavně nesoustředěná. Svou závislost si uvědomila v momentě, kdy onemocněla a nemohla si jít zacvičit. I přes to, že měla tělo slabé a zužovala jej horečka, vydala se do posilovny pro svou denní dávku endorfinů. Tam však při vši té námaze zkolabovala a byla hospitalizovaná v nemocnici. Následně byla předána do rukou psychologů, kteří ji pomohli závislosti se zbavit.

¹¹² *Five Ways to Avoid Addiction to Exercise*. About health [online]. 2013 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://addictions.about.com/od/exerciseaddictio1/tp/Five-Ways-To-Avoid-Addiction-To-Exercise.htm>>

4.2.5 Závislost na adrenalinu

„... závislost na zážitcích, napětí, vzrušení, pocitu nebezpečí, euforie z překonání sama sebe.“¹¹³

Co adrenalin přesně znamená? Je to hormon a neurotransmiter v lidském nervovém systému, vyměšovaný skrze krev dření nadledvin. V podstatě se jedná o **přírodní drogu** vytvářenou vlastním tělem v momentě ohrožení. Pod vlivem adrenalinu se v těle zvýší krevní tlak, funkce mozku se několikanásobně zvýší a člověk se dokáže lépe soustředit.¹¹⁴

V diskuzích o závislosti na adrenalinu se odkazuje hlavně na milovníky extrémních sportů, aktivit, které přirozeně stimulují adrenalin v krvi.¹¹⁵ Používají v podstatě jakýsi podvod. I přes to, že se nejedná o ohrožení, tělo začne produkovat adrenalin. Příjemný pocit se tak navodí například při bungee jumpingu a podobných extrémních aktivitách. I když mozek ví, že je lano při skoku člověka zadrženo těsně nad zemí, aby se mu nic nestalo, tuto informaci ignoruje, vnímá nebezpečí a vyprodukuje adrenalin. Tyto sporty způsobují velmi intenzivní zážitky srovnatelné s psychoaktivními drogami.¹¹⁶

Průběh intenzivních zážitků:

- traumatické události, nebo vysoké napětí;
- zvýšená funkce mozku. „Mozek jede na plné obrátky“;
- adrenalin zaplaví celé tělo, objevuje se nutkání se pohybovat. Dojde k několikanásobnému zvýšení smyslu, jako sluchu, zraku, čichu;
- mozek a tělo se postupně stabilizuje na adrenalin;
- po 6 – 8 měsících se tělo stává citlivější na adrenalin.¹¹⁷

¹¹³ HUBINKOVÁ, Zuzana. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. Str. 239.

¹¹⁴ Tamtéž

¹¹⁵ *Addiction to adrenaline*. Everything addiction [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://www.everythingaddiction.com/science-of-addiction/addiction-news/addiction-to-adrenaline/>>

¹¹⁶ HUBINKOVÁ, Zuzana. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. Str. 239.

¹¹⁷ *How To Overcome Adrenaline Addiction: Tips From A Former Addict*. *Mental Health Daily* [online].

Příznivé důsledky tohoto onemocnění lze sledovat v rostoucí sociální dovednosti, mozek začíná rychleji myslet, zvyšuje se celková energie. V závislých se probouzí pocit, že je nutné začít něco dělat, jít dál, splnit spoustu věcí, tudíž se mnohonásobně zvýší aktivita.¹¹⁸ Špatný vliv má například na extrémní sportovce, kteří si chtějí užít trochu adrenalinu a riskují zdravím, někdy dokonce i životem, a to na denním pořádku.¹¹⁹

4.2.6 Tanorexie

Tanorexie je termín používaný v zahraničí, u nás je tento fenomén pojmenovaný jako **závislost na opalování**. Je to termín: „...*který popisuje stav, kdy se člověk nadměrně opaluje pro dosažení tmavší pleti, protože vnímá sám sebe jako nepříjemně bledého.*“¹²⁰

Euforické pocity a endorfiny jsou pocity, po nichž baží většina lidí, a které v těle produkuje UV záření, ty jsou příčinou této závislosti.¹²¹ Z výzkumů vyplývají poznatky, že u lidí závislých na opalování, se objevují podobné příznaky jako u závislých na alkoholu nebo drogách. Opět se objevují shody, téměř jako u všech předešlých závislostí, došlo ke shodě s určitou klasifikovanou závislostí. Ani přes varování o škodících účincích slunce a UV záření nedokázali tito „opalovací narkomani“ ovládat čas strávený vystavením se takovému nebezpečí.¹

Nejen škodlivé účinky slunce a UV záření jsou hrozbou pro lidi. Ve Fox Chase Center přišli na vyšší náchylnost na opalování u lidí požívajících ve vyšším množství cigarety, alkohol, marihuanu či jiné škodící látky. Z toho plyne, že „UV feťáci“ mají mozek náchylný k závislosti stejně jako například narkomani.¹²²

2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://mentalhealthdaily.com/2013/03/02/how-to-overcome-adrenaline-addiction-tips-from-a-former-addict/>>

¹¹⁸ Tamtéž

¹¹⁹ *Addiction to adrenaline. Everything addiction* [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://www.everythingaddiction.com/science-of-addiction/addiction-news/addiction-to-adrenaline/>>

¹²⁰ WALTERS, J., *What You Need to Know About Tanorexia*. [online]. 15. 5. 2012. [cit. 2. května 2014]. Dostupné na <<http://www.shape.com/blogs/shape-your-life/what-you-need-know-about-tanorexia>>

¹²¹ FAYED, L., *Tanorexia: Could You Be Addicted to Tanning?* [online]. 30. 6. 2008. [cit. 2. května 2014]. Dostupné na <<http://cancer.about.com/od/skincancermelanoma/a/tanorexia.htm>>

¹²² Fox Chase Cancer Center., *Addicted To Tanning Beds? 'Tanorexia' Common Among University Students*, [online]. 4. 9. 2008. [cit. 2. května 2014]. Dostupné na <www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080902122849.htm>

Vědci se snaží prokázat, že nadměrné opalování je spojeno s obsedantně – kompulsivní poruchou či poruchou tělesné nevyváženosti. Zdá se být totiž možné, že příznaky obsedantně - kompulsivní poruchy nebo tělesné nevyváženosti přispívají k vyšší míře opalování. „*Pokud problém opalování je koncipován jako návyková porucha, může místo obsesí a nutkání, představovat touhu opalovat se.*“¹²³

Následky tanorexie jsou bohužel v některých případech až životu nebezpečné. S přibývajícím počtem hodin strávených na slunci či UV záření se zvyšuje šance na spálení, a tím nárůst rakoviny. Buňky začnou být poškozené, to má vliv na imunitní systém, který postupně slábne a nedokáže se natolik bránit. Pleť je vysoušená a mnohem rychleji stárne. Zvyšuje se stresové napětí, neboť závislý žije v neustálém strachu, že barva jeho pleti zbledne. Dokonce si připadá najednou tlustší, což jej zavádí k mentální anorexii.¹²⁴

4.2.7 Oniomania

V českých podmínkách nazýváno jako **závislost na nakupování, nebo shopaholismus**. „*Závislost na nakupování má ve skutečnosti technický termín, který se nazývá Oniomania. To znamená nutkavé nakupování, které je snad nejvíce sociálně zesílenou behaviorální závislostí. Závislost na nakupování se vyznačuje rozšířenou touhou nakupovat a nakupovat zboží přes potřebu těchto věcí, nebo přes nezbytnost pro získání těchto položek.*“¹²⁵

Německý psycholog Emil Kraepelin byl prvním, který ji popsal jako „*chorobné nakupování v rámci impulsivního šílenství*“¹²⁶. V současné době tato diagnostická kategorie není zařazena mezi závislostní chování v MKN-10 ani v DSM - IV. Přesto ji někteří odborníci řadí k nutkavým či k návykovým a impulzivním poruchám. Nešpor

¹²³ BOWLING GREEN STATE UNIVERSITY., *Addicted to tanning?: People keep tanning despite known risks*. [online]. 19. 2. 2014. [cit. 6. května 2014]. Dostupné na <<http://www.sciencedaily.com/releases/2014/02/140219102230.htm>>

¹²⁴ CHAN L. A., *Patricia Krentcil, 'Tanning Mom,' Bringing Attention To 'Tanorexia': How Dangerous Is It?*. [online]. 5. 3. 2012. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na: <http://www.huffingtonpost.com/2012/05/03/patricia-krentcil-tanning-mom-tanorexia_n_1475138.html>

¹²⁵ *Shopping Addiction*htt. Addictions [online]. [cit. 2015-04-21]. Dostupné na: <<http://www.addictions.com/shopping/>>

¹²⁶ HUBINKOVÁ, Zuzana. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. Str. 239.

se přiklání ke druhé možnosti, tedy k jiným návykovým a impulzivním poruchám (F63).¹²⁷

Symptomy typické pro nutkavého nakupování se shodují se symptomy návykových a impulzivních poruch, kdy člověk není schopen vzdorovat vlastnímu impulzivnímu opakovanému chování.

- Nutkavé nakupování. Koupě nepotřebných věcí, především oblečení, obuvi, kosmetiky, šperků.
- Dochází k přesahu svých finančních možností. Následně se objevují finanční problémy.
- Neúměrný čas věnovaný nakupování.
- Zatajování nákupů před přáteli a příbuznými.
- Nakupování narušuje pracovní i osobní vztahy.
- Může probíhat jak kontinuálně nebo epizodicky. Epizodicky v případě Vánoc apod.¹²⁸
- Pocit viny, hněvu nebo smutku, který se dostavuje bezprostředně po nákupní akci.
- Patologické nakupování i přes uvědomování si důsledků svého chování.¹²⁹

Shopaholismus se objevuje nejvíce u lidí, kterým chybí smysl života nebo jsou osamělí. Ti začnou smutek kompenzovat koupením si obrovského množství zbytečných věcí. Ty později ani nepoužívají. Další příčinou je nadbytek peněz, v nejhorším případě, pokud člověk rychle zbohatne a neumí s penězi hospodařit. Často se tak následky projeví ve finanční oblasti. Dochází k vyčerpání veškerých finančních prostředků, to nutí závislého k půjčování peněz od bank, přátel nebo rodiny. Následně nemá dluhy z čeho splácet, tudíž se prohlubují, a tím se kazí vztahy s rodinou, přáteli a okolím.¹³⁰

Opět se mnoho odborníků shoduje na tezi, že problémy a chování, které se vyskytují u jiných závislostí (drogová závislost, workoholismus apod.), jsou velmi podobné těm, které se objevují u oniomanů. Stejně jako drogově závislí nedokáží žít bez drogy, onioman

¹²⁷ NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. 1. vyd. Computer media s. r. o., 2011.

¹²⁸ NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. 1. vyd. Computer media s. r. o., 2011.

¹²⁹ *Shopping Addiction*htt. Addictions [online]. [cit. 2015-04-21]. Dostupné z: <<http://www.addictions.com/shopping/>>

¹³⁰ HUBINKOVÁ, Zuzana. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. Str. 240.

nedokáže žít bez své dávky nakupování. Obě závislosti také doprovází například euforické pocity v momentě požití drogy, čili v momentě nákupu věci. Je velmi nutné závislost dostat pod kontrolu, aby závislí mohl žít normálním životem.¹³¹

V léčbě závislostí se používá kombinace více postupů. Nešpor nabízí přehled, který se z části překrývá s patologickým hráčstvím. Důvodem je návykové chování, které vede ke stresu a nezvládnutí jistých situací.¹³²

- ***Poskytnutí relevantních informací.***
- ***Zvládání rizikových duševních stavů.***

Nutné přiznat si problém, zvládat vlastní duševní stavy, práce s motivací, lepší trozhodovací dovednost, nebránit se humoru, smíchu a nadhledu apod.

- ***Zvládání rizikových zevních podnětů.***

Různá technická opatření (kreditní karty s nízkým debetním kreditem), racionální přístup k finančnímu hospodaření, organizace času, nácvik komunikace.

- ***Schopnost využívat pomoci druhých lidí.***

Využívat psychologické a psychiatrické služby, nácvik dovedností (např. hospodaření s penězi), techniky prevence relapsu.¹³³

¹³¹ HUBINKOVÁ, Zuzana. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. Str. 240.

¹³² NEŠPOR, Karel a Andrea SCHEANSOVÁ. *Nakupování jako problém: oniomanie (nezdrženlivé nakupování, shopping addiction)*. In: Andrea Scheansová [online]. [cit. 2015-04-21]. Dostupné na: <<http://andreascheansova.cz/wp-content/uploads/2013/02/nakupovani-jako-problem-oniomanie-nezdrzenliv%C3%A9-nakupovani-shopping-addiction.pdf>>

¹³³ NEŠPOR, Karel a Andrea SCHEANSOVÁ. *Nakupování jako problém: oniomanie (nezdrženlivé nakupování, shopping addiction)*. In: Andrea Scheansová [online]. [cit. 2015-04-21]. Dostupné na: <<http://andreascheansova.cz/wp-content/uploads/2013/02/nakupovani-jako-problem-oniomanie-nezdrzenliv%C3%A9-nakupovani-shopping-addiction.pdf>>

5 Závěr

Jak jsem již zmiňovala v úvodu, má práce směřovala k behaviorálním závislostem. Cílem byla snaha artikulovat naléhavost zařazení nových závislostí do MKN-10, dále obeznámit populaci se závislostmi, které jdou ruku v ruce s vymoženostmi moderní doby. Chci také upozornit na fakt, že lidé jsou ovlivňováni médii, která jim nutí své myšlenky a názory, jež lidé postupně přijímají za své. Musíme si uvědomit, že svět kolem nás i my sami se měníme a že je potřeba těmto změnám čelit. Může se stát, že mnozí o existenci těchto závislostí třeba ani neví. A pokud lidé nebudou informováni, jak se mohou bránit a případně se léčit?

Závislostní chování se zdá být součástí životního stylu a fenoménem dnešní společnosti. Je snadné, aby každý spadl za oběť jisté závislosti. A to proto, že se nebezpečně šíří do běžných volnočasových aktivit jako sportu, nakupování, jídla, focení či internetu. Podle mého názoru je potřeba přistupovat k nim se stejnou vážností jako k závislostem již klasifikovaným.

Přesvědčivých faktů, proč vybrané závislosti řadit do MKN(F63) a MKN(F50) je mnoho. Zda jsou skutečnými závislostmi lze zjistit tak, že se jejich klinický obraz porovná s diagnostickými kritérii uznaných závislostí. Ve všech případech mnou vybraných závislostí došlo ke shodám, a to je jistě dostačující důvod, proč nad jejich klasifikací do MKN-10 začít vážně uvažovat.

6 Summary

Non-Substance Addiction can rightly be seen as one of the symbols of today's hectic times without existential frameworks. They represent a response of human solitude and loneliness, negative opinions about myself and escape from the boredom of everyday life. The urge and the need to belong somewhere, or to belong to someone. Go to time and follow uncritically life-style trends. that is, it seems to be the main factors that open the way to a pathological behavior that is addictive.

7 Seznam použité literatury

Odborné monografie

FISHER, Slavomír – ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie. Závažné sociopatologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2. aktualizované rozšířené vydání*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014 ISBN 978-80-247-5046-0.

FISCHER, Slavomír, ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie. Analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada Publishing, 2009 ISBN 978-80-247-2781-3.

FROMM, Erich. *Cesty z nemocné společnosti*. Praha: Earth Save, 2009. ISBN 978-80-86916-10-1.

FTOREK, B. Jozef. *Public relations jako ovlivňování mínění. Jak úspěšně ovlivňovat a nenechat se zmanipulovat*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2012 ISBN 978-80-247-3926-7.

GÖHLERT, Fr. - Christoph, KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. 1.vyd.. Praha: Ikar, 2011 ISBN 80-7202-950-9.

HUBINKOVÁ, Zuzana. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2008 ISBN 978-80-247-1593-3

KALINA, Kamil a kol., *Základy klinické adiktologie*. 1. vyd.. Praha: Grada Publishing a.s. 2008 ISBN 978-80-247-1411-0.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie: 2. aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing a. s., 2006 ISBN 80-247-1284-9.

MATOUŠKOVÁ, Ingrid. *Aplikovaná a forenzní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2013 ISBN 978-80-247-4580-0.

Mezinárodní klasifikace nemocí. *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů*. 10 revize. [online]. Dostupné na: <<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>>

MUHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie pro sociální pracovníky*. Brno: MSD s.r.o, 2008 ISBN 978-807392-069-2.

MUHLPACHR, Pavel. *Sociopatologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009 ISBN 978-80-210-4550-7.

NEŠPOR, Karel a Ladislav CSEMY. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál, 1999 ISBN 80-7178-299-8.

NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. 1. vyd. Computer media s. r. o., 2011 ISBN 978-80-7402-069-8.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 1. vyd.. Praha: Portál, 2011 ISBN 978-80-7367-908-8.

OREL, Miroslav a kol., *Psychopatologie*. 1. vyd.. Praha: Grada Publishing a. s., 2012 ISBN 978-80-247-3737-9.

PAPEŽOVÁ, Hana. *Spektrum poruch příjmu potravy: Interdisciplinární přístup*. Praha: Grada publishing a. s., 2010 ISBN 978-80-247-2425-6.

ROMM, Erich. *Cesty z nemocné společnosti*. Sociálně psychologická studie. 1.vyd.. Earth Save CZ s.r.o., 2009 ISBN 978-80-86916-10-1.

SKLENÁK, Vilém a kol., *Data, informace, znalosti a internet*. 1. vyd. Praha: C. H. Beck, 2001 ISBN 80-7179-409-0

URBAN, Lukáš. *Sociologie trochu jinak*. 2. rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing a. s., 2011 ISBN 978-80-247-3562-7.

VALIŠOVÁ, Alena – KASÍKOVÁ, Hana. *Pedagogika pro učitele*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2010 ISBN 978-80-247-3357-9

Slovníky

Ottův slovník naučný: Ilustrovaná encyklopedie obecných znalostí. 27. sv. Praha: Otto. 1908.

Internetové zdroje

A brief history of Facebook. In: The guardian: Winner of the Pulitzer prize [online]. 25. July 2007 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <<http://www.theguardian.com/technology/2007/jul/25/media.newmedia>>

Addiction to adrenaline. Everything addiction [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://www.everythingaddiction.com/science-of-addiction/addiction-news/addiction-to-adrenaline/>>

Addiction to sport. Benessere [online]. 2015 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://en.benessere.com/psychology/articles/addictions_sport.htm>

Adobochron. *American Psychiatric Association Makes It Official: 'SELFIE' A Mental Disorder*. [online]. 31. 3. 2014. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na <<http://adobochronicles.com/2014/03/31/american-psychiatric-association-makes-it-official-selfie-a-mental-disorder/>>

Alkorexie ohrožuje stále více mladistvých. Novinky.cz [online]. 2012 [cit. 2015-04-28]. Dostupné na: <<http://www.novinky.cz/zena/zdravi/273889-alkorexie-ohrozuje-stale-vice-mladistvych.html>>

BARET, Daniel. *Osm zásadních změn, které v našich mozcích provedla moderní technologie*. Reflex [online]. 2014 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <<http://www.reflex.cz/clanek/zpravy/55348/osm-zasadnich-zmen-ktere-v-nasich-mozcich-provedla-moderni-technologie.html>>

BBC NEWS., *'Selfie' named by Oxford Dictionaries as word of 2013*. [online]. 19. 11. 2013. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na <<http://www.bbc.com/news/uk-24992393>>

BOWLING GREEN STATE UNIVERSITY. *Addicted to tanning?: People keep tanning despite known risks*. [online]. 19. 2. 2014. [cit. 6. května 2014]. Dostupné na <<http://www.sciencedaily.com/releases/2014/02/140219102230.htm>>

BRYTEK-MATERA. *Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive- -compulsive disorder or disturbed eating habit?*. Archives of Psychiatry and Psychotherapy [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://www.archivespp.pl/uploads/images/2012_14_1/BrytekMatera55__APP1_2012.pdf>

Co negativního může závislost na internetu přinést? Klinika adiktologie: 1. LF UK a VFN v Praze [online]. 2010 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/co-negativniho-muze-zavislost-na-internetu-prinest/>>

Český rozhlas Region. In: KULHÁNEK, Jan. *Jak bojovat se závislostí na sociálních sítích?* [online]. 2014 [cit. 2015-04-19]. Dostupné z: <<http://prehovac.rozhlas.cz/audio/3224104>>

FACEBOOK, [online], 2015) Stats. In: Facebook Newsroom [online]. [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <<http://newsroom.fb.com/company-info>>

FAYED, L., *Tanorexia: Could You Be Addicted to Tanning?* [online]. 30. 6. 2008. [cit. 2. května 2014]. Dostupné na <<http://cancer.about.com/od/skincancermelanoma/a/tanorexia.htm>>

Five Ways to Avoid Addiction to Exercise. About health [online]. 2013 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://addictions.about.com/od/exerciseaddiction1/tp/Five-Ways-To-Avoid-Addiction-To-Exercise.htm>>

Fox Chase Cancer Center., *Addicted To Tanning Beds? 'Tanorexia' Common Among University Students,* [online]. 4. 9. 2008. [cit. 2. května 2014]. Dostupné na: <www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080902122849.htm>

FREIMUTH, Marylin a Sandy MONIZ. *Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-occurring Disorders, and Phases of Addiction.* PMC: US National Library of medicine [online]. 2011 [cit. 2015-04-28]. DOI: 10.3390/ijerph8104069. Dostupné na: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210598/>>

GRANT, E J., POTENZA N. Marc, , WEINSTEIN, GORELICK A. D. *Introduction to Behavioral Addictions* [online]. 01. 09. 2011. [cit. 11. dubna 2014]. Dostupné na: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/>>

HOUGH, Andrew. *Student 'addiction' to technology 'similar to drug cravings'.* In: The telegraph [online]. 2011 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://www.telegraph.co.uk/technology/news/8436831/Student-addiction-to-technology-similar-to-drug-cravings-study-finds.html>

How To Overcome Adrenaline Addiction: Tips From A Former Addict. Mental Health Daily [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné

na:<<http://mentalhealthdaily.com/2013/03/02/how-to-overcome-adrenaline-addiction-tips-from-a-former-addict/>>

CHAN L. A., Patricia Krentcil, 'Tanning Mom,' Bringing Attention To 'Tanorexia': How Dangerous Is It?. [online]. 5. 3. 2012. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na: <http://www.huffingtonpost.com/2012/05/03/patricia-krentcil-tanning-mom-tanorexia_n_1475138.html>

Jak se ze závislosti na internetu dostat?. Klinika adiktologie: 1. LF UK a VFN v Praze [online]. 2010 [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/>>

JANDA, Martin. *Nová studie: Závislost na internetu dláždí cestu k depresím*. 21. století [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <http://21stoleti.cz/2010/11/19/nova-studie-zavislost-na-internetu-dlazdi-cestu-k-depresim/>

KELLER J., *What do your selfies say about you?*. [online]. 7. 4. 2014. [cit. 7. května 2014]. Dostupné na <<http://america.aljazeera.com/articles/2014/4/7/selfie-psychologydata.html>>

KOVEN, Nancy S. *A neuropsychological evaluation of orthorexia nervosa*. Scientific Research [online]. 2013 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <http://file.scirp.org/Html/3-1420146_29643.htm>

KRATINA, Karin. *Orthorexia Nervosa*. Neda [online]. [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <<https://www.nationaleatingdisorders.org/orthorexia-nervosa>>

MALÁ, Martina. *Závislost na televizi*. Třípól: e-zin popularizující vědu a techniku [online]. 2003 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://www.3pol.cz/cz/rubriky/od-ctenaru/1605-zavislost-na-televizi>>

MARTYKÁNOVÁ a Zlata PISKÁČKOVÁ. *Orthorexie a bigorexie - méně známé formy poruch příjmu potravy*. Časopis Výživa a potraviny [online]. 2010 [cit. 2015-04-19]. Dostupné z: <<http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/orthorexie-a-biorexie-mene-zname-formy-poruch-prijmu-potravy.html>>

MATĚJČEK, Petr. *Nebezpečné "lajky"*. In: *Česká pozice: Informace pro svobodné lidi* [online]. 2013 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <http://ceskapozice.lidovky.cz/nebezpecne-lajky-0kv-/tema.aspx?c=A130321_100118_pozice_105416>

Mladík se pokusil zabít. Byl závislý na na focení selfies. Aktuálně.ct [online]. 2014 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: <<http://magazin.aktualne.cz/kuriozity/19lety-brit-se-pokusil-zabit-byl-zavisly-na-foceni-selfies/r~8e2f66f0b41011e3ba33002590604f2e/>>

NEŠPOR, Karel a Andrea SCHEANSOVÁ. *Nakupování jako problém: oniomanie (nezdrženlivé nakupování, shopping addiction).* In: Andrea Scheansová [online]. [cit. 2015-04-21]. Dostupné na: <<http://andreascheansova.cz/wp-content/uploads/2013/02/nakupovani-jako-problem-oniomanie-nezdrzenliv%C3%A9-nakupovani-shopping-addiction.pdf>>

New Research about Facebook Addiction. University of Bergen: Psychology [online]. 2012 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <http://www.uib.no/en/news/36380/new-research-about-facebook-addiction>

Problematic Labelling: The case of “drunkorexia”. science of eating disorders [online]. 2013 [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <<http://www.scienceofeds.org/2013/10/29/problematic-labelling-the-case-of-drunkorexia/>>

*Shopping Addiction*htt. Addictions [online]. [cit. 2015-04-21]. Dostupné na: <<http://www.addictions.com/shopping/>>

Shopping Addictionhtt. Addictions [online]. [cit. 2015-04-21]. Dostupné z: <<http://www.addictions.com/shopping/>>

ŠTEMBERA, Hans. *Mladá žena trpí kuriózní, ale devastující závislostí.* In: Krajské listy [online]. 2014 [cit. 2015-04-29]. Dostupné z: <<http://www.krajskelisty.cz/karlovarsky-kraj/6215-mlada-zena-trpi-kuriozni-ale-devastujici-zavislosti-ctete-bizarni-pribeh-z-karlovarska-muze-to-potkat-i-vas.htm>>

VACEK, Jaroslav - VONDRÁČKOVÁ, Petra. *Behaviorální závislosti: klasifikace, fenomenologie, prevalence a terapie.* [online]. Dostupné na: <<http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=960> >

VACEK, Jaroslav. *Behaviorální závislosti.* In: Klinika adiktologie. 1. lékařská fakulta VFN Univerzita Karlova v Praze [online]. 2011 [cit. 2015-04-29]. Dostupné na: <<http://adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>>

VACEK Jaroslav. *Jak se závislost na internetu definuje?* [online]. Dostupné na <<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-zavislost-na-internetu->

definuje/>

VACEK, Jaroslav. *Nelátkové závislosti. Behaviorální závislosti*. Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. [online]. [cit. 6. ledna 2015]. Dostupné na <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/3476/Behavioralni-zavislosti-pdf>> str. 4.

VACEK, Jaroslav. *Technologické závislosti*. [online]. 2014 [cit. 2015-05-01]. Dostupné na:<<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/5158/Technologicke-zavislosti>>

VACEK, J. *Nelátkové závislosti: Závislost na internetu*. [online]. [cit. 2. dubna 2014]. Dostupné na: <<file:///C:/Users/Uzivatel/Downloads/zavislost%20na%20internetu.pdf>>

VONDRÁČKOVÁ, Petra. *Behaviorální závislosti v kontextu klasifikace duševních poruch. Klinika adiktologie: 1. lékařská fakulta VFN Univerzita Karlova v Praze* [online]. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3812/Behavioralni-zavislosti-v-kontextu-klasifikace-dusevnych-poruch>>

VONDRÁČKOVÁ, Petra. *Farmakoterapie závislosti na internetu*. In: *Klinika adiktologie* [online]. 2015 [cit. 2015-04-20]. Dostupné na: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/5140/Farmakoterapie-zavislosti-na-internetu>>

WALTERS, J., *What You Need to Know About Tanorexia*. [online]. 15. 5. 2012. [cit. 2. května 2014]. Dostupné na < <http://www.shape.com/blogs/shape-your-life/what-you-need-know-about-tanorexia> >

What is drunkorexia. Recovery connection [online]. 2013 [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <<http://www.recoveryconnection.org/drun Korexia/>>

Závislosti, které závislostmi nejsou. Zdravotnictví: Medicína [online]. 2010 [cit. 2015-04-22]. Dostupné na:<<http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/zavislosti-ktere-zavislostmi-nejsou-452259>>

8 Seznam příloh

- Příloha 1:** Znaký závislosti
- Příloha 2:** Látkové závislosti – znaký tělesné závislosti
- Příloha 3:** Faktory vzniku nelátkových závislosti
- Příloha 4:** Technologické závislosti – následky pro funkci mozku
- Příloha 5:** Klasifikované diagnózy (s podobnými diagnostickými prvky – F63)
- Příloha 6:** Kognitivně behaviorální terapie

Příloha 1

Znaky závislosti:

1. Silná touha nebo pocit puzení

Touha, provázená stresem, po opětovném užití psychoaktivní látky, s níž měl jedinec předešlou zkušenost, je pojmenována jako craving nebo-li bažení,¹³⁴. Roku 1955 se odborná komise Světové zdravotnické organizace shodla na ustálení definice bažení, jako touze opět pocítit účinky psychoaktivní látky, kterou už předtím okusil. Isbell upozornil na fakt, že je nutno rozpoznat psychické a fyzické bažení, neboť psychické je především spojeno s úlevou od nepříjemných pocitů a objevuje se po delší době absence substance, zatímco fyzické se objevuje po odeznívání účinků substance, nebo bezprostředně po něm.

Bažení souvisí i s dalšími závislostními znaky, jako je zhoršené sebeovládání, nebo pokračování v náruživém chování i přes, jemu známé, škodlivé důsledky. Tento nutkavý charakter působí svým vlivem na člověka a ovlivňuje negativním způsobem jeho chování, je možné překonat, ale i přesto velice škodí a komplikuje léčbu závislosti.¹³⁵

2. Potíže v sebeovládání

„potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky“, jsou druhým znakem závislosti.¹³⁶ U pacienta se objeví problém s vnímáním sebe sama, s čímž se pojí uvědomění a ovládnutí svých emocí. Tento znak úzce souvisí s předešlým, tedy s bažením, které sebeovládání zhoršuje. Naopak, pokud se však podaří bažení zkorigovat, posílí to sebeovládání pacienta.¹³⁷

Ale i lidé, trpící silným bažením, mohou mít zcela zachované sebeovládání. Objevují se i tací, kteří si bažení neuvědomují, ale ve vztahu k návykové látce, se přestávají ovládat.

¹³⁴

Roku 1995 se Světová zdravotnická organizace shodla na definici bažení.

¹³⁵ NEŠPOR, Karel a Ladislav CSEMY. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál

¹³⁶ NEŠPOR, Karel a Ladislav CSEMY. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál

¹³⁷ Tamtéž.

Pro vysvětlení rozdílu bažení a zhoršenému sebeovládání, je bažení subjektivním pocitem, zatímco sebeovládání se jasně týká chování.¹³⁸

3. Tělesný odvykací stav

Nebo li mučivý abstinenci jev, který nastává po úplné redukci substance. „*Základem je skutečnost, že se biochemické hospodářství konzumenta nastavení na substanci a po určité době může fungovat jen s drogou. Postavená “dálnice“ potřebuje nyní substanci, protože se v mozku na ni vše nastavilo. Projevuje se takzvaný fenomén tolerance. Chybí-li substance, zhroutlí se biochemické hospodářství, a proto dochází k abstinenci příznakům.*“¹³⁹

4. Průkaz tolerance k účinku

Tělesná závislost je bludný kruh, v rámci tolerance si musí pacient stále dodávat více substance, aby dosáhl stejného účinku, protože organismus začíná postupem času na původně účinnou látku reagovat méně.¹⁴⁰

5. Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

Závislý je psychoaktivní látkou doslova pohlcen. Dostává se do popředí myšlenek, zájmů a potřeb. Veškerý volný čas použije ve prospěch psychoaktivní látky, k jejímu získání, užívání a zotavení se z jejího účinku. Nezbývá už čas na běžné denní aktivity, to vede ke zhoršujícím se vztahům jak v práci, rodině, tak i mezi přáteli.¹⁴¹

6. pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

Každý pacient, přijatý na ambulanci, musí být informován o tom, jaké důsledky na zdraví má pravidelné užívání konkrétní návykové látky. To znamená, že jestliže si člověk kazí určitým způsobem zdraví kvůli návykové látce a neví to, do doby, kdy ho na to lékař upozorní, nejedná se o znak závislosti. Ale pokud pacient i přes upozornění a varování

¹³⁸ NEŠPOR, Karel a Ladislav CSEMY. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál.

¹³⁹ GÖHLERT, Fr. - Christoph, KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. 1.vyd. 2011. Praha: Ikar.

¹⁴⁰ Tamtéž.

¹⁴¹ NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. 1. vyd. Computer media s. r. o., 2011

lékaře, stále pokračuje v návykovém chování, o znak závislosti se už jedná.¹⁴²

¹⁴² NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. 1. vyd. Computer media s. r. o., 2011.

Příloha 2

Látkové závislosti, tělesná závislost:

Jsou dva typy tělesných abstinčních příznaků:

1. Znak aktivizace, která má čtyři stupně:

- a) Stupeň 1 – dráždivost, třes, rozšíření zornic, nevolnost, zvracení apod.**
- b) Stupeň 2 – zmatenost, horečka, bušení srdce**
- c) Stupeň 3 – poruchy vědomí nebo srdečního rytmu**
- d) Stupeň 4 – křečové záchvaty, ztráta vědomí, ohrožení života**

2. Tlumivé znaky, které opět mají čtyři stupně:

- a) Stupeň 1 – zákal vědomí: zmámenost, spavost**
- b) Stupeň 2 – zákal vědomí: kóma**
- c) Stupeň 3 – kóma spojené s ochrnutím dýchání**
- d) Stupeň 4 – poškození mozku, postupně bez reflexů, bez obrany bolesti, snížení dechové frekvence, ohrožení života¹⁴³**

¹⁴³ GÖHLERT, Christoph - KÜHN, Frank. *Od návyku k závislosti*. 1.vyd.. Praha: Ikar, 2011. Str. 21-24.

Příloha 3

Nelátkové závislosti – faktory vzniku:

Biologické:

Géringová uvádí, že častým zjištěním jsou anomálie v nálezech EEG či poškození centrální nervové soustavy. Zvýšená návykovost a impulzivita závisí také na temperamentních rysech jedince, zda má zvýšenou potřebu po dobrodružstvích a po neustálém získávání nových podnětů, či závislost na odměně. Na druhou stranu má však sníženou empatii, tudíž nedokáže chápat druhého a vcítit se do jeho pocitů. Snížená empatie je častým znakem lidí se sociální delikvencí a poruchou osobnosti. Další příčinou mohou být dysfunkce v serotoninových, noradrenalinových a dopaminových neurotransmiterových systémech v mozku.¹⁴⁴

- **Psychické:**

V nemocném mohou přetrvávat následky citové deprivace z dětství., utkvěná v nenávisti vůči rodičům a neuspokojená potřeby lásky, které se pak v dospělosti projevují v různých formách. Odmítání okolím spolu s nucenou izolací, či sexuální infantilita, mohou být dalšími spouštěči.¹⁴⁵

- **Sociální:**

Pokud se v rodině objevovaly nežádoucí vzorce chování, nedostatek zázemí, nežádoucí hodnotové preference, začal na jedince působit vliv vrstevníků a part, společenská dostupnost, nabídka hry jako spouštěcího podnětu a pasivní trávení volného času.¹⁴⁶

¹⁴⁴ FISCHER, Slavomír - ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie. Analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů.* 2009. Str. 127.

¹⁴⁵ FISCHER, Slavomír, - ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie. Analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů.* 2009.

¹⁴⁶ Tamtéž

Příloha 4

1. *Barevnější sny*

Hlavní příčinou změny je televize. Byl dokonce prováděn výzkum ve skotském Dundee, jehož výsledkem bylo zjištění, že lidé starší 50 let, kteří se ještě dívali na černobílou televizi, mají spíše černobílé sny, oproti lidem, co se dívali pouze na barevné vysílání. Americká psychologická asociace výsledky výzkumu o tři roky později (2011) podobným výzkumem potvrdila.¹⁴⁷

2. *Fenomén FOMO (fear of missing out – strach, že budete chybět při nějaké události)*

Pocit umocněný vystavováním, nastavovanými fotkami, videi, nebo psanými statusy na Facebook a Instagram. Lidé po shlédnutí těchto informací nabývají pocitu, že přišli o velkolepou událost nebo tak podobně a litují večera stráveného doma.¹⁴⁸

3. *Syndrom falešných vibrací*

Náš mozek je nastaven tak, že předpokládá vybracení našeho telefonu, i přes to, že tomu tak není. Podle výsledků výzkumu prováděného na 250 studentech, skoro 89% dotazovaných se alespoň jednou za dva týdny stane, že mylně cítí nebo slyší vybracení vlastního telefonu. (výzkum v amerických nemocnicích dopadl velmi podobně)¹⁴⁹

4. *Zhoršení spánku*

Zhoršení spánku mají za následek světelné signály, hlavně modré světlo, které vychází z mobilních telefonů, tabletů, laptopů a podobně. Vystavené světlo může oblbnout mozek takovým způsobem, že si mozek myslí, že je ještě den, a udělá zmatek v nastaveném čase, kdy má tělo spát.

5. *Zhoršení paměti a soustředění*

Kdysi dávno se lidé učivali zpaměti recitovat úryvky, kapitoly, dokonce celé knihy. Dnes podle výzkumu prováděného neurology na 3000 respondentů bylo zjištěno, že mají lidé

¹⁴⁷ BARET, Daniel. *Osm zásadních změn, které v našich mozcích provedla moderní technologie*. Reflex [online]. 2014 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <<http://www.reflex.cz/clanek/zpravy/55348/osm-zasadnich-zmen-ktere-v-nasich-mozcich-provedla-moderni-technologie.html>>

¹⁴⁸ Tamtéž.

¹⁴⁹ Tamtéž.

problém si třeba jen zapamatovat osobní údaje, jako jsou narozeniny, telefonní čísla přátel. Další studie ukazuje, že například používání kalkulaček narušuje schopnost počítat snadné matematické operace, nebo že někteří lidé se bez GPS nedokáží orientovat ve svém městě. Tento fenomén je nebezpečný hlavně pro dospívající generace.¹⁵⁰

6. *Zlepšení vizuální orientace a schopnosti se rozhodovat*

Studie z roku 2013 dokazují, že hraní her jako jsou Halo nebo Call of Duty zlepšují orientační smyly, rozhodovací smysly či schopnost dělat více věcí najednou.¹⁵¹

7. *Nekontrolovatelné impulsy*

Hraní her má především negativní dopad, jímž je agresivita a impulsivní chování v reálném životě.¹⁵²

Zvětšené vytváření

Internet nabízí nepočítatelné množství obrázků, videí, fotek, různých záběrů, což přispívá k tvorbě vlastních děl.¹⁵³

¹⁵⁰ BARET, Daniel. *Osm zásadních změn, které v našich mozcích provedla moderní technologie*. Reflex [online]. 2014 [cit. 2015-04-19]. Dostupné na: <<http://www.reflex.cz/clanek/zpravy/55348/osm-zasadnich-zmen-ktere-v-nasich-mozcich-provedla-moderni-technologie.html>>

¹⁵¹ Tamtéž.

¹⁵² Tamtéž.

¹⁵³ Tamtéž.

Příloha 5

1. Klasifikované diagnózy (s podobnými diagnostickými prvky - F63)

MKN (2008) charakterizuje skupinu (F63) Impulzivní a návykové poruchy, jako opakované, nutkavé, neovladatelné činy, které pouze škodí původci. Řadí sem:

- F63.0 Patologické hráčství
- F63.1 Patologické zakládání požárů (pyromanie)
- F63.2 Patologické kradení (kleptomanie)
- F63.3 Trichotillomanie

Podobné znaky závislostního chování můžeme dále nalézt u dalších dvou kategorií:

- F52 Sexuální poruchy, které nejsou způsobeny organickou poruchou nebo nemocí,
- F50 Poruchy přijímání jídla.
 - F50.1 Mentální anorexie, nemoc postihující spíše ženy v adolescentním věku. Poruchu lze diagnostikovat, pokud nemocný vykazuje tyto příznaky:
 - a. Kdy tělesná hmotnost je 15% pod předpokládanou hmotností,
 - b. snížení váhy způsobeno dietami,
 - c. snížení váhy vyvolaná zvracením,
 - d. snížení váhy excesivním cvičením a užíváním laxativu,
 - e. zkreslené vnímání vlastního těla.
 - F50.2 Mentální bulimie, nemoc při které se nemocný dostává do bludného kruhu, kdy se opakovaně přejídá, neustále se jídlem zabývá a snaží se výkrmný účinek jídla potlačit zvracením, průjmem, střídavým obdobím hladovění.
 - F50.3 Atypická mentální bulimie
 - F50.4 Přejídání spojené s psychologickými problémy
 - F50.5 Zvracení spojené s psychologickými problémy

Příloha 6

Kognitivně-behaviorální terapie

Česká společnost kognitivně behaviorální terapie (ČSKBT) vydala několik dokumentů týkajících se kognitivněbehaviorální terapie, z nichž jsme dále čerpala na: <http://www.cskbt.cz/>

Léčba těchto tří poruch příjmu potravy se řeší kognitivně-behaviorální (KBT) terapií, tudíž se odehrává v rukou psychologa nebo psychiatra.

Výzkumné metody ukazují na fakt, že u mnoha psychických poruch včetně obsedantně kompulzivních poruch a závislostí, samotné používání léků je nedostatečnou formou léčby, proto systematická psychoterapie je nedílnou součástí léčby.

KBT je „krátkodobá, strukturovaná psychoterapie, zaměřená na řešení konkrétních problémů a potíží, které klienta přivádí k terapeutovi, na dosahování specifických, předem definovaných cílů pomocí řady psychologických metod, kterým se klient ve spolupráci s terapeutem v průběhu terapie aktivně učí tak, aby byl po skončení terapie schopen tyto metody používat samostatně“.

Základními rysy jsou:

1. Relativně krátká, časově omezená.
2. Strukturovaná a převážně direktivní.
3. Vztah mezi klientem a psychoterapeutem je vztahem vzájemné spolupráce.
4. Zaměřuje se na konkrétní změny v životě.
5. Terapeutické postupy jsou prostředkem k dosažení konkrétního cíle.
6. Zaměřuje se na faktory problém udržující.
7. Zaměřuje se na konkrétní problémy.

KBT se tedy snaží odstranit příznaky, vyřešit problém, naučit klienta problém řešit a rozpoznat dané příznaky. Dalším významným cílem psychoterapeuta je změnit „životní filosofii“ klienta

ve snaze přehodnotit jeho chování a prožívání. Zaměřuje především *na zkoumání a ovlivňování „vnitřních“ psychických procesů. Klade důraz na vnitřní motivaci a na ovlivňování vnějšího prostředí terapeutem.*

ⁱUV záření způsobuje rakovinu kůže, což je nejčastější forma rakoviny. Z toho asi 50% výskyt jsou nádory, 1.mil. nově diagnostikovaných ročně. Přibližně 90% kožních nádorů jsou spojené s UV zářením. Dostupné na: <www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080902122849.htm>