

ZÁVISLOSŤ

Závislosť je ochorenie ako každé iné. Trpí ňou samotný závislý a s ním i jeho okolie. Závislosť je často mylne označovaná ako absencia pevnej vôle alebo morálnych zábran. Chorý si nevyberá, či bude závislý. Vyberá si však, či bude užívať psychoaktívne látky alebo sa bude liečiť.

Vývin závislosti

Na Slovensku je pitie **alkoholu** hlboko zakorenené v kultúre a prevláda pozitívny postoj voči jeho konzumácii.

Vzťah človeka k alkoholu rozdeľujeme do 4 kategórií: abstinent, konzument, pijan a závislý na alkohole. Štatisticky, **40% našej populácie zaraďujeme do posledných dvoch kategórií.** Pre obe sú typické problémy spôsobené pitím: od „opice“ po víkendovom fahu, cez konflikty s blízkymi, finančné ťažkosti, stratu sebakontroly, až po zhoršenie zdravotného stavu, stratu vzťahov a zamestnania alebo právne problémy.

Alkoholizmus sa buduje postupne, **varovným signálom** je vyhľadávanie účinkov alkoholu alebo neschopnosť abstinovať dlhšie obdobie. V poslednej fáze alkoholizmu už dochádza k degradácii osobnosti, ťažkým zdravotným komplikáciám alebo strate spoločenského postavenia. Neraz je výsledkom nadmerného pitia alkoholu vážny úraz pod vplyvom alebo intoxikácia. Alkoholizmus je často skrytý za ďalšími príčinami smrti, napríklad poškodenie vnútorných orgánov (pečeň, žalúdk a pod.)

Drogová závislosť súvisí s užívaním rôznych psychoaktívnych látok (marihuana, pervitín, heroín atď), ale i zneužívaním medikamentov (benzodiazepíny, opiáty, hypnotiká atď). Všetky tieto látky sú návykovejšie ako alkohol. I pri nich platí, že ich účinok začne človek rýchlo vyhľadávať a postupne sa jeho život začne zužovať len na aktivity spojené s ich užívaním. Drogy majú toxický vplyv na fungovanie mozgu a popri tom ničia vzťahy, zdravie a schopnosť fungovať v spoločnosti.

Existujú aj tzv. **nelátkové závislosti** (patologické hráčstvo, závislosť na sexe, internete alebo chorobné nakupovanie, a pod.). Na ich diagnostikovanie sa používajú vybrané kritériá. Dominantným symptómom je porucha impulzov a návykov. Výsledkom týchto závislostí sú tiež narušené vzťahy, ale i finančné, právne a psychické problémy.

Kritériá závislosti od psychoaktívnej látky podľa MKCH-10

1. pretrvávajúca túžba po látke alebo neúspešná snaha zastaviť alebo kontrolovať užívanie
2. látka sa užíva vo väčších množstvách alebo dlhšie časové obdobie, než mala osoba v úmysle
3. abstinenčné príznaky (látka sa užíva na zmiernenie alebo elimináciu

abstinenčných príznakov)

4. zvýšená tolerancia, potreba väčších dávok na dosiahnutie želaného účinku
5. redukcia alebo upustenie od iných (spoločenských, pracovných, rekreačných) aktivít kvôli užívaniu návykovej látky
6. trvalé užívanie návykovej látky aj napriek uvedomeniu si negatívnych dôsledkov jej užívania

Na diagnostikovanie závislosti sú potrebné najmenej 3 z kritérií. Niektoré príznaky musia trvať aspoň mesiac alebo sa vyskytovať dlhšie obdobie.

Príčiny závislosti

Medzi rizikové faktory pre vybudovanie si závislosti patrí genetická predispozícia, osobnosť človeka a prostredie, v ktorom žije. Tieto faktory sa spravidla vzájomne kombinujú a ovplyvňujú priebeh závislosti i možnosti liečby. Napríklad: Postupné vyhľadávanie účinku návykovej látky (genetika) ako únik od ťaživého prežívania (osobnosť) v problematickej situácii (prostredie), má za následok napríklad konflikty s blízkymi (prostredie). Ďalšie unikanie z reality cez psychoaktívne látky prehľbuje závislosť a zhoršuje životnú situáciu.

Závislosť spravidla negatívne ovplyvňuje aj životy blízkych závislého. Tí si často problém závislého všimnú skôr ako on sám. Kvôli stigme psychiatrickej liečby a popierania závislosti sa do liečby dostávajú ľudia s vystupňovanými zdravotnými, vzťahovými, finančnými alebo právnymi problémami. Čím skôr využije závislý možnosť liečby, tým menej ťažkostí mu jej vplyvom vznikne.

Liečba závislosti

Cieľom liečby závislosti je eliminácia škodlivých dopadov pitia alkoholu, užívania drog alebo gambingu. Prostriedkom k tomu je **trvalá abstinencia**. Pri nej sa spravidla zlepšuje životná úroveň nielen závislého, ale i jeho blízkeho okolia. Pri liečbe závislosti sa uplatňuje bio-psycho-sociálny model a je to dlhodobý proces presahujúci čas hospitalizácie. Neoddeliteľnou súčasťou uzdravenia zo závislosti je zmena životného štýlu (denný režim, vzťahy, práca, voľný čas atď). Keďže závislosť zasahuje do množstva oblastí v živote človeka, jej zvládanie si od závislého vyžaduje motiváciu, energiu a nádej. Práve nedostatok týchto zdrojov vedie k vybudovaniu si závislosti.

Možnosti liečby:

1. Ambulantná starostlivosť v špecializovaných zdravotníckych zariadeniach (ambulancie a stacionáre).

Takáto forma liečby je zameraná na podporu abstinencie u vysoko motivovaných závislých. Takto sú v kontakte s profesionálmi len krátky čas a využívajú aj medikamentóznú liečbu na zvládanie fyzických prejavov

závislosti. Ak ambulantná forma liečby nezaberá, ďalším krokom je hospitalizácia.

2. Hospitalizácia na psychiatrických oddeleniach alebo v psychiatrických nemocniciach.

Súčasťou tejto formy liečby je detoxifikácia od psychoaktívnej látky, počas ktorej sú tlmené abstinenčné príznaky. Pri strednodobej ústavnej liečbe nasleduje režimová liečba v komunite závislých. Súčasťou takejto liečby je aj psychoterapia a psychoedukácia. Na zvládanie závislosti je potrebná zmena v myslení, prežívaní a konaní.

3. Podporné skupiny

Anonymní Alkoholici (alebo narkomani, gambleri, atď.) a A-kluby sú spoločenstvami ľudí, ktorí závislosťou prešli a naučili sa ju zvládať. Súčasťou takýchto skupín môžu byť aj odborníci na závislosť alebo psychoterapiu. Formou altruizmu pomáhajú tým, ktorí sú na začiatku riešenia problému závislosti i pri udržiavaní dlhodobej zmeny. Zároveň sú možnosťou ako získať nové a často zdravšie sociálne kontakty pre závislého a aj jeho blízkych.

4. Resocializácia

Túto formu dlhodobej liečby využívajú spravidla závislí, ktorí opakovane a dlhodobo nevládajú abstinovať alebo ktorí stratili (prípadne nezískali) základné schopnosti fungovať v spoločnosti. Deje sa to prostredníctvom komunitného spoložitia závislých v prostredí izolovanom od rizikových vplyvov. Dôležitým rozmerom resocializácie sú pracovné aktivity a ideálne aj psychoterapeutická podpora.

Alkoholová aj drogová závislosť sú chronické poruchy s vysokou mierou relapsu (návratu k užívaniu psychoaktívnych látok). S čoraz dlhším trvaním abstinencie však klesá aj miera relapsov. Prekonanie stigmy psychiatrickej liečby alebo psychoterapie vedie k včasnejšiemu vyhľadaniu odbornej pomoci a tým i k väčšej šanci zastaviť problematické užívanie návykových látok.

Zdroje:

Heretik, A., and A. Heretik Jr.: *Klinická psychológia*. Druhé, prepracované a rozšírené vydanie. *Nové Zámky: Psychoprof* (2016)
Izáková Ľ. et al. *Závislosti*. Lundbeck, Slovensko, s. r. o.; (2016)
Martín Brüne: *Evolučná psychiatria*. Zneužívanie drog a drogová závislosť. Vydavateľstvo F (2012)



*“Psychické poruchy nie sú tým,
za čo by sme sa mali hanbiť.
Za to stigma a predsudky sú.”
(Bill Clinton)*



Realizované s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky –
v rámci dotácie podpora duševného zdravia v Slovenskej republike pre rok 2018.

www.nomorestigma.sk



ZÁVISLOSTI