

MANUÁL
O ZÁVISLOSTECH
#dobrenitro

O manuálu

Manuál, který držíš v ruce, vznikl v rámci kampaně Dobré nitro zaměřené na duševní zdraví.

Ta učí, jak správně pečovat o své duševní zdraví. V tomto manuálu se podíváme podrobněji na jednotlivé druhy závislostí, jejich rizikové faktory a připomeneme, na koho se člověk může obrátit o pomoc, pokud se se závislostí setká u sebe nebo ve svém okolí.



O Loono

V Loono ukazujeme, jak je prevence důležitá. Jsme tým mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů. Skrze workshopy ve školách, firmách i na festivalech vzděláváme veřejnost v oblasti prevence onkologických (**#prsakoule**) a kardiovaskulárních onemocnění (**#zijessrdcem**). Nezapomínáme ale ani na správnou péči o reprodukční (**#doledobry**) a duševní zdraví (**#dobrenitro**). Aktivní jsme i na sociálních sítích, kam pod **@loonocz** každý den přidáváme články, infografiky a videa, abychom pozitivní cestou ukázali, že na zdraví záleží. Poslouchat můžeš také náš podcast, stačí do své oblíbené podcastové aplikace zadat „Loono“.



Loono v číslech

6 let
existence

100 000
vyskolených
lidí

6 poboček
Praha, Brno, Plzeň,
Hradec Králové,
Olomouc,
Pardubice

2000+
workshopů

150
lidí v týmu

40 000+
fanoušků
na sociálních
sítích

52

Milé Loono,
sleduji vás od samého začátku
a mám ohromnou radost, jak se
každým rokem rozrůstáte. Chci
vám tímto poděkovat, že kromě
péče o fyzično apelujete v rámci
nové kampaně i na důležitost
péče o duševno. Dodali jste mi
odvahu uvědomit si, že to, jak se
cítím, není v pořádku. A hlavně –
že není ostuda říct si o pomoc.
Nejsem blázen. Ale věřím,
že bych nebýt vás jedním byla.
Díky, že vás máme.



iMessage

Díky nám si už 52 lidí
objevilo závažné
onemocnění včas.

Náš příběh

Naši zakladatelce Kateřině Vackové bylo 22 let, když jí diagnostikovali zhoubný nádor. Díky tomu, že naslouchala varovným signálům svého těla, bylo vše zachyceno v časném stádiu. Vyléčila se a rozhodla svým příběhem inspirovat zejména mladé lidi, že ten správný čas myslet na zdraví je právě teď.

Pod záštitou



**1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova

Za podpory



Společnost všeobecného
lékařství ČLS JEP

Kateřina



Závislosti a projevy

Závislostí se myslí rysy chování, myšlení a tělesné příznaky, v nichž má užívání některé látky či vykonávání určité činnosti pro člověka mnohem větší přednost než jiné jednání. Typické pro syndrom závislosti je touha (craving neboli bažení).

Jak se závislost projevuje?

- 1 Nejčastěji touhou po dané látce či činnosti.
- 2 Ztrátou kontroly nad užíváním či činností.
- 3 Přidat se může i tělesný odvykácí stav doprovázený psychickými a fyzickými příznaky:
 - z psychických se jedná o úzkost, nervozitu, poruchy spánku a soustředění, depresivní náladu.
 - z tělesných pak o třes, pocení, zrychlený tep, bolesti břicha, hlavy či kloubů.
- 4 Postupně mohou být omezeny i běžné zájmy nemocného, dochází k zanedbávání jiných potěšení ve prospěch závislosti.
- 5 Pokud je činnost nebo látka závislému odepřena, dostavuje se stav známý jako **Abstinenční syndrom**. Projevuje se úzkostí, nervozitou, poruchami spánku, depresivní náladou nebo třesem, pocením a bolestmi hlavy nebo břicha.
- 6 V činnosti či požívání látky závislý pokračuje i přesto, že existují zjevné důkazy, že poškozuje svůj organismus.

Závislost může vzniknout na široké škále látek či činností. Mezi nejčastější pak patří **závislost na tabáku, alkoholu, látkových či virtuálních drogách**. Mezi závislosti na virtuálních drogách „tzv. netolismus“ řadíme závislost na hraní online her, internetovém nakupování a sázení, sledování videí, prohlížení fotografií, ale také nadužívání sociálních sítí.

Rizikové faktory vzniku závislosti

Rizikovými faktory pro vznik závislosti jsou:



Nefunkční, rozvrácená
či neúplná rodina



Rodina, kde
se závislost už
vyskytla



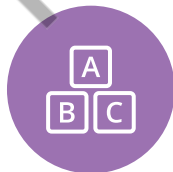
Rodina s příliš volnou
nebo naopak přehnaně
tvrdou disciplínou



Chybějící sociální vazby
např. s kamarády



Vliv kolektivu, který považuje
užívání návykových
látek za normu



Nižší úroveň vzdělání,
neúspěch ve škole
či kariéře



Městské prostředí,
které umožňuje
snadnější dostupnost
drogy



Nízká sebevědomost,
emoční labilita,
impulzivita



Chvilky velkého
stresu, bolesti
či při onemocnění

Závislost na alkoholu

Závislý na alkoholu cítí silnou touhu nebo nutkání pít alkohol a nedokáže se ho vzdát, zanedbává jiné záliby a povinnosti a pokračuje v pití, i když ví o špatných následcích, které pro něj konzumace alkoholu má.

Závislost na alkoholu patří mezi nejrozšířenější a nejzávažnější formy závislosti v Česku. V Čechách pije alkohol rizikově více než 1,5 milionu lidí a na více než půl milionu z nich má pití alkoholu výrazně škodlivé dopady. Závislost je pak 2x častější u mužů.



V případě alkoholu neexistuje žádná zdraví nezávadná dávka. Pamatujte si, že i malá dávka alkoholu denně zvyšuje riziko vzniku onemocnění rakovinou.

A proč je alkohol škodlivý?



Konzumace alkoholu se podílí na 50 % onemocnění jater.

Velmi vysoký je také podíl alkoholu na:

Zvyšuje riziko vzniku onemocnění:

18 %

Zraněních

15-20 %

Sebevraždách



Srdce



Mozku



Cév

Za rizikové užívání alkoholu se považuje konzumace více než 20 g 100% etanolu za den. To odpovídá zhruba 2 dcl vína nebo půl litru piva.



Průměrný Čech vypije za rok 14,4 l čistého lihu. Víc než dvojnásobek světového průměru.

Až 30 % patnáctiletých dokonce pije alkohol více než 10x měsíčně, proto je s prevencí důležité začít už u mládeže. Jděte mládeži příkladem:

- Odstraňte alkohol ze svého domova
- Ujasněte si, co ve vás touhu napít se vyvolá a naučte se problém vyřešit zdravým způsobem
- Omezte pití alkoholických nápojů při společenských příležitostech, vyměňte ho třeba za limonádu

Závislost na tabáku

Závislost na tabáku neboli nikotinismus je onemocnění, při kterém vzniká závislost na látce obsažené v tabáku - nikotinu. Závislost vzniká její inhalací, tj. kouřením (především) cigaret, ale i doutníků, dýmky a šňupáním tabáku.

V Česku závislostí na tabáku trpí 2 miliony lidí a 250 000 lidí pod 18 let kouří.

Kouření běžných či elektronických cigaret:



dvojnásobně
zvýšuje riziko
infarktu myokardu



způsobuje
poruchy imunity



patří k nejčastějším
příčinám impotence
u mužů středního věku

Čím jsou cigarety škodlivé?

1 cigareta obsahuje přes 5 000 škodlivých látek. U 60 z nich byla prokázána souvislost se vznikem rakoviny. Chemické látky v cigaretách poškozují také cévní a dýchací systém a způsobují rakovinu plic.

Z obliha nejsou ani elektronické cigarety, ve kterých sice najdeme mnohem menší množství škodlivých látek, ale i tak obsahují návykový nikotin a mohou udržovat nebo dokonce prohlubovat závislost. Vliv dlouhodobého užívání na zdraví zatím nebyl dostatečně prostudován.

S kouřením Češi často začínají už v mladém věku (v průměru mezi 12. -14. rokem). Co tedy dělat, aby děti nezačaly kouřit?

- Posilovat jejich sebevědomí
- Vytvářet doma atmosféru pohody a spokojenosti
- Nekouřit doma
- Vysvětlit dětem principy tabákového průmyslu
- Zajímat se o jejich volný čas a kamarády
- Vysvětlit, že cigareta není symbol dospělosti

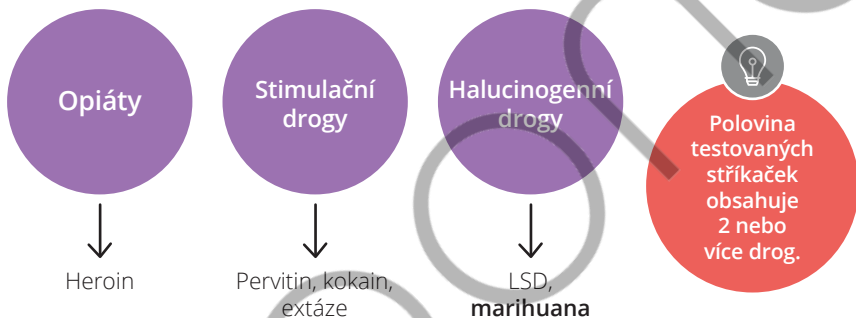


V ČR zemře
každý den 50
lidí na následky
kouření.

Závislost na drogách

Drogová závislost, jinak také narkomanie, je stav psychické i tělesné závislosti na psychoaktivních látkách. V Česku jí trpí 50 000 lidí. Častým motivem k začátku braní drog je zvědavost, která ale může přerůst přes rekreační užívání až k samotné závislosti.

Mezi nejčastěji užívané látky patří:



Marihuana je nejčastěji užívaná nelegální droga v Česku. Alespoň 1x za život ji vyzkouší více než čtvrtina dospělých. Požití marihuany způsobuje nevolnost nebo zvracení, sucho v ústech, zrychlený tep a halucinace. Objevuje se špatná koordinace a problém přemýšlet. Dlouhodobé užívání může způsobit poškození mozku a to především u teenagerů. Kuřáci marihuany se vystavují stejnému riziku jako kuřáci cigaret - tedy riziku vzniku onemocnění dýchacích cest a rakoviny.

Následkem užívání drog je poškození jater, ledvin, zažívacího traktu a nervové soustavy. Drogově závislí jsou ohroženi žloutenkou nebo virem HIV. Závislost naruší a zpretrhává sociálních kontakty, přátelství a může zapříčinit i rozbití rodiny. V častých případech může také závislost vést ke ztrátě zaměstnání, což dostává závislého do finančních problémů, které mohou vést i ke kriminálnímu chování.

Virtuální drogy

Závislost na tzv. virtuálních drogách neboli netolismus je novinkou mezi psychiatrickými diagnózami, která byla poprvé definována v roce 2000. Označuje se za problém mladých lidí. Odhaduje se, že v Česku jí trpí až 4 % lidí nejčastěji mezi 16-29 rokem.

Mezi nejčastější druhy netolismu patří závislost na hraní online her, internetovém nakupování a sázení, sledování videí a prohlížení fotografií. Patří sem ale i nadužívání sociálních sítí, online seznamek či pornografických stránek.



Závislost na hraní online her



Internetové nakupování a sázení



Sledování videí a prohlížení fotografií.



Nadužívání sociálních sítí, online seznamek či pornografických stránek

Proč je netolismus nebezpečný? Je spojen s celou řadou rizik, jako jsou například obezita, srdeční onemocnění, bolesti páteře a onemocnění očí. Může také vést ke zhoršení mezilidských vztahů, neschopnosti řešit problémy v komunikaci nebo k poruše soustředění na práci. U dětí dochází k zhoršení školního prospěchu.

Jaká je prevence?

- Nauč se nakládat se svým volným časem
- Stanov si maximální dobu strávenou na internetu
- Najdi si koníčka
- Buď fyzicky aktivní
- Stýkej se se svými přáteli



Nomofobie,
která s netolismem
souvisí, je strach
ze ztráty
mobilního
signálu.

Co dělat, když...

Na koho se obrátit pokud na sobě či někom v okolí zpozoruješ příznaky závislosti?

Porad se se svým praktickým lékařem nebo kontaktuj adiktologickou ambulanci. Obrátit se také můžeš na kontaktní centra, která pomáhají závislým a zajišťují jim zdravotnický i psychologický dohled. Jejich seznam i kontakt najdeš na **www.drogy-info.cz**. Pomoc najdeš také na **www.podaneruce.cz**. Tato společnost poskytuje podporu i profesionální služby v oblastech prevence a léčby návykového chování. Využít můžeš i jejich internetovou poradnu.



Jak se závislosti léčí?

Cílem léčby je pokud možno úplné odstranění závislosti. Toho ovšem nelze dosáhnout okamžitě. Její součástí bývá:



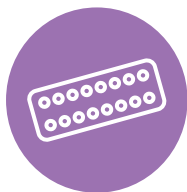
Odstranění rituálu



Abstinence



Psychoterapie



Terapie, léky



V případě závislosti na alkoholu je důležitý především detox. V ambulantní léčbě se může použít tzv. antabus - látka, která zvyšuje citlivost na alkohol a vyvolá tak nepříjemné příznaky po jeho vypití.

Prevence

A jak závislostem účinně předcházet?



- ✓ Pokud máš pocit, že potřebuješ pomoc či radu, vyhledej odborníka.
- ✓ Obklop se lidmi, kteří tě podporují.
- ✓ Pečlivě si vybírej své přátele.
- ✓ Zjisti si, jaké mají závislosti vliv na zdraví a mezilidské vztahy.
- ✓ Rozvíjej své schopnosti ve škole nebo v práci.
- ✓ Soustřeď svou energii na nějaký koníček či volnočasovou aktivitu.
- ✓ Vyhní se pokušení vyzkoušet či užívat drogy v mladém věku.
- ✓ Pokud už trpíš závislostí, zapoj se do programů, které pomáhají závislost překonat.

Podpoř nás

Abychom mohli v oblasti prevence vyškolit ještě více lidí, budeme potřebovat i tvoji pomoc. Namiř foťák na následující QR kódy a zjisti, jak nás můžeš podpořit.

Podpoř nás skrze
Darujme.cz na [bit.ly/
DarujmeLoono](https://bit.ly/DarujmeLoono)



Nakup na našem
charitativním e-shopu
na shop.loono.cz



Doporuč naše workshopy
do některé z firem či škol
skrze loono.cz



Sleduj nás

Máš **#dobrenitro**? Přidej na sociální síť svoji fotku nebo komentář s naším hashtagem. Třeba tak k péči o vlastní tělo i duši nakopneš někoho dalšího!

A aby ti neutekla žádná z našich akcí či novinek, sleduj nás i na sociálních sítích pod **@loonocz** nebo si na www.loono.cz zapiš náš newsletter, skrze který ti každý měsíc pošleme pár rad, jak mít **#dobrenitro**.

Líbí se ti naše
aktivity a rád bys
podpořil naše snažení
i jinak? Ozvi se nám na:
office@loono.cz

Otestuj si své
znalosti z prevence
na bit.ly/TestPrevence



@loonocz | #dobrenitro | www.loono.cz | shop.loono.cz