

# ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ

## STRUČNÝ ÚVOD DO PROBLEMATIKY

### Jak se závislost projevuje?

Světová zdravotnická organizace definovala v roce 2015 závislost následujícími projevy:

1. **Silná touha nebo pocit puzení užívat látku.**
2. **Potíže v kontrole užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky.**
3. **Užívání látky k odstranění abstinenčních příznaků.**
4. **Průkazná tolerance** (vyžadování vyšších dávek látky, aby se dosáhlo účinků původně vyvolaných nižšími dávkami).
5. **Postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času potřebného k získání nebo užívání látky.**
6. **Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.**



### Složky závislostního chování (Griffiths, 1998)

#### 1. Význačnost

(určitá aktivita se stane nejdůležitější v životě člověka a začíná ovládat jeho myšlení, cítění a chování).

#### 2. Změny reakcí

(např. výsledkem zklidňujících aktivit je podrážděnost).

#### 3. Konflikt

(např. mezi závislým a jeho okolím, mezi danou aktivitou a jinými aktivitami atd.).

#### 4. Tolerance

(proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení).

#### 5. Abstinenční symptomy

(vznikající po ukončení či omezení aktivity).

# ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ

## STRUČNÝ ÚVOD DO PROBLEMATIKY

### NETOLISMUS

**Netolismus je chorobná závislost na internetu a jeho službách**, projevující se některou z těchto forem nebo jejich kombinací:



**1. Závislost na virtuální sexualitě**

(kompulzivní používání webových stránek pornografického zaměření).

**2. Závislost na virtuálních vztazích**

(nadměrné věnování se virtuálním vztahům).

**3. Internetové kompulze**

(např. hraní online počítačových her či internetové nakupování).

**4. Přetížení informacemi**

(nadměrné surfování na internetu nebo hledání v databázích).

**5. Závislost na počítači**

(nadměrné hraní počítačových her).

### NOMOFOBIE

**Nomofobie je chorobná závislost na mobilním telefonu**, která se projevuje následujícími příznaky:



1. Silná touha mít u sebe mobilní telefon, neustálá kontrola příchozích zpráv nebo emailu.
2. Neustálá kontrola funkčnosti mobilního telefonu.
3. Nutkání neustále kontrolovat stav baterie.
4. Kontrola mobilního telefonu hned po probuzení.
5. Nástup abstinčních příznaků v místě, kde není signál GSM sítě (nervozita, potřeba odejít atd.).

