

ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ NA INTERNETU A HRANÍ HER U DĚTÍ:

LÁTKOVÉ A NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI Z POHLEDU ADIKTOLOGIE,
DIAGNOSTIKA A PROJEVY, VÝSKYT PORUCH V POPULACI A V KLINICKÉ
PRAXI, PŘEHLED VHODNÝCH SLUŽEB, PREVENCE A TERAPIE

JAROSLAV VACEK

KLINIKA ADIKTOLOGIE 1.LF UK A VFN V PRAZE

Vzdělávací seminář pro krajské školské koordinátory prevence

Praha, 14. listopadu 2017

THIS MODERN LIFE:

WORK



HOME



PLAY



SLEEP



DWILSON.WORDPRESS.COM

Nelátkové závislosti

- nejsou „závislosti“ v pravém smyslu slova
- návykové poruchy = patologický způsob chování (behaviorální závislost)
- mechanismus vzniku a účinku je v řadě aspektů podobný jako u drogových závislostí, i když zpravidla přímo (primárně) nepoškozují tělo člověka, jak se děje v důsledku intoxikace
- stejně jako drogové mohou mít i ne-drogové závislosti fatální následky

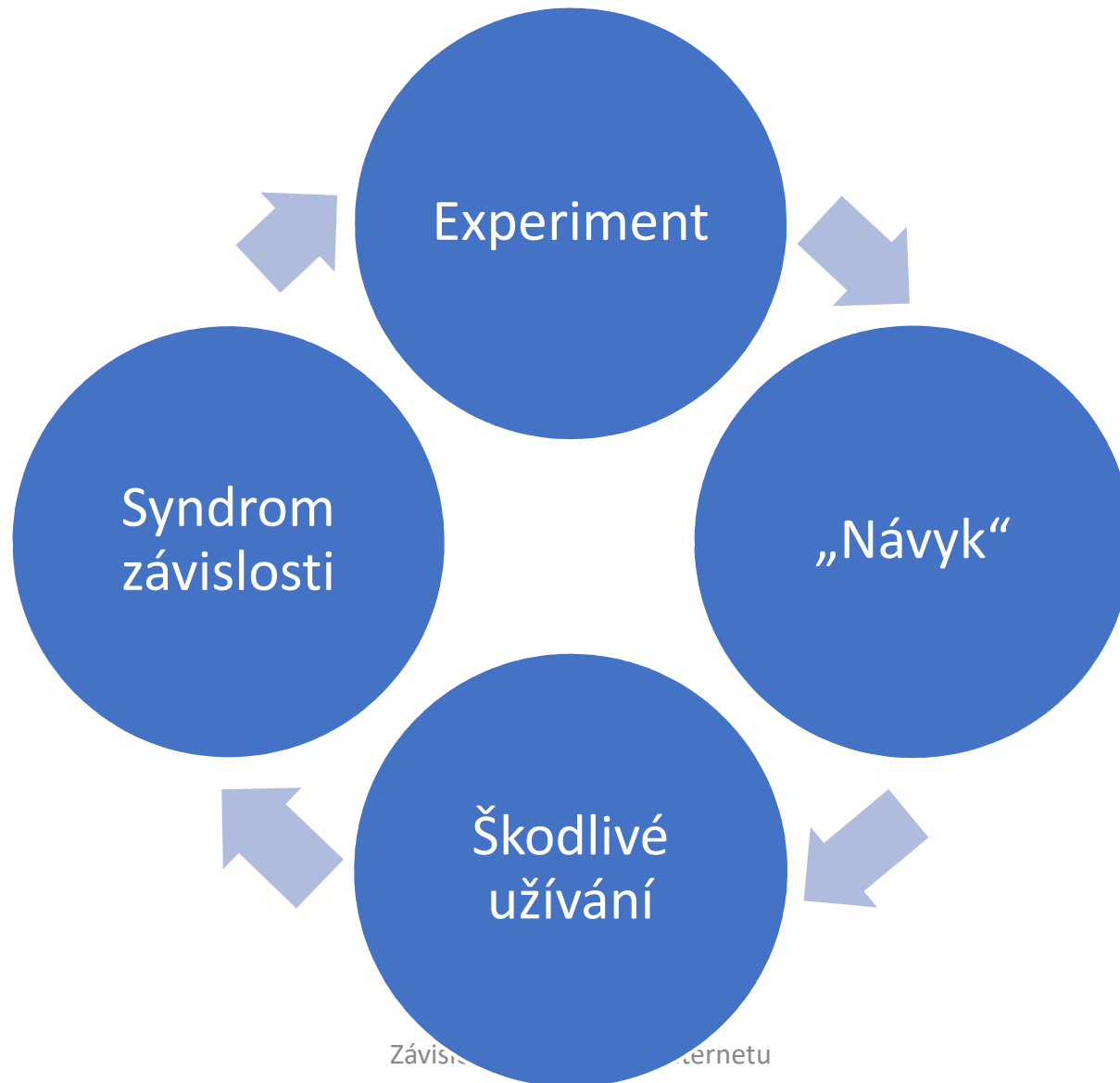


14.11.2017

Závislostní chování na internetu

4

Jde o slovíčkaření?



Syndrom závislosti (MKN-10): 3 a více příznaků

1. silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving – bažení)
2. zhoršená sebekontrola (sebeovládání)
3. somatický odvykací stav
4. zvyšování tolerance k účinku látky
5. postupné zanedbávání jiných potěšení, zájmů, zálib
6. pokračování v užívání látky přes jasný důkaz škodlivých následků

Syndrom závislosti (MKN-10): 3 a více příznaků

1. silná touha nebo pocit puzení **provazovat činnost** (craving – bažení)
2. zhoršená sebekontrola (sebeovládání)
3. somatický odvykací stav **???**
4. zvyšování tolerance k **???**
5. postupné zanedbávání jiných potěšení, zájmů, zálib
6. pokračování **v činnosti** přes jasný důkaz škodlivých následků

Užívání drog a závislostní chování dle DSM-5: (2-3 mírná, 4-5 střední, 6 a více silná závislost)

1. **bažení** – naléhavá potřeba a nutkání k užití substance
2. **mnoho času** je stráveno získáváním, užíváním nebo zotavováním se z účinků
3. užívání většího množství či po delší dobu než bylo zamýšleno (ztráta kontroly)
4. přání a neúspěšná snaha omezit nebo přerušit užívání (ztráta kontroly)
5. nezvládání pracovních, domácích nebo školních činností v důsledku užívání
6. pokračování v užívání i přes výskyt problémů v sociálních vztazích
7. opouštění důležitých sociálních, pracovních nebo rekreačních činností v důsledku užívání
8. opakované užívání navzdory vlastnímu ohrožení
9. pokračování v užívání navzdory povědomí o tom, že užívání zhoršuje či způsobuje vlastní somatické či psychické problémy
10. tolerance – potřeba zvyšování množství pro dosažení žádoucího účinku
11. rozvinutí odvykacích příznaků, které mohou být redukovány dalším užitím

Griffiths 2006 - libovolná aktivita naplňující tyto kritéria operativně definována jako závislost:

1. **Salience** – pokud se aktivita stane nejdůležitější aktivitou v jedincově životě a dominuje myšlení (zaobírání se internetem), pocitům (bažení) a chování (deteriorizace sociálního jednání).
2. **Změna nálad** – subjektivní zážitky, které jsou popisovány jako důsledek vykonávání aktivity (pocity vzrušení, flow stav nebo paradoxně uklidňující pocity úniku a znecitlivění).
3. **Tolerance** – proces, kdy dochází ke zvýšení potřeby časové a obsahové expozice k dosažení původního efektu.
4. **Abstinenční příznaky** – nepříjemné pocity a/nebo fyzické důsledky náhlého snížení nebo přerušování aktivity (podrážděnost, náladovost).
5. **Konflikt** – konflikty mezi závislým a blízkými osobami (interpersonální konflikty), konflikty s jinými aktivitami (zaměstnání, společenský život, koníčky a zájmy) nebo intrapsychické konflikty v samotném uživateli (ztráta kontroly) plynoucí z aktivity...
6. **Rekurence** – relapsy, kdy se mohou původní vzorce jednání navrátit i po mnohaleté abstinenci na stejné nebo dokonce vyšší úrovni.

Závislost jako nemoc

Co způsobuje závislost?

Tichý předpoklad: příčina závislosti spočívá ve vlastnostech chemických substancí nebo objektů

Typy behaviorálních závislostí

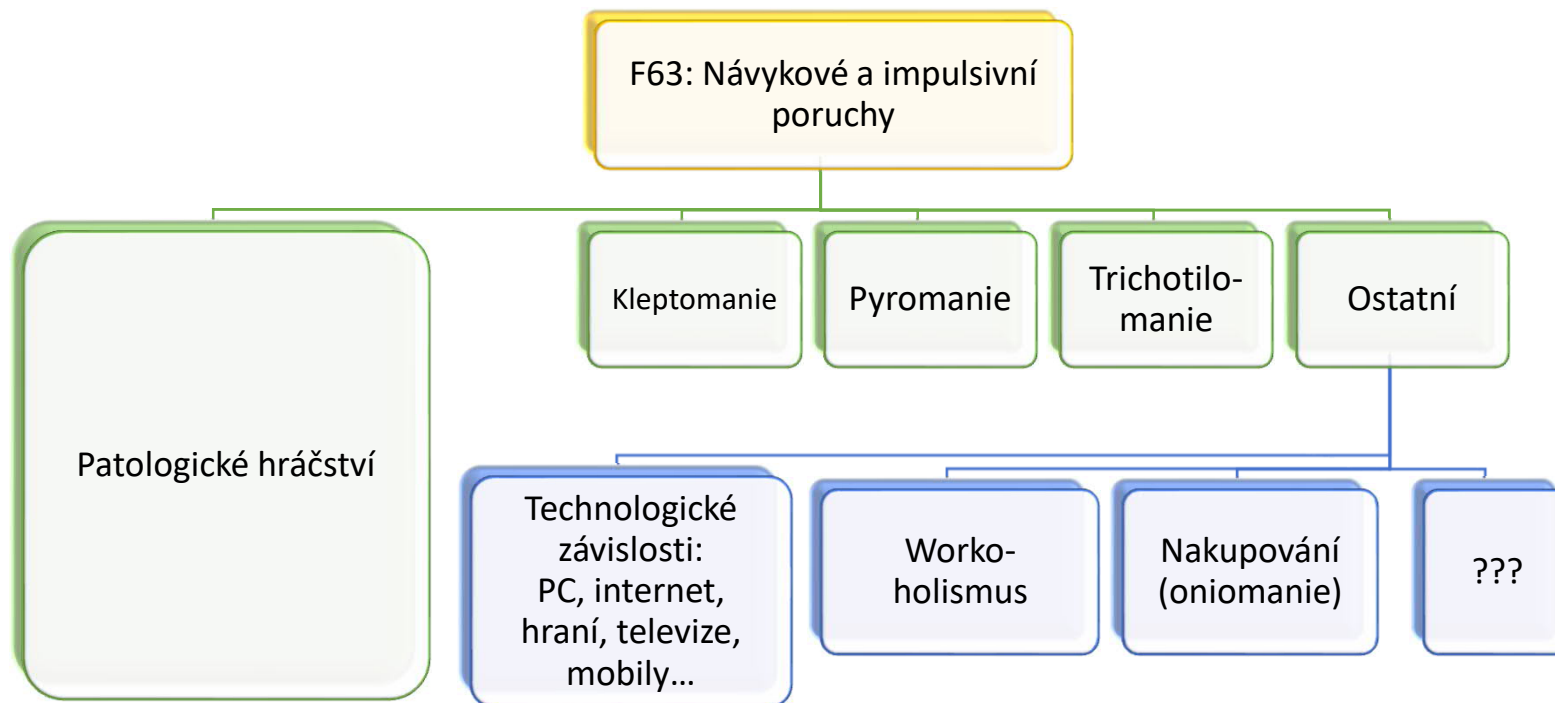
1. Uznávané, klasifikované poruchy

- zejména gamblerství, hypersexualita jako závislost na sexu a poruchy příjmu potravy

2. Nové, dosud nezařazené

- workoholismus, chorobné nakupování, technologické závislosti (problémové užívání informačních technologií atd.)

Typy nelátkových závislostí (MKN)



Společné charakteristiky

- **Látkové i nelátkové závislosti mají:**
 - pozvolný, plíživý a neuvědomělý vznik
 - neostrá hranice mezi (vy/po)užíváním, „problémovým užíváním“ a závislostí
- **Prognóza a léčba**
 - vyléčení závislosti může být dlouhodobý proces, vyžadující často opakování léčby
 - je nutno počítat s relapsy v průběhu léčby nebo i po jejím úspěšném ukončení
 - léčba má přibližně stejnou efektivitu
 - při léčbě většinou není možné spolehlivě předpovědět, jaký bude její výsledek

Širší konceptualizace závislosti

- nepřipisuje ústřední roli **specifickým objektům**: stimulace nejen substancemi vyvolává velmi podobné chování
- **Neurobiologický výzkum**:
 - **mnohočetné a interagující** biopsychosociální příčiny
 - soustředění pozornosti na závislostní **substance** není tím pravým uchopením povahy, procesu závislosti
 - neurobiologické systémy a **dopaminový** odměňující systém, kterému se připisuje primární role ve vývoji a udržování závislosti

Základní genetická a environmentální nespecifita v závislostním chování

- obecné molekulární mechanismy pro **drogovou závislost a impulsní chování** včetně gamblingu, který sdílí vulnerabilitu s alkoholickou závislostí
- studie **mužských dvojčat** - sdílené genetické a environmentální riskové faktory pro zneužívání psychoaktivních látek je pro **substance nespecifické**
 - Kendler s kolegy – nelze najít důkaz genetického faktoru specifického pro jednu substanci

Přeskakování mezi adiktivními objekty

- **Hser** Hser Y, Anglin M, Powers K. Longitudinal patterns of alcohol use by narcotics addicts. *Recent Dev Alcohol* 1990;8:145–71.
 - snížení pití alkoholu v době, kdy se zvýšilo braní drog a naopak
- V léčbě opioidové závislosti snížení opioidu a kokainu, zvýšení sedativ

Přítomnost obecného faktoru
odpovědného za závislost I.

- nutkaví **nakupující a gambleři** mají vyšší počet poruch braní **substancí**
- Jedinci závislí na **psychoaktivních drogách** mají větší sklon ke **gamblingu**
- **naltrexone**, opioidový antagonistu ukazuje kromě opioidové léčby dobré výsledky v léčbě patologického **gamblingu**

Společné faktory návykových a impulsivních poruch se závislostmi

- Stále **častější a intenzivnější problémové chování**
- Hromadění problémů v některé z oblastí života – bio/psycho/sociální zdraví, práce, rodina
- **Snížená schopnost činnost kontrolovat**

Shrnutí společných znaků

- V chování **neúměrný růst jednoho programu na úkor druhých** do té míry, že je schopen vyřadit životně důležité programy a tak nakonec zničit celý organismus včetně sebe samého.
- Na úrovni tělesné v posledních desetiletích zaznamenáváme neustálý růst **podobného chování rakovinové buňky.**
- potřeba objevu určitého obecně formulovaného **algoritmu harmonie** – možnost porušení včas zaznamenat a adekvátněji intervenovat

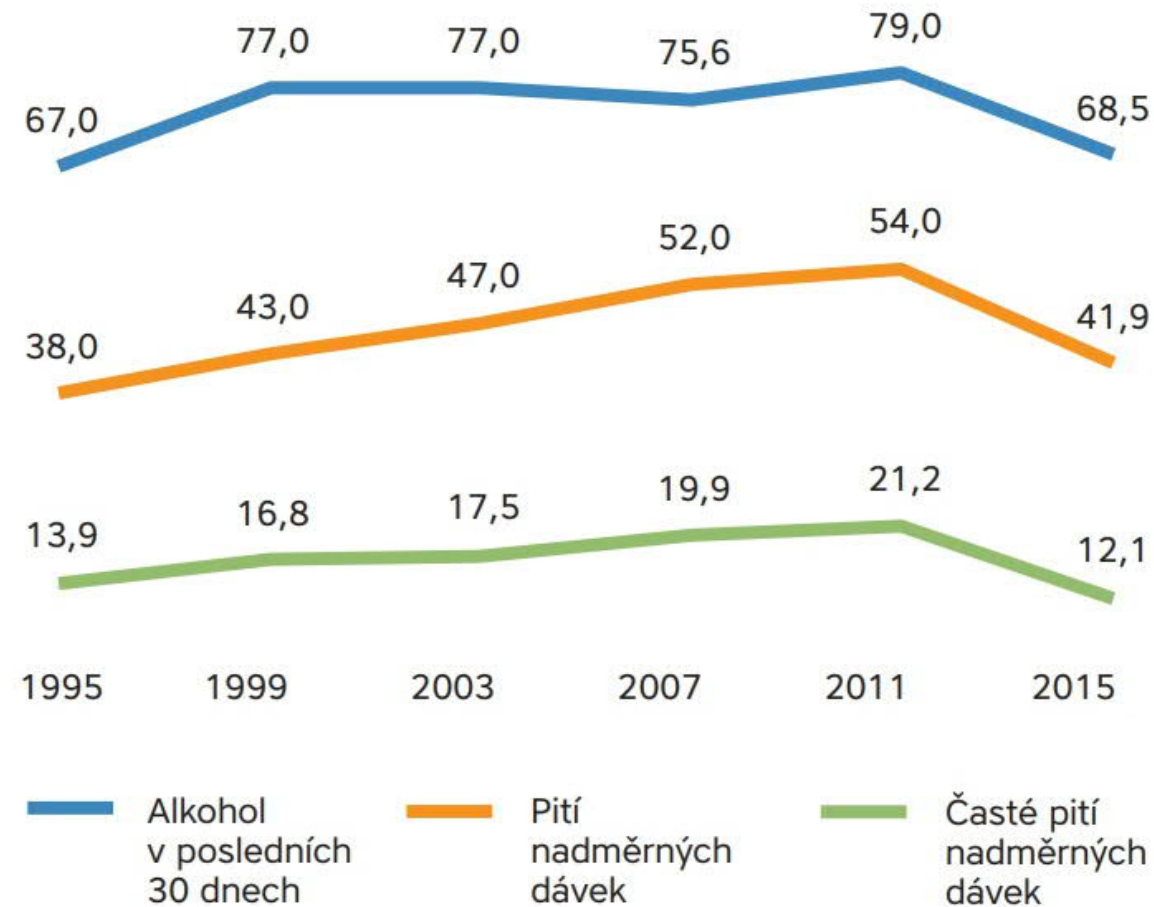
Komorbidita závislostí (Sussman et al., 2011):
 některou další návykovou poruchou trpí 10 – 50 % závislých,
 v průměru 24 %, celková prevalence je 46,71% populace

If, Then	Prev	Cigs	Alc	Drugs	Eat	Gamble	Net	Love	Sex	Exercise	Work	Shop
Cigs	15%		50%	50%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
Alc	10%	50%		50%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
Drugs	5%	50%	50%		20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
Eat	2%	25%	25%	25%		25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%
Gamble	2%	50%	30%	20%	20%		20%	20%	20%	20%	20%	20%
Net	2%	10%	10%	10%	10%	10%		10%	10%	10%	10%	10%
Love	3%	40%	40%	40%	20%	20%	20%		50%	20%	20%	20%
Sex	3%	40%	40%	40%	20%	20%	20%	50%		20%	20%	20%
Exercise	3%	15%	15%	15%	25%	25%	25%	25%	25%		25%	25%
Work	10%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%		20%
Shop	6%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	

ESPAD 1995-2015

GRAF 2

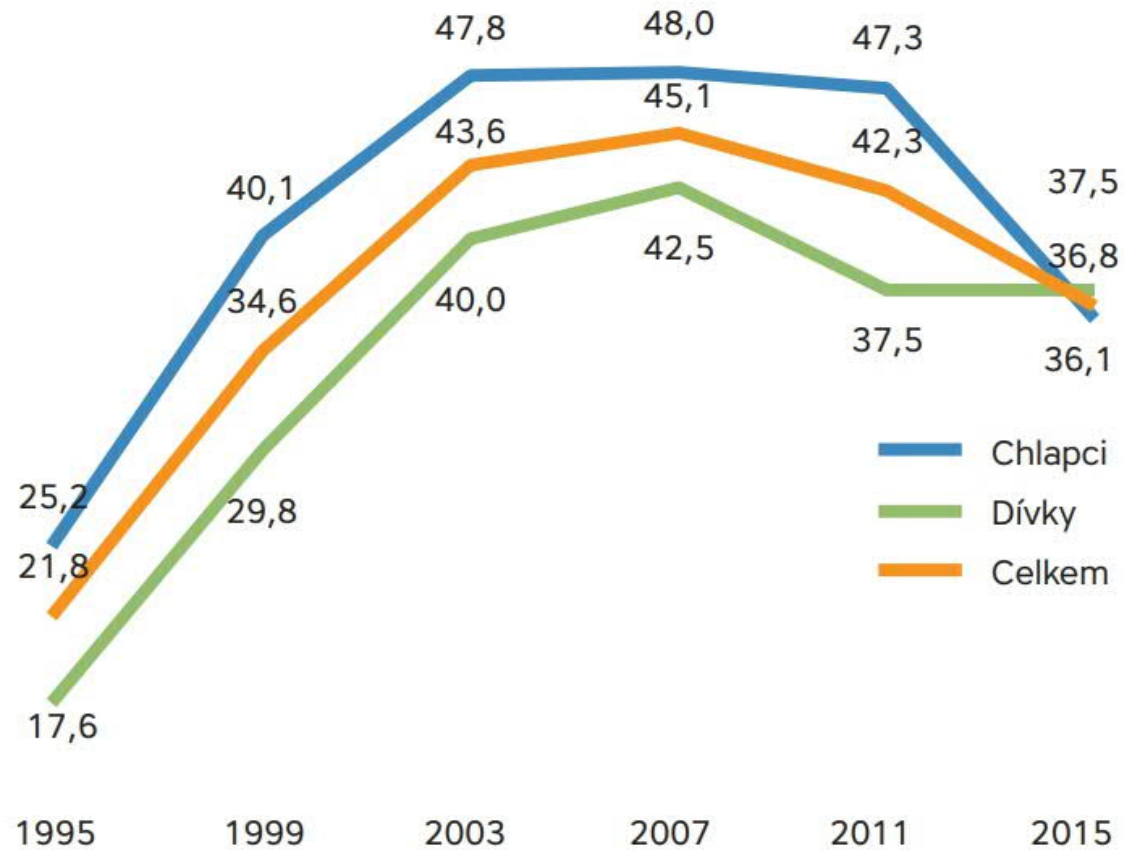
Vývoj prevalence konzumace alkoholu v posledních 30 dnech v letech 1995–2015, v %



ESPAD 1995-2015

GRAF 8

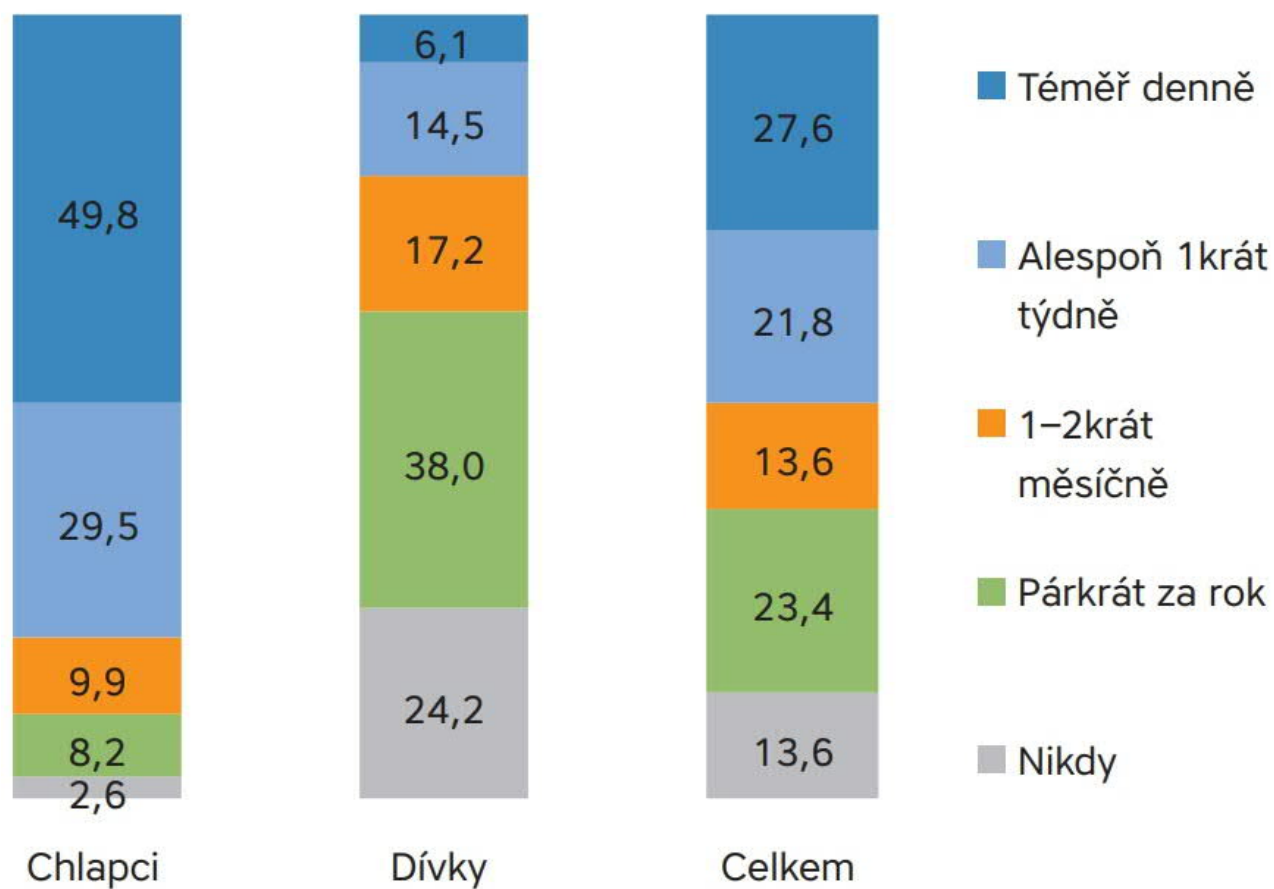
Trendy ve zkušenosti s užitím konopných látek v životě podle pohlaví v letech 1995–2015, v %



ESPAD 2015

GRAF 17

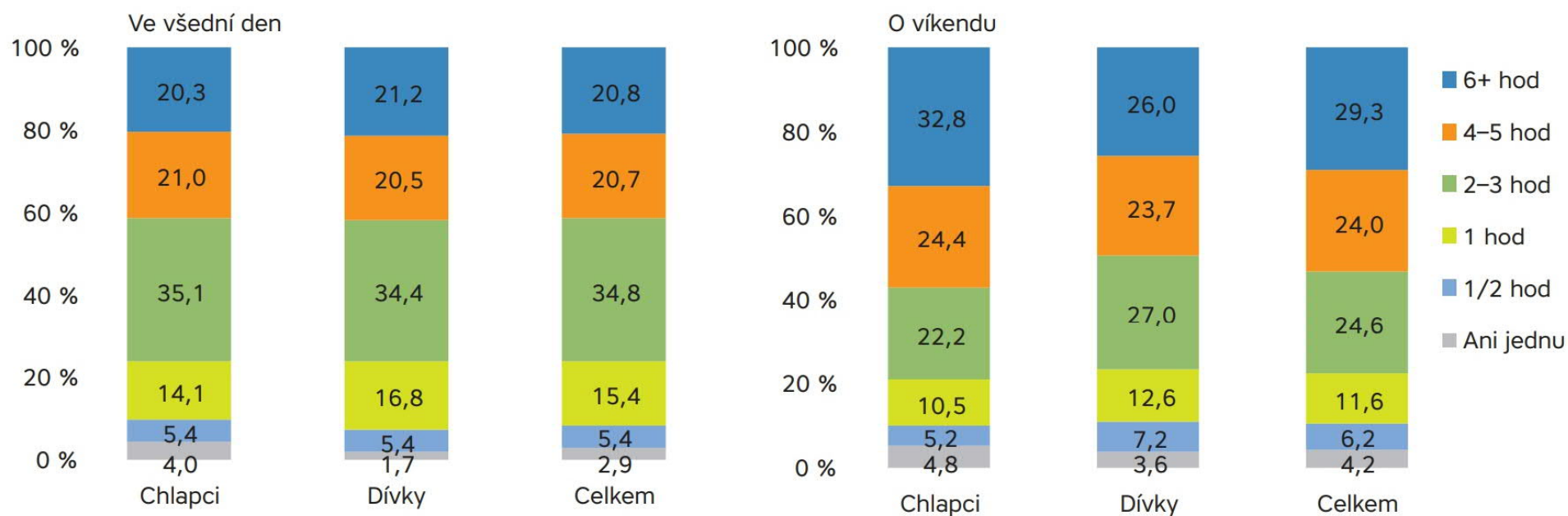
Obvyklá frekvence hraní počítačových her, rok 2015, v %



ESPAD 2015

GRAF 18

Počet hodin trávených na internetu ve všední den a o víkendu, rok 2015, v %



Technologie – dobrý sluha ale zlý pán

- **Informační a komunikační technologie** (komunikační média, počítače a internet)

= nezbytnost pro jedince i pro fungování celé společnosti:

- zvýšení efektivity práce + snižování nákladů
- urychlení a zdokonalení komunikace
- práce (nebo studium) na dálku ...

Je tomu skutečně tak?

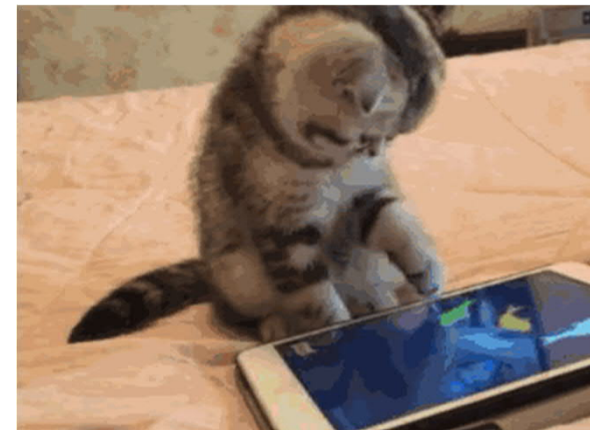
→ **ICT přináší spoustu negativních jevů!**

→ **společnost je již na technologiích závislá!**

Instrumentální definice

- *problémové používání informačních technologií* je takové chování člověka v interakci s počítačem, internetem či jinou informační technologií, které je:
 1. nezvladatelné
 2. obtěžující, ubírající příliš mnoho času nebo vedoucí k problémům ve vztazích, v práci nebo dalších oblastech života
 3. není přítomno výhradně během manických nebo hypomanických epizod

(volně podle Davis, 2001)



Atraktivita internetu

- **svoboda** – vše dostupné
- **anonymita + absence neverbální komunikace**
 - ukážu jen to, co chci
 - reaguji jen tehdy, když chci
 - nikdo nemusí poznat mou pravou identitu
- **desinhibice – agresivita vs. sebeotevření**
 - „flaming“ – něco jako „ohnivost, vášnivost“ - zahrnuje celou škálu chování od nezdvořilosti nebo hrubosti (-) až po otevřenost, sdílnost – vyjadřování niterných osobních pocitů (+)
 - ztráta zábrán → extremizace názorů, postojů

Stručná charakteristika „screenagerů“

České děti:

- mají problémy **s kritickou percepcí informací** (e-informace, reklama)
- jsou **snadno manipulovatelné** (otázka vhodné motivace, manipulativní modely a techniky)
- aktivně se podílejí na vytváření **virtuálních komunit** (sebeidentifikace – virtuální identita – avatar)
- jsou **počítačově gramotné**, mají problémy s mediální gramotností
- mají rády **anonymitu**, kterou jim ICT poskytují

Pozitivní vlivy ICT na děti a mládež

- Vyhledávání informací (vzdělávání, osobnostní rozvoj)
- Vzdelávání zábavnou formou (hry, soutěže)
- Vytváření virtuálních sociálních skupin
- Rozvoj logického myšlení, paměti, vytrvalosti
- Rozvoj prostorové představivosti (3D virtuální realita)
- Získávání nových dovedností, které dále upotřebí

- Počítačová gramotnost = jeden ze základních požadavků kladených na zaměstnance



Negativní vlivy ICT na děti a mládež

- Nekritické přebírání informací (bez pochopení podstaty, vlastní reflexe)
- ICT jako žrout času
- Problémy spojené s verbální a sociální komunikací
- Slabá sociální inteligence = není třeba řešit konflikt
- Negativní vliv na fyzický stav (obezita, páteř, zrak, bolesti hlavy...)
- Počítačové hry (vybíjení či podpora agrese?)
- Závislost
- Zneužití ICT pro cyber-grooming, kyberšikanu, stalking, hoaxing, happy slapping a další jevy.

Negativní důsledky přemíry času stráveného u počítače

- **přímé důsledky:**

- narušení denního rytmu
- spánková deprivace
- únava
- zhoršená orientace v čase a v prostoru
 - „virtuální nevolnost“ – zejm. ze simulátorů
- bolesti zad, šíje, hlavy a očí
- zanedbávání osobní hygieny a výživy

(Brenner, 1997; Young, 1999; Wieland, 2005)

Dlouhodobé důsledky excesivního sezení u počítače

- **somatické poruchy**
 - chronické bolesti zad, šíje a hlavy
 - nemoci pohybového ústrojí
 - vadné držení těla
 - syndrom karpálního tunelu – zmnožení vazivové tkáně v kanálku pro nervus medianus
 - **obezita** – nese s sebou další zdravotní důsledky
 - počítačový zrakový syndrom – napětí očí a únava, problémy s ostřením, rozmazané a dvojité vidění
- **psychosomatika: kožní alergické reakce**
- **rozvoj úzkosti a depresí** (kauzalita neprokázána)
 - vyšší výskyt psychických poruch mezi naduživateli internetu a excesivními hráči než v běžné populaci

(Chou et al., 2005; Young & Rodgers, 1998; Young, 2004; Blehm et al., 2005)

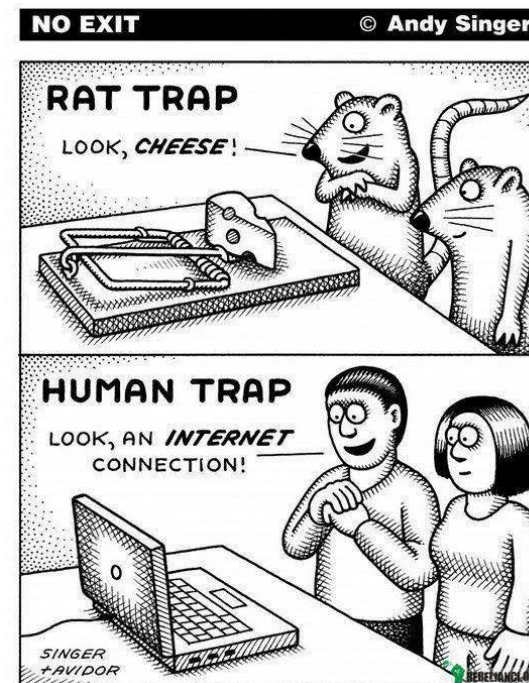
Dlouhodobé důsledky excesivního používání ICT

- změna životního stylu
- pokles fyzické aktivity
- sociální stažení
 - z reálných vztahů tváří v tvář, ztráta přátel
- problémy a konflikty v osobních vztazích
- zanedbávání povinností – problémy ve škole nebo v práci
 - pozdní příchody
 - nesoustředěnost
 - snížená výkonnost
 - vyšší nehodovost a úrazovost

→ **„problémové používání ICT“**

Technologické závislosti

- **závislost na televizi**
 - negativní vliv excesivního sledování televize (Kubey & Csikszentmihalyi, 2002)
- **technologická závislost**
 - „technological dependency“ (Keepers, 1990)
 - případová studie: kompulzivní hraní videoher
 - „technological addiction“ (Griffiths, 1995)
 - definice: chemical or behavioral addiction that involves nonhuman interaction
- **závislost na počítačích**
 - „computer addiction“ (Shotton, 1991)
 - jediný negativní důsledek: stížnosti partnerek
- **závislost na kyberprostoru**
 - závislost na počítačích, internetu, videohrách, mobilních telefonech (Suler, 2004)



Závislost na internetu – Rozdělení podle Youngové

- závislost na internetu – velmi široký pojem
(Young, 1997) vychází z klinické zkušenosti
 1. závislost na počítačových hrách
 2. závislost na kybersexu
a kompulzivní používání
internetové pornografie
 3. závislost na online komunikaci
a vztazích, které často vedou
k nevěrám a rozpadům vztahů
 4. obsedantní vyhledávání a stahování informací



Závislostní potenciál

- rozdíly v návykovosti internetových aktivit
 - návyk vzniká působením určitých osobnostních faktorů, situace a konkrétní aplikace
- návykovost: **interaktivní** aplikace
 - **chat** – experimenty s identitou, experimenty se vztahy
 - **hry, zejm. RPG** – neznají se osobně → věrohodnost role
- zranitelnost:
 - **věk** – dospívání, adolescence – vývojový úkol:
 - experimentování s identitou
 - navazování intimních vztahů
 - separace od rodičů (vs. závislost na nich)
 - aktuální situace, zátěž, frustrace a zvládací strategie
 - přítomnost jiné duševní poruchy

Prevalence

- závislost na internetu se týká 1-5% jeho uživatelů (King, 1996 a další)
- odhadovaná prevalence stejná jako u patologického hráčství (nad 1% populace, Smolík (2002) uvádí 2-3%)
- celosvětově od 0,8% v Itálii do 26,7% v Hong Kongu (Kuss et al., 2014)
- internet využívá 81% české populace (wikipedia 2016)

→ **ČR: 75 000 – 375 000 „závislých“**



Výchovné problémy

Sebepoškozování

Útěky z domova

Lhaní

Neuklizení

Ponocování

Absence ve škole

Hádky

Propadá ve škole

Poruchy příjmu potravy

Mobil v ruce

Nekomunikace

Dotazník závislosti

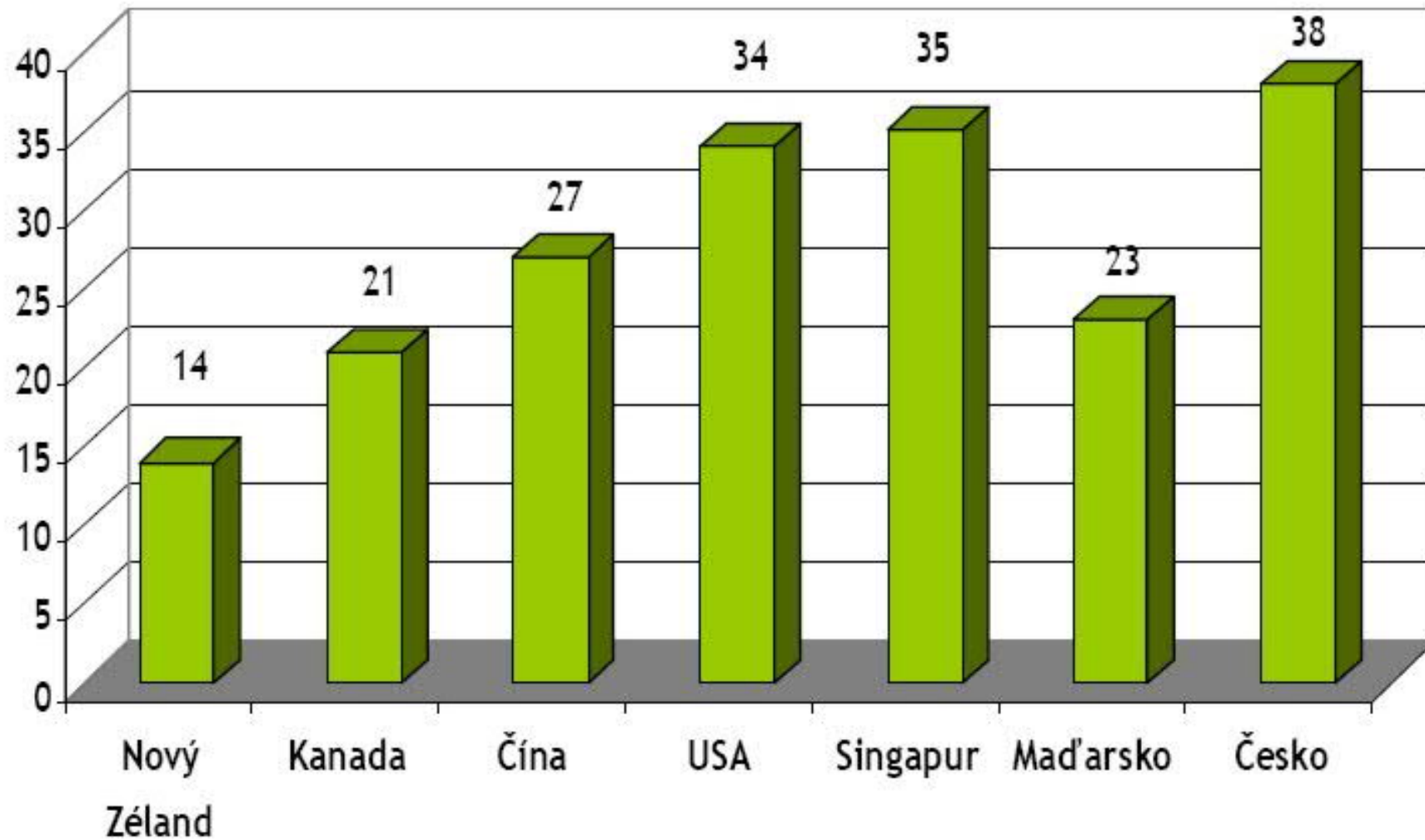
(Blinka a Šmahel na základě Griffithse)

1. Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu?
2. Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste?
3. Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle než jste původně zamýšlel/a?
4. Máte pocit, že na internetu trávíte stále více a více času?
5. Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když vás to už vlastně nebaví?
6. Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?
7. Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděná/ý, když nemůžete být online?
8. Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?
9. Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíte na internetu?
10. Strádá Vaše rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?

České výzkumy

- existence tohoto fenoménu v našem prostředí potvrzena již dříve (Šimková & Činčera, 2004)
 - ve skupině 357 častých uživatelů českých chatovacích serverů: **16% závislých**
 - ve skupině 341 vysokoškolských studentů používajících internet: **6% závislých**
 - autoři kromě vysoké prevalence upozorňují také na **negativní následky excesivního užívání internetu**, které se tímto výzkumem potvrdily
 - délka času stráveného na internetu pozitivně koreluje s mírou závislosti (počtem naplněných diagnostických kritérií)

Hraje denně on-line hry - věková skupina 12 - 18 let



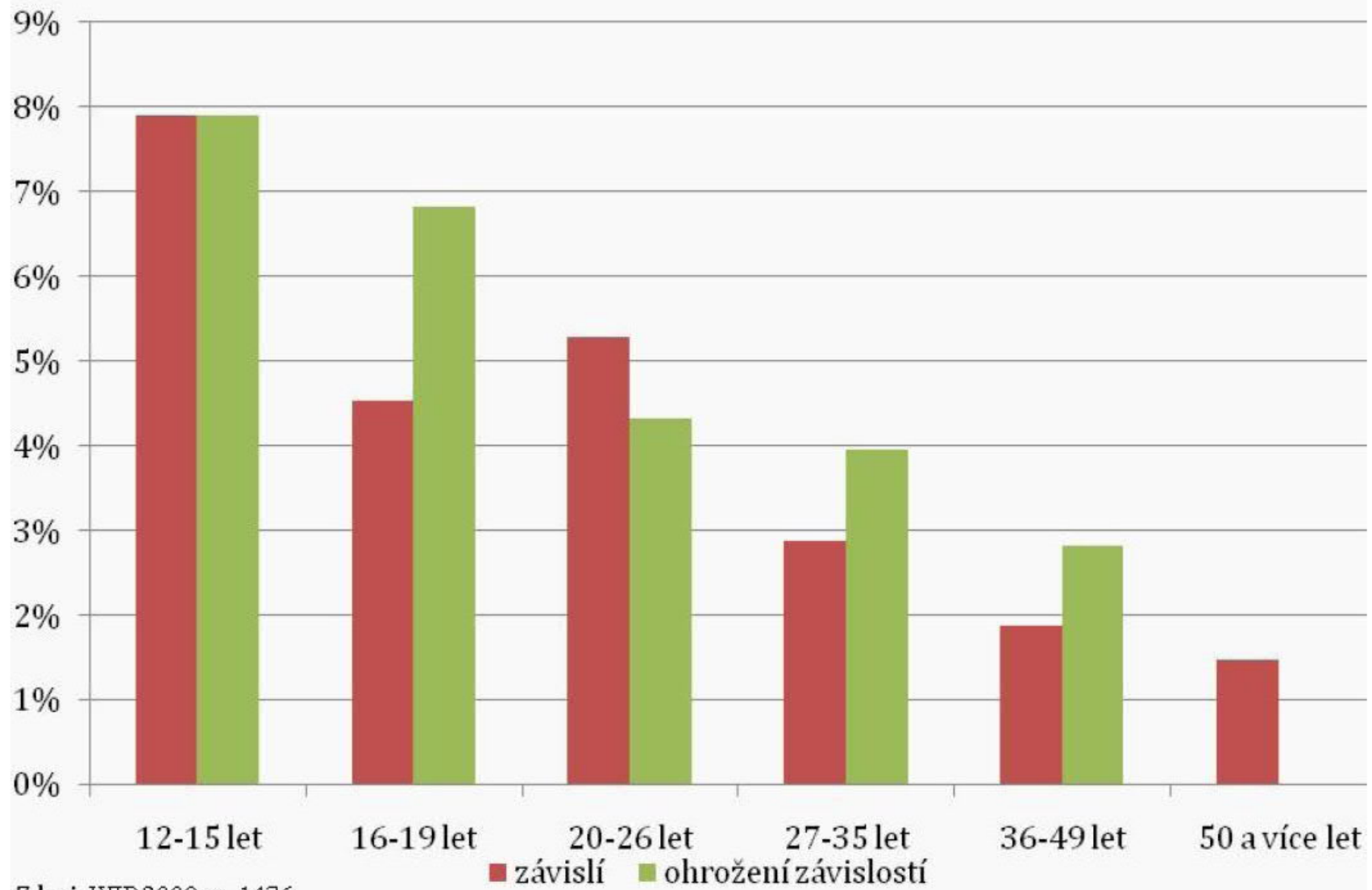
Zdroj: WIP 2007

14.11.2017

Závislostní chování na internetu

41

Prevalence závislých a závislostí ohrožených osob ve věkových kategoriích



Zdroj: WIP 2008, n=1476

Musí tě od hraní her nebo internetu někdo někdy „odtrhnout“?



100 žáků (11-12 let), chodících do 4. a 5. třídy

	Ne		Ano, občas		Velmi často	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
dívka	27	52,9%	22	43,1%	2	3,9%
chlapec	3	6,4%	32	68,1%	12	25,5%

EU KIDS ONLINE (2011): 11-16 let

Figure 16: Excessive use of the internet among children (age 11+)

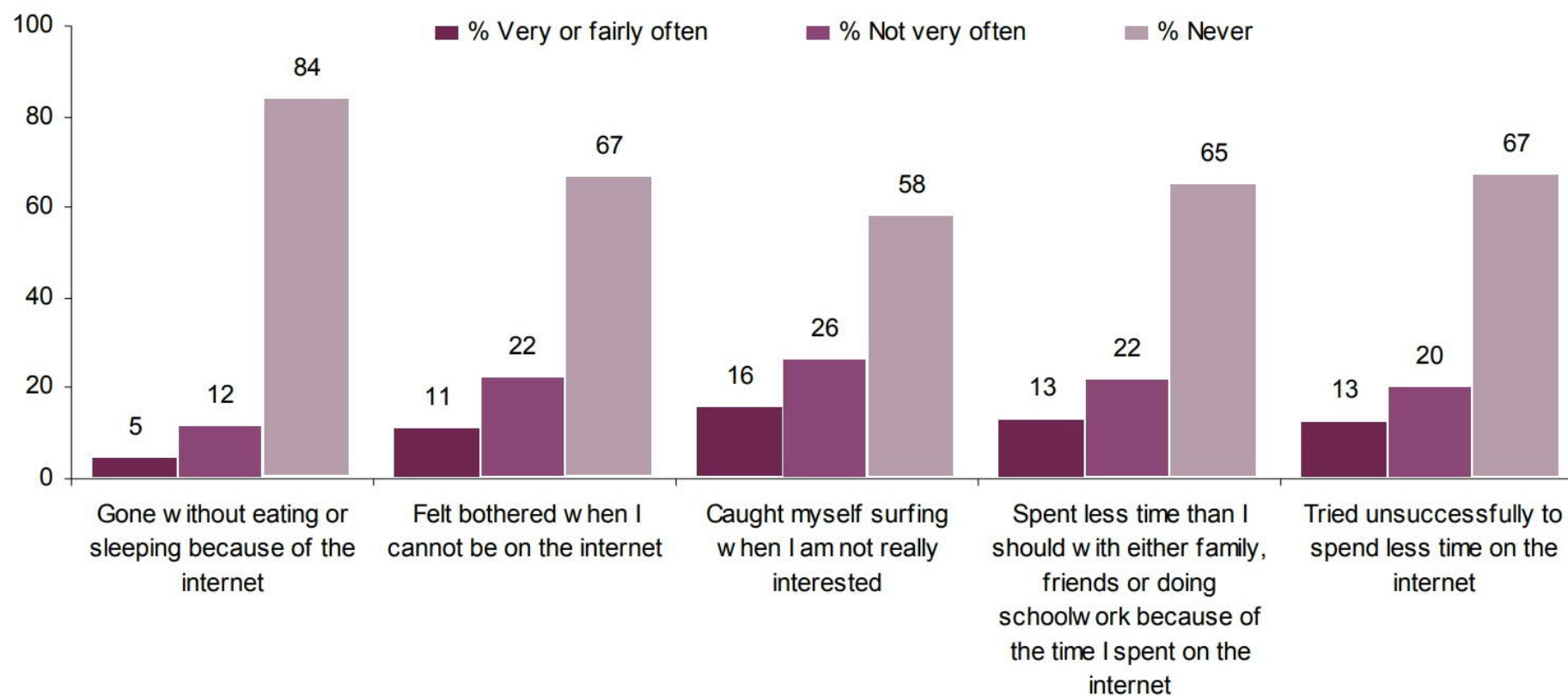


Figure 19: Children's daily use (%) by parental daily use (%), by country

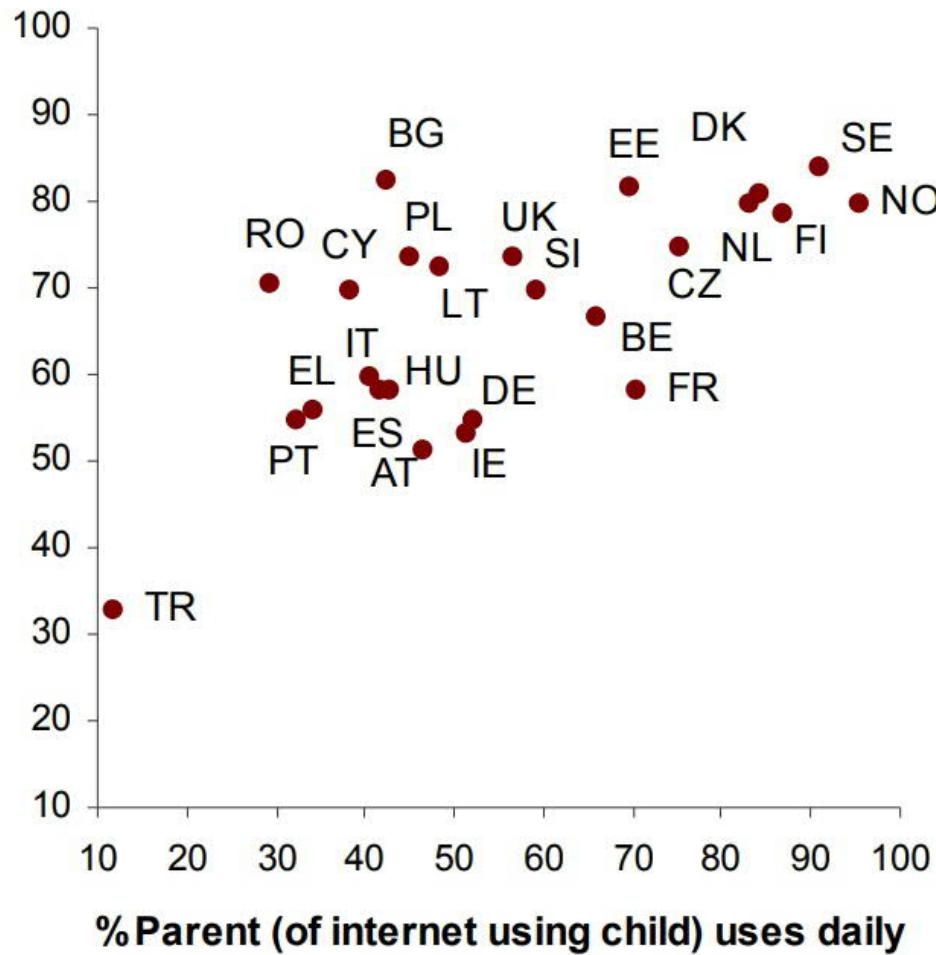
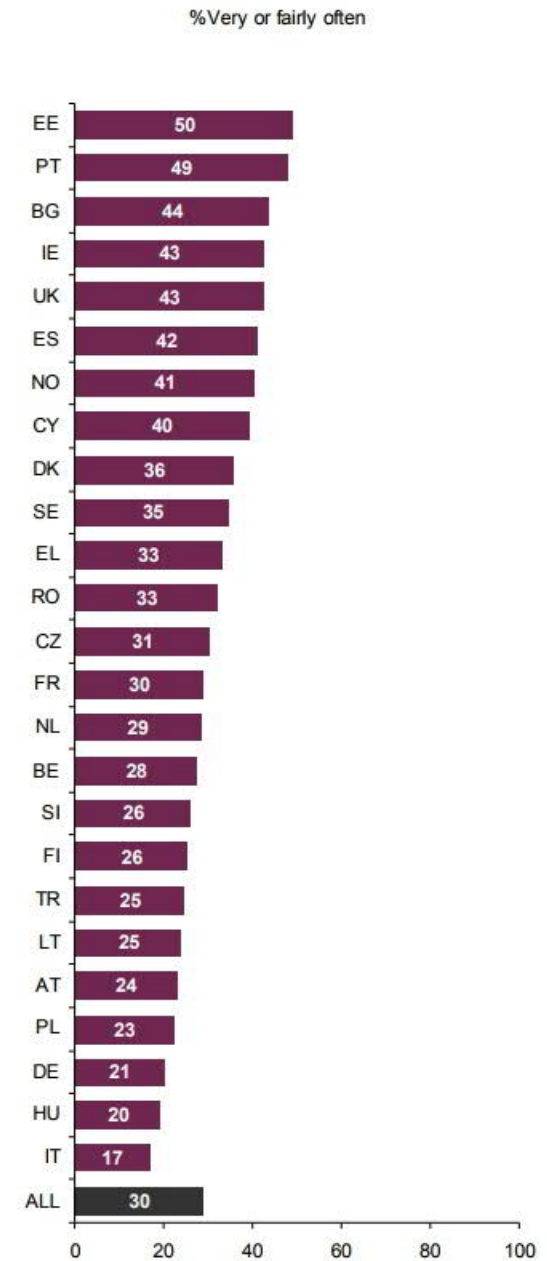


Figure 18: Child has experienced one or more form of excessive internet use fairly or very often, by country (age 11+)



Jakub Sommer: Maj kompjutr

- Absolventský film Jakuba Sommera lze shlédnout nebo v DVD kvalitě stáhnout na stránkách:
- <http://dafilms.cz/film/156-maj-kompjutr/>

Atraktivita počítačových her

- dostupnost, nevyžadování speciální fyzické či sociální dovednosti
- zjednodušení světa, pochopitelnost, jasnost pravidel
- nabídka poznání nového, neznámého, netradičního
- umožnění „neběžných“ nebo společensky sankcionovaných činností
- poskytnutí uspokojení z výhry
- modelování skutečnosti, nabídka „zkoušek“ a „životních situací“
- možnost hrát různé role, ztotožnění se s postavou
- ochrana anonymitou
- pocit moci až všemohoucnosti

Čas trávený hraním a závislost

- hráči se znaky závislého chování
 - hrají v průměru kolem 40 hodin týdně
- hráči, kteří závislost nevykazují
 - hrají 20 hodin týdně
- existuje významná korelace mezi časem tráveným hrou a tendencí k závislosti $r(545) = 0.43, p < 0.001$

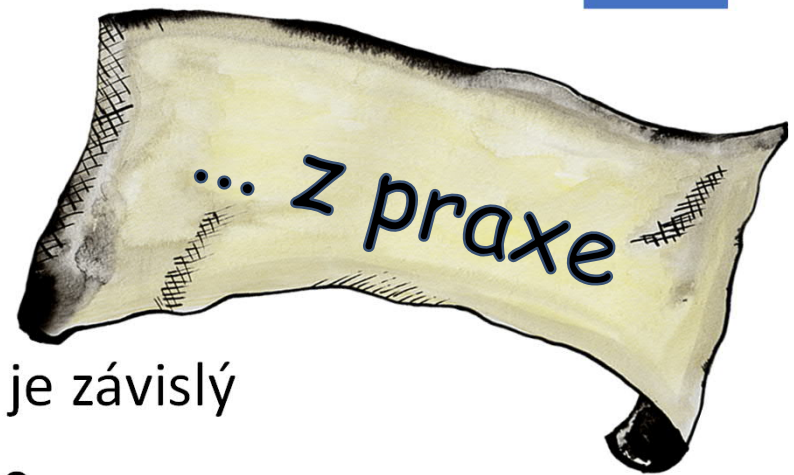
(Šmahel et al., 2007, 2008)

Závislostní potenciál počítačových her

- rozdíly v návykovosti herních aktivit
 - návyk vzniká působením určitých osobnostních faktorů, situace a konkrétní aplikace
- návykovost – míra pohlcení + touha a možnost opakovat:
 - zejména **interaktivní** aplikace
 - umožňující experimenty s **identitou**
 - poskytující **uspokojení** opakovaně
- **„Flow fenomén“** – zážitek plynutí, pohlcení
 - změněný stav vědomí, úplné pohlcení pozornosti prováděnou činností
 - společný více typům návykového chování
 - subjektivní pocit změny plynutí času, prožitek sebeuspokojení a sebeúčinnosti
 - vysoká míra vzrušení, riskování na hranici vlastních schopností

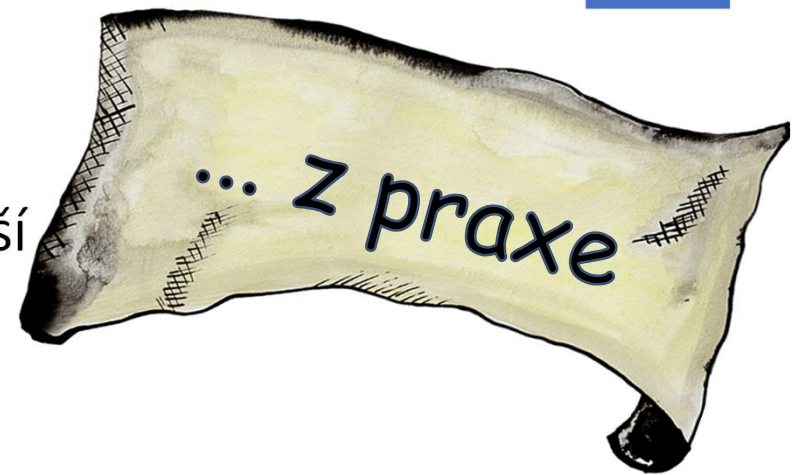
Co říkají rodiče ...

- Do 9 let s ním bylo všechno v pohodě
- Teď je nezodpovědný, neváží si ničeho, je závislý
- Mám málo času, musím chodit do práce
- Udělám cokoliv, abych dítěti pomohla
- Vůbec doma neuklízí a neplní si své povinnosti
- Hlavně, aby dodělal(a) školu
- Vůbec si neumí představit, jaký to je být dospělý
- Už jsem unavená, ať si to teď zase zkusí exmanžel



Co říkají děti ...

- Pořád dokazují, že jsou ve všem lepší
- Vůbec mi neřekli kam jdeme
- Rodiče jsou závislí
- Stejně nikoho doma doopravdy nazajímám
- Jediné co řeší jsou známky a jestli jsem byla na obědě
- Udělám cokoliv, abych hlavně nebyl trapný(á)
- Naši jsou trapný
- Vadí mi, že jim svým chováním ubližuju
- Do teď se o mne nestarali a teď to dramtizujou
- Se probudili a “hrajou” si na ideální rodiče



Terapie behaviorálních závislostí

- **Podobné postupy** jako v léčbě látkových závislostí
- KBT, motivační, psychodynamické a psychoanalytické přístupy
- **Zásadní rozdíl je ve stanovení cílů léčby**
- Jedná se o aktivity běžné (jídlo, sex, telefon, internet) a někdy i životně důležité a není možné si za cíl zvolit úplnou abstinenci
- Pracuje se s kontrolovaným užíváním



Rozdíly na straně dětských klientů

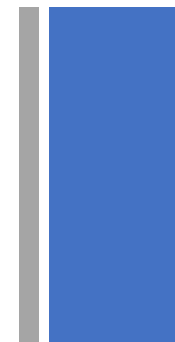
- Sebereflexe vs. neschopnost nahlédnout problém
- Kontrola vs. ztrácí sebekontrolu v užívání
- Vnášení témat do terapie a chuť spolupracovat vs. nezájem a odpor
- Schopnost mluvit o svých emocích vs. nulový náhled
- Spolehlivost ohledně domluvy podmínek spolupráce vs. Nespolehlivost
- Chuť dělat něco jiného vs. nulový zájem o jiné aktivity

Rozdíly na straně rodičů

- Dodržování nastavených pravidel
- Zapojení otce (soutěživost)
- Spolehlivost v dodržování termínů
- Důslednost
- Motivace ke spolupráci
- Práce s bezmocí
- Důvěra v proces, v službu, v terapeuty



Jdeme do finále



- Koncept diagnózy je **užitečný především** z klinického hlediska **pro pracovníky**
- Pružnost systému péče může **snížit práh** a **otevřít dveře** klientům, kteří by jinak odbornou pomoc nevyhledali
- **Cílem je zlepšit kvalitu života**, bez ohledu na to, zda je diagnóza součástí klasifikace či nikoliv
- Je **potřeba adekvátně odpovídat na potřeby klienta** a efektivně přizpůsobit léčebné postupy

Léčba

- porucha je **ego-syntonní** (odpovídá vědomému přání v daném okamžiku)
- chování má **sebeuspokojující charakter** (v daném okamžiku se při provádění cítí dobře)
→ léčba bývá zahájena až v okamžiku, kdy postižený sám definuje své chování jako problémové
- cílem je většinou **úplná abstinence** od daného chování – hraní (ne od internetu nebo PC)

Cíl

- a) Úplná abstinence
- b) Kontrolované užívání

Terapie

1. režimová léčba

- využívá stejných principů jako rezidenční léčba závislostí

2. psychoterapie

- motivační rozhovory
- práce s rodinou
- změna životního stylu
- rozpoznávání spouštěčů (vyhýbání se nebo lepší zvládnání)
- prohlubování sebeuvědomění
- prevence relapsů

3. kauzální léčba: symptom jiné duševní poruchy

Svépomoc

Vývoj motivace v terapii

V léčbě sledujeme proces změny motivace k léčbě:

- dělám to, protože mi nic jiného nezbývá (jsem „bezmocný“),
- dělám to kvůli nim (jsem „velkorysý“),
- dělám to kvůli nim, abych o ně nepřišel (jsem „zamítaný“),
- dělám to kvůli své představě o svém životě (jsem „vyjasňující si“),
- dělám to kvůli tomu, že se mi to líbí a baví mne to (jsem „na své cestě“),
- dělám to proto, že se to líbí mně i těm, na kterých mi záleží.

Negativismus

Obvykle se setkáváme u závislého s rozsáhlým negativismem týkajícím se reálné smysluplnosti života a snažíme se, aby spolupracoval na následujícím:

- zvědomit vlastní negativistické myšlení a jeho roli
- v udržování závislostního chování
- přeprogramování negativního myšlení v pozitivní životní styl
 - Jak si stojíte v životě ve srovnání s druhými?
 - Čeho myslíte, že můžete ve svém životě dosáhnout?
 - Jste s tím spokojeni?
 - Čím chcete život naplnit?
 - Co pro to můžete dělat již dnes?
 - Co nebo kdo vám v tom může pomoci, abyste to dělal?
 - Jak poznáte, že to děláte?

Životní styl

Při úpravě životního stylu se spolu s ním zajímáme:

- kdo další v blízkosti pacienta může pomoci – neustálé a průběžné poradenství a psychoterapie při překlápění do vnímání pomoci druhého jako jeho nesnesitelnou kontrolu a ponižování,
- jak znemožnit přístup k financím,
- jak zpřehlednit svoji finanční situaci a jak ji dále naplánovat,
- informovanost druhých – jak, kdo, jakým způsobem.

Prevence relapsu

Zdůrazňujeme potřebu umět se vyhýbat závislostnímu chování různými způsoby, jako je např.:

- proměna svého sociálního prostředí – do jaké míry realizovatelné, jak zvládat, když nerealizovatelné,
- úprava denního režimu,
- nové denní aktivity – nejprve „náhradní“, pak „růstové“,
- průběžný monitoring změn a pomoc v myšlenkových lapsech.

Sociální okolí, odmítání

Při úpravě sociálního prostředí hledáme a následně ho učíme:

- nakolik se může přestat stýkat s lidmi okolo gamblingu,
- způsoby vhodného odmítnutí nechat se zatáhnout do procesu hraní,
- způsoby prezentace nových vzorců chování – hledání vhodných pomahačů v růstovém procesu,
- poradenské a psychoterapeutické rozhovory upravující vztahové problémy mezi pacientem a jeho významnými bližními,
- odstraňovat ze svého okolí věci, které se gamblingu týkají nebo ho připomínají.

Vztah k sobě, sebeovládání

Při změně percepce sebe sama nabízíme koncepty:

- hraní jako určitá vývojová fáze, kterou chce mít za sebou či zapadnutí do „slepé uličky“,
- rozhodnutí o míře pozornosti a péče, kterou chce změně věnovat – opakování v čase, nácvik nejdůležitější,
- cvičení v sebeovládání:
 - snaha zůstat „ted' a tady“ - „reálné flow“ - když začne uhýbat jinam, snaží se vrátit zpět do reality,
 - stop myšlenky – mimo konzultace odskakuje od myšlenek na hraní a volí jiný program – dialog, tělesná intenzivní činnost, TV, spánek,
 - metoda krátkých retrospekcí – co je spouštěčem?,
 - intenzivní učení - co posledně pomohlo, že „myšlenky na hraní“ přestaly?
- monitoring procesu změny, aby měl klient představu, kolik práce má za sebou a kolik ho ještě čeká.

Která doporučení „fungují“?

- vyhýbat se světu hry a jiných závislostí (zvl. alkohol a drogy),
- mít u sebe málo peněz, má je ten „druhý“,
- nepůjčovat si,
- provedení případných investic nechávat na druhém,
- zbavit se „parazitů“ – vztahoví, finanční, sociální, pracovní – nácvik technik, jak to provést.

Nejčastější chyby bližních gamblerů

- rychle sprovodit hraní ze světa pacienta – zahlazují se stopy chování,
- snaží se o nešíření informace o pacientovi,
- vykupují zastavené věci, vrací mu je,
- nechávají cenné věci/finance volně ležet v bytě (aby viděl, že mu věřím),
- dále dávají dospívajícímu kapesné.

Intervence u jednotlivých příznaků

- zaujetí hráčstvím – úmyslné zošklivování hraní a emocionální podpora „žádoucího“ chování,
- „život bez peněz“ - neřešit, nerozhodovat, neusilovat zpočátku o kontrolu s penězi,
- dysforie, bezmoc, vina, úzkost, deprese,
- vývoj hodnotového systému,
- lhaní – znovu/vytváření intimity,
- nelegální činy x kreativita běžného života,
- finanční gramotnost,
- vytváření network,
- vzdělávání a kariéra,
- schopnost jednoznačně vystupovat proti „sanaci“ hráčových dluhů.

Co pomáhá

- odhalení, znemožnění útěku od problému
- nedostupnost hraní
- peníze, účet
- abstinence od alkoholu na místech, kde se vyskytuje možnost hraní
- druhá pomáhající osoba či rodina
- partnerská, rodinná terapie
- program (tělo, sport)
- zachycení individuálních rizikových situací
- finanční gramotnost
- úprava životního stylu – přátelé, profese

Co nepomáhá

- podcenění závažnosti procesu
- tlustá čára – vyrovnávat všechny dluhy – „já ti věřím“ – „nebudu z tebe dělat malého kluka“
- masochismus či závislost partnera
- nechat nějakou oblast hraní a dluhů nepokrytou
- tajnosti
- držení se starých „problémových“ přátel

Uzdravovací strategie (Young, 1996)

1. Uvědom si, o co přicházíš

- Napiš seznam činností, které nemůžeš kvůli hraní provozovat.
(vzpomeň si, co jsi dělal dřív – bylo to tvé rozhodnutí se toho vzdát, stejně tak i vzdát se hraní může být tvé rozhodnutí...)
- Ohodnoť každou činnost:
 - 3 – velmi důležité
 - 2 – důležité
 - 1 – nedůležité

Uzdravovací strategie (Young, 1996)

2. Spočítej, kolik času hraním trávíš

- Rozděl své hraní na jednotlivé aktivity a podrobně popiš, kolik času denně, týdně, měsíčně ti zaberou

3. Používej time-management strategie

- Udržuj a kultivuj alternativní aktivity, hobby
- Identifikuj obvyklé schéma hraní a praktikuj opak
- Najdi externí „stopky“, zaměstnej se a dodržuj svůj plán
- Naplánuj si své hraní na týden dopředu a dodržuj svůj plán

Uzdravovací strategie (Young, 1996)

4. Najdi si podporu v reálném světě
 - Pomáhá přiznat si problém, identifikovat reálné potřeby, které může hraní kompenzovat
5. Identifikuj spouštěče
 - Když se chystám hrát, cítím se.....
 - Jakmile začnu hrát svou oblíbenou hru, cítím se.....
6. Udělej konkrétní kroky k nápravě vzniklých problémů
 - Vymysli strategie, jak vyřešit problémy způsobené nadměrným hraním a aktivně je začni realizovat

Uzdravovací strategie (Young, 1996)

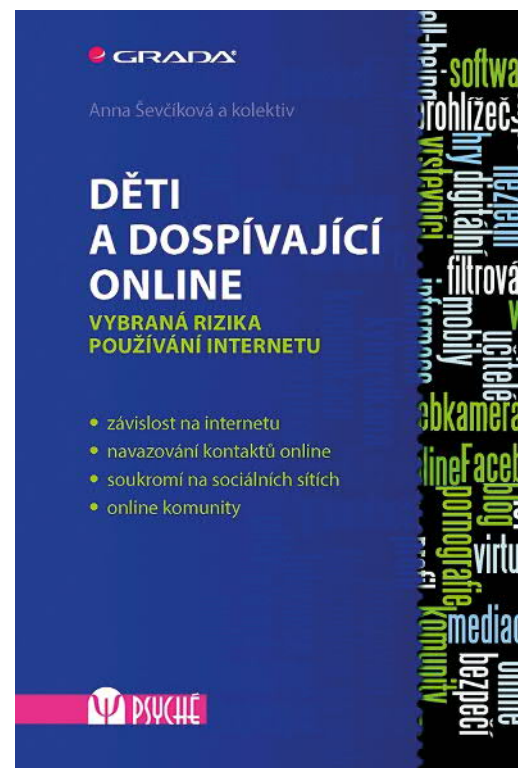
7. Naslouchej svým (automatickým) hlasům o popírání problému

- popírání
- bagatelizace problémů
- obviňování
- omlouvání
- racionalizace
- útočení

Fungující dětská adiktologie (11/2017)

- Ambulance dětské a dorostové adiktologie, VFN v Praze (Apolinář)
- Adiktologická dorostová ambulance (ADA+), Zařízení sociální intervence Kladno
- Ambulantní adiktologické služby, DRUG-OUT Klub, Ústí nad Labem
- Dětské a dorostové detoxikační oddělení, Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze

Doporučená literatura



jaroslav.vacek@lf1.cuni.cz