

## Mýty o závislosti

Mezi lidmi jsou rozšířeny mylné představy o závislostech. Uvádíme pár z nich.

### ➔ Alkoholici jsou bezdomovci a životní ztroskotanci.

Představujete si alkoholika jako zarostlého bezdomovce? Jenže alkoholiky se stále častěji stávají mladí, úspěšní lidé. Stále častěji propadají alkoholové závislosti studenti vysokých škol, úspěšní manažeři, kteří nezvládají stres apod.

### ➔ Alkohol mám pod kontrolou.

Říkáte si, že na alkoholu nic není, vždyť si dám jen pár piv na oslavách a občas s kamarády. Nicméně postupem času se z toho stane standard a následně budete hranice porušovat, až budou Vaše kontrolní mechanismy zcela zničeny.

### ➔ Marihuana není škodlivá.

Mnozí říkají, že marihuana má léčivé účinky, nicméně uživatelé této drogy ji kouří ne pro její léčivé účinky, ale kvůli psychotropním účinkům. U dětí i dospělých jedinců může marihuana způsobit poměrně rozsáhlé negativní změny a ovlivnit další vývoj jedince.

### ➔ Místo cigaret si dám vodní dýmku, ta mi neublíží.

Kouření vodní dýmky je minimálně stejně nebezpečné a nezdravé jako kouření cigaret. Jedna „seance“ se vyrovná vykouření 20 cigaret.

### ➔ Když budu opakovat hru, peníze se mi vrátí a budu mít ještě více.

Čím více budete hrát, tím větší je pravděpodobnost, že všechno prohrájete. Pravděpodobnost výhry u sázkových her je 1:2000. Šance jsou vždy nastavené ve prospěch provozovatelů sázkových her.

## Hledáte pomoc?

Zde jsou kontakty na organizace, které Vám nabízejí pomoc a podporu. Neváhejte a kontaktujte Vámi vybranou organizaci.

### Kontakty

#### Kontaktní centrum - Šance podaná ruka

Alkoholové, drogové závislosti, gamblerství aj.  
Revoluční 609, Třinec  
Tel.: 608 613 411, [www.sancepodanaruka.cz](http://www.sancepodanaruka.cz)

#### CNS-CENTRUM TŘINEC s.r.o.

#### Privátní psychiatrická a psychosomatická klinika

Léčba závislostí.  
Kaštanová 268, Třinec - Dolní Líštná  
Tel.: 558 309 574, [www.psychtr.cz](http://www.psychtr.cz)

#### Kontaktní a poradenské centrum Frýdek-Místek (Renarkon, o.p.s.)

Drogové závislosti, výměna použitých injekcí, atd.  
Pionýrů 1757, Frýdek-Místek  
Tel.: 558 628 444, [www.renarkon.cz](http://www.renarkon.cz)  
Terénní pracovník v Třinci - tel.: 723 141 029

#### Modrý kříž v České republice o. s.

Alkoholové závislosti.  
Viaduktová 8, Český Těšín  
Tel.: 595 534 521, [www.modrykruz.org](http://www.modrykruz.org)

#### Teen Challenge

Pobytový odvykací program.  
Poštovice 1, Zlonice  
Tel.: 312 591 413, [www.teenchallenge.cz](http://www.teenchallenge.cz)

#### Národní monitorovací středisko pro drogy

Internetový informační portál o drogách.  
Mapa kontaktů pomoci a podpory pro závislé.  
[www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

# Rodina se ZÁVISLÝM členem



„Zhruba před dvěma lety se mi život hrotil, myslela jsem si, že je zbytečné dál žít. Přišla jsem o bydlení kvůli dluhu na nájmu, můj starší syn byl závislý na drogách a můj druhý syn šel pomalu v jeho stopách. Neviděla jsem žádné východisko ani záchranu, a tak jsem našla útěchu v alkoholu.“

Později se mi dostal do rukou leták s informacemi o léčbě pro závislé ve Šluknově. Syn se rozhodl tam zavolat a nastoupil léčbu. Já jsem dostala kontakt na Kontaktní centrum v Třinci – Šance podaná ruka. Od té doby se snažím žít bez alkoholu a s pomocí ostatních se mi to daří.”

Dana

„Jednou jsem se dozvěděl od své lékařky, že pokud nezměním svůj život, zbývají mi dva roky života. Rozhodl jsem se proto vzdát se alkoholu a začít nový život. Nastoupil jsem na léčbu. Už jsou to dva roky, co je ze mě jiný člověk. A naštěstí alkohol ve mém novém životě nepotřebuji.“

Pavel



Leták vznikl v rámci projektu Třinec přátelský rodině, který je financován z dotace MPSV na podporu rodiny pro rok 2013.

## Závislost

Představme si závislost jako stav, kdy se člověk bez dané látky, aktivity nebo osoby nedokáže obejít, touží po ní a chce ji stále více. Člověk závislý, který nemá přístup k předmětu své závislosti, se cítí po psychické a někdy i fyzické stránce velmi špatně.

Závislostí je hodně, k těm nejrozšířenějším patří závislosti:

- na alkoholu
- na tabákových výrobcích
- na drogách
- na hazardních hrách (gamblerství)
- na počítačových hrách
- na pornografii
- na sociálních sítích (facebook, twitter) apod.

## Něco ze statistiky

- Problémových uživatelů drog v roce 2011 bylo kolem 40 200 osob.
- Podle velkého celonárodního průzkumu je v Česku na alkoholu závislých zhruba 550 tisíc lidí. Drtivá většina z nich se neléčí.
- Závislostí na hraní her by mohlo trpět kolem 42 000 osob od 15 - 64 let. Zhruba 350 000 lidem hrozí, že by mohli mít s gamblerstvím problém. Vyplyvá to z předběžných výsledků výzkumu, který provedlo Národní monitorovací středisko pro drogy s agenturou SC&C .
- Čeští lékaři zaznamenávají ročně kolem 2000 případů lidí závislých na lécích. Kromě toho asi 15% populace užívá uklidňující látky, především léky na nespavost.

---

*„Sebevrah je ten, který si připíjí na zdraví jiných a zbavuje se zdraví vlastního.“*

---

## Kroky, když zjistím, že jsem závislý

### 1. Přiznat si, že mám problém.

Nejdůležitější ze všeho je přiznat si, že jsem závislý, že mám problém. Důležité je neobviňovat jiné ani sebe sama, ale začít s tím něco dělat. Je dobré, když o daném problému řekneme rodině, rodičům, partnerům. Mohou nám v tom pomoci.

### 2. Nestydět se vyhledat pomoc.

Ve druhé fázi je potřeba nestydět se za svůj problém, neřešit ho sám, ale vyhledat co nejdříve potřebnou pomoc. Nezávislá osoba vidí celý problém s nadhledem a dokáže lépe pomoci. Kontakty na několik organizací naleznete na druhé straně letáku.

### 3. Neodkládat to na později.

Tendence, že se to nějak samo vyřeší, má mnoho osob. Mám to pod kontrolou, vždyť si dám jen dvě piva denně. Na tom nic není. Nicméně myslet si to nebo odkládat vyhledání pomoci může danou situaci ještě více zkomplikovat a následně je těžší rozhodnout se pro život bez závislosti.

## Jak se závislost projevuje?

- **Touha** – neodolatelná chuť na cigaretu, skleničku, další dávku drogy.
- **Omezení, až úplné vytěsnění dalších zálib** – koníčky, rodina, přátelé.
- **Zvyšování tolerance** – čím déle dotyčný látku užívá, tím více jí pro dosažení stejných účinků potřebuje a tím více snese.
- **Abstinenční příznaky po vysazení.**
- **Užívání látky i přes vědomí o její škodlivosti.**

## Spoluzávislost

Spoluzávislost je stav, kdy je blízký závislého člověka zcela pohlcen jeho problémem.

Nebezpečí spoluzávislosti spočívá v tom, že příbuzní nebo blízcí závislého jedince ztrácejí postupně svoji osobní identitu. Zaměřují se na potřeby závislého člověka a zanedbávají sebe samého, berou problémy závislého za své. Tím ho zbavují zodpovědnosti za závislost a její následky.

**Spoluzávislost je spojena s rezignací na realizaci vlastních potřeb, ztrátou vlastních zálib a zájmů.**

Ve zkratce lze tedy konstatovat, že spoluzávislí na sebe přebírají problémy závislé osoby, nabývají pocitu, že musí ovládat její chování. Nakonec ale dochází k tomu, že jsou sami ovládáni osobou, které se snažili pomoci.

## Fáze spoluzávislosti

### 1. Utajování – „Omluvte ho, není mu dobře.“

Rodinný příslušník udělá všechno proto, aby závislost člena rodiny zůstala utajena (v případě alkoholismu např. odstraňuje prázdné láhve). Nezve do domácnosti návštěvy ze strachu, že by mohly vidět člena rodiny pod vlivem návykových látek, případně ho omlouvá: „necítí se dobře“ nebo „má moc práce“.

### 2. Kontrola – „Kam jdeš? Kdy přijdeš?“

Rodinný příslušník se snaží dostat závislost druhého pod kontrolu. Hlídá veškeré aktivity druhého, hledá důkazy o jeho závislosti. V této fázi je velmi těžké závislého člověka opustit, protože přicházejí pocity viny: „nemůžu ho v tom nechat samotného.“

### 3. Odmítání – „Já už takhle dál nemůžu.“

Tato fáze nastává většinou po mnoha letech, kdy rodinný příslušník již není schopen udržovat všechny kontrolní mechanismy závislosti člena rodiny. Rodina vyvíjí nátlak, aby se závislý člověk léčil: „bud drogy/alkohol/gamblerství nebo rodina!“