**Fokus zkoumal závislosti: Mladí si všímají drog méně, zřejmě je víc baví virtuální svět**

12. 4. 2018

Zdroj:

<https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/2447290-fokus-zkoumal-zavislosti-mladi-si-vsimaji-drog-mene-zrejme-je-vic-bavi-virtualni-svet>

Závislost. Slovo, které zní děsivě, i když jeho význam je ve většině případů naprosto přirozený a pozitivní. Projevem závislosti může být bezelstný úsměv dítěte na rodiče, na nichž je závislé, projevem závislosti je dýchání – bez něj by člověk dlouho nepřežil.

Podle psychiatričky**Jiřiny Kosové** z Národního ústavu duševního zdraví mají lidé, kteří závislostem propadají, často podobné osobnostní charakteristiky. „Třeba výraznou impulzivitu nebo sklon jednat rizikově, bez plánování dopředu, nerozmýšlet se. Jsou to často také lidé, kteří mají velmi nízké sebevědomí a velkou nerozhodnost a nejistotu.“

„Pacienti často přicházejí do světa nevyzbrojeni k tomu, že mají něco řešit, na něčem pracovat. Hodně věcí očekávají předem, zadarmo. Jsou pak frustrováni, první problém v životě je položí, dostanou úzkosti.“

Zásadní je i jejich společenské prostředí: Často mají nízký socioekonomický statut, žijí ve městech, a navíc ve skupinách, kde je závislost normou.

Návykové látky – zvláště v Česku, kde panuje všeobecná velká tolerance k některým z nich – ostatně mnoho lidí poprvé okusí nikoli potajmu v temné uličce, nýbrž doma. „Většina alkoholu, případně i ochutnání cigarety se velmi často děje spolu s rodiči a od rodičů,“ poukázal přednosta kliniky adiktologie Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty UKMichal Miovský.

**Co je a co není závislost**

* K odborné diagnóze závislosti se dlouho používala metoda vytvořená britským psychiatrem Griffithem Edwardsem. Obsahovala kritéria: silnou touhu látku požít, neschopnost snížit nebo kontrolovat velikost dávky, fyziologické projevy odvykacího stavu, zvyšující se toleranci, zanedbávání ostatních zájmů a trvalost užívání.
* Kdo splňoval tři z nich, byl závislý, u ostatních se mohl vyvinout abúzus, tedy například nadměrné požívání alkoholu, které může vést až k závislosti.
* Mezi lety 2007 až 2013 vznikl ve Spojených státech nový diagnostický statistický manuál. Ten zavádí jedenáct kritérií – která ovšem vycházejí z Edwardsových – a ruší pojem abúzus. Výsledkem pak není dichotomie je závislý/není závislý, nově se hovoří o mírné, středně těžké a těžké závislosti.
* „Mluvíme o kontinuu. Nemluvíme o tom, že doteď není závislost – až teď. Mluvíme o tom, že má porucha různě velkou sílu. Podle toho je potřeba volit i léčebné přístupy,“ charakterizoval rozdíl psycholog Ladislav Csémy.

Proč ale lidé po látkách, které jsou návykové, někdy zakázané a vesměs nebezpečné, sahají? Jednou motivací může být chybějící podpora v okolí – nefunkční, či dokonce neexistující rodina. To ostatně přivedlo k drogám i **Josefa Vondrku**, který dnes vede organizaci Darmoděj zajišťující osvětové programy či adiktologickou léčbu. V sedmnácti letech však začal kouřit a od jedné drogy se záhy dostal k dalším – až k pervitinu. Příčina je podle něj jasná: „Byla to ztráta rodiny. To je myslím fenomén a kořen závislosti – když něco nefunguje. V mém případě to byla absence otce, matka alkoholička, ve dvanácti letech mě začala vychovávat babička. Byl jsem sám, kluk z vesnice se dostal do Prahy…“

Klinický psycholog (též sociolog, filozof, teolog) **Tomáš Halík**, který v minulosti působil v protialkoholní léčebně u Apolináře, ovšem vnímá příklon k alkoholu nebo k tvrdým drogám i jako projev přesycenosti. Závislosti propadají například lidé, kteří mají problémy s rodinou nebo se nedokážou přirozeně zařadit do společnosti, ale také ti, kdo mají pocit, že jim běžný život v moderní společnosti nenabízí dostatek uspokojení.

**Nadměrné pití alkoholu zkracuje život**

„Náš mozek v okamžiku, kdy náročně o něco usilujeme, dává uspokojení – i biologické, vyplavuje se dopamin, pocit blaha. A když to zmizí, když jsme civilizací rozmazleni, přestane fungovat tento mechanismus v mozku, přirozené odměňování. Člověk pak sáhne po tom, co pocit blaha vyvolává uměle, ale strašně doplatí na tuto zkratku ke štěstí,“ popsal Tomáš Halík.

Domnívá se, že drogy mohly převzít i roli, kterou v minulosti plnily slavnosti, kterých se každý účastnil. „Slavení je stejně důležité jako práce. Náboženské tradice to velmi dobře věděly a vytvořily kulturu slavení. Se sekularizací společnosti kultura slavení mizí. Když se v Česku říká ‚jdeme to oslavit‘, tak se to dá přeložit ‚jdeme se ožrat‘. Chybí kultura slavení. Slavení je, když vystoupím ze všedních dní. V křesťanském kalendáři je prvním dnem týdne neděle – nejdřív je třeba slavit, a pak můžete eventuálně také pracovat,“ nastínil.

Jak ovšem upozornil historik medicíny **Karel Černý** z 1. lékařské fakulty UK, drogy byly s lidstvem i ve středověku a ještě mnohem dříve. První zkušenosti s psychotropními látkami či alkoholem udělalo lidstvo – byť snad nechtěně – nejspíše již v pravěku. „Naši předkové, kteří žili ve společnosti lovců a sběračů, byli lovci a sběrači. Takže pobíhali po lese a zobali, na co přišli. Někdy to mohly být houbičky, občas narazili na ovoce, které bylo přezrálé, a tím pádem prokvašené. To jsou věci, na které usuzujeme z analogií s přírodními národy,“ upozornil.

Ze starověku pak pocházejí sumerské spisy o pivu nebo soška znázorňující ženu se třemi naříznutými makovicemi nalezená na Krétě. Hrozbu závislosti na některých látkách si však začali lidé uvědomovat až mnohem později.

Zásadní pro to vlastně bylo až 20. století. Jako příklad uvedl Karel Černý kokain – jednu z látek, která byla objevena v 19. století v době velkého rozvoje organické chemie: „Trvá to dvacet let, než se kokain dostane na trh, a pak je velké nadšení. Lékaři začínají užívat kokain – je velmi účinný jako lokální anestetikum, čili skvělý příspěvek třeba pro zubní lékařství. Veřejnost je z kokainu nadšená, všichni mají rádi kokain. Ovšem pak si zhruba po patnácti dvaceti letech začnou uvědomovat, že se občas objevují problémy – jsou lidé, kteří se kokainem předávkují a zemřou a jsou lidé, kteří si na kokainu vytvoří závislost. Nastane paradoxní reakce, najednou je kokain špatná věc a měli bychom ho potlačit.“

V současnosti se v souvislosti se závislostí hovoří také o nových technologiích – mobilních telefonech a jejich softwaru například v podobě aplikací sociálních sítí. Je evidentní, že jejich neustálé používání může mít špatný vliv například na komunikační dovednosti.

Jiřina Kosová upozornila na případ, kdy mladý člověk vychovaný v dvoujazyčném prostředí nebyl schopen říct či napsat souvislou větu ani v jednom jazyce. „Pořád mně říkal, že to nikdy nepotřeboval, protože všechny úkoly dělal v rámci nějakých zkratek nebo psaním na počítači,“ shrnula. Upozornila také, že behaviorální závislost na sociálních sítích může vést k sociálnímu odloučení, pocitu osamění – a nakonec třeba i k drogám.

Někteří žáci ze sedmé třídy ZŠ genpor. Františka Peřiny zase přiznali, že kvůli mobilu zanedbávají přípravu na výuku.

**Přibývá dětí závislých na počítačích a mobilech**

Na druhé straně však experti zjistili i opačné náznaky. Podle psychologa **Ladislava Csémyho**z NÚDZ ukázal pravidelný výzkum prováděný mezi mladými lidmi, který se týká jejich zkušeností s tabákem, alkoholem a marihuanou, že je o drogy v poslední době menší zájem.

„Mezi lety 2011 a 2015 jsme poprvé zaznamenali dramatický pokles procenta mladých lidí, kteří kouří, pijí alkohol a užívají marihuanu. Ne o dvě tři procenta, ale kouření o polovinu, pití o třetinu, marihuanu o deset procent. Stáli jsme nad výsledky a říkali si: Co se stalo? Nějaká metodologická chyba? S kolegou Mravčíkem jsme se rozhodli, že druhý rok studii zopakujeme – zase na několika tisících náhodně vybraných dětí ze škol. Výsledky byly stejné,“ popsal Ladislav Csémy. Další analýza pak vedla k závěru, že je to patrně efekt moderních technologií. Mladí lidé tráví čas raději ve virtuálním prostoru než kouřením a popíjením.

**Závislost seniorů – vážný problém, o kterém nikdo nemluví**

* Slova drogy či narkoman nejspíše vyvolají mlhavou představu dvacátníka, možná třicátníka, nebo dokonce experimentujícího teenagera, ne však osmdesátiletého dědečka nebo babičky. Tím větším problémem závislost seniorů může být.
* Podle adiktologa Michala Miovského je třeba „bavit se primárně o lécích a kombinacích léků, které mají předepsané“ a o tom, „že mnoho jich to zapíjí“.
* Miovský upozornil, že je problém i s léčbou závislosti u dětí zejména kvůli nedostatku dětských psychiatrů, ale i proti tomu je výzkum a léčba závislostí u seniorů podle něj popelkou.

**Spotřebu alkoholu lze omezit, ale musí chtít politici**

I přesto však zůstávají drogy v čele s alkoholem v Česku závažným problémem mimo jiné i kvůli zmíněné všeobecné toleranci k nim. Země dlouhodobě patří na špičku tabulek konzumance alkoholu, roční spotřeba na osobu je srovnatelná s Ruskem (podle loňské statistiky v ČR průměrně 13,7 litru na osobu a rok, v Rusku 13,9 litru, nejvyšší konzumace pak byla v Litvě se spotřebou 18,2 litru na osobu a rok). Oproti Francii, tedy zemi, kde lze navštívit Champagne, Bordeaux i Cognac, byla tehdy Česká spotřeba na rok a osobu přesně o dva litry vyšší.

Ladislav Csémy upozornil, že tomu tak nebylo vždy. Francie prošla takříkajíc odvykací léčbou. „Francouzi měli po dlouhou dobu obrovský problém s alkoholem. (…) Kromě toho, že byla konzumace velmi vysoká, měla ohromné množství negativních dopadů na zdraví: vysoká úmrtnost, předčasná mortalita, onemocnění cirhózou jater – první místo na světě,“ popsal psycholog.

Ve Francii tak proběhla jednak osvětová kampaň, se kterou šly ruku v ruce i legislativní kroky omezující dostupnost alkoholu a zároveň začala růst síť center zdravé výživy. To vše trvalo dvacet let, ale výsledky jsou patrné.

U nás se k ničemu takovému neschyluje, politici se naopak takříkajíc drží hesla, že vláda, která zdraží pivo, padne, a pokud něco slibují, tak je to spíše jeho zlevnění.