

Obsah

Poděkování	10
Úvod	11
Část I.	
CO JE A CO NENÍ ZÁVISLOST	13
Definice závislosti	14
Definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí	14
Znaky závislosti	16
1. znak: Silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving, bažení)	16
2. znak: Potíže v sebeovládání	17
3. znak: Somatický (tělesný) odvykací stav	20
4. znak: Růst tolerance	22
5. znak: Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů	23
6. znak: Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků	25
Definice závislosti podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV)	26
Poruchy duševního zdraví, které návykové látky působí	27
Opice nemocí	27
Patologické hráčství	30
Patologické hráčství podle Světové zdravotnické organizace (MKN-10) ..	30
Patologické hazardní hráčství podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV)	31
Abúzus (zneužívání) látek nevyvolávajících závislost	33

Počítače a Internet	34
Modelový příklad	34
Návykové chování ve vztahu k počítačům a jiné duševní problémy	35
Přehled některých rizik	35
Jak se závislost na Internetu léčí?	36
„Závislost“ na sexu	37
Možné příčiny	37
Léčení	38
„Závislost na práci“	39
Test rizika závislosti na práci	39
Typy „závislých na práci“	40
Patologické nakupování	42
Léčba	43
Některé poruchy příjmu potravy	43
Mentální bulimie	44
Atypická mentální bulimie	45
Přejídání spojené s jinými psychickými poruchami	45
Souvislosti s jinými návykovými problémy	45
Další formy návykových chování	47
Závislost jako chameleon. Přejíždění mezi návykovými problémy	47
Co jsou to průchozí drogy?	47
Víceosá diagnostika	49
Co je příčinou závislosti?	52
Návykové problémy u dětí a dospívajících	54
Návykové problémy u žen	55
Závislosti ve vyšším věku	57
Specifika působení návykových látek ve vyšším věku	57
Část II.	
NÁSTROJE ZMĚNY	59
Posilování motivace	61
Technika posilování motivace	62

Dobré vnímání sebe i vnějšího světa	64
Cvičení vnitřního ticha (antar mauna)	66
Dovednosti potřebné pro život	67
Dovednosti sebeovlivnění	69
Sebemotivace	69
Rizikové duševní stavy obecně	71
Únava a nuda	73
Relaxační techniky	73
Dovednosti týkající se sebevědomí a sebeúcty	74
Sociální dovednosti	74
Zdravé sebeprosazení (asertivita)	75
Dovednosti odmítání	76
Dovednosti rozhodování a schopnost předvídat následky jednání	76
Schopnost empatie a porozumění životním situacím	76
Schopnost vytvářet vztahy a vytvářet síť sociálních vztahů	77
Komunikační dovednosti	77
Schopnost čelit reklamě, mediální gramotnost	78
Další sociální dovednosti	78
Závislost a rodina	79
Některé rizikové a protektivní faktory na úrovni rodiny	79
Některé typické rysy rodin, kde se vyskytuje závislost	81
Rodinná terapie v praxi	85
Terapeutická komunita	93
Některé typy terapeutických komunit pro závislé	93
Pro koho se hodí dlouhodobý pobyt v terapeutické komunitě	94
Krátce o medikamentózní léčbě závislostí	94
Třináct principů efektivní léčby závislosti na drogách	97
Některé zvláště perspektivní formy léčby návykových nemocí	98
Poměr cena versus efektivita	98
Anonymní alkoholici a sesterské organizace	99
Některé organizace, které vznikly po vzoru Anonymních alkoholiků	100
Dvanáct kroků	101
Jak vypadá setkání Anonymních alkoholiků a sesterských organizací	102
Socioterapeutické kluby	104
Některé výhody socioterapeutických klubů	105

Práce s velkou skupinou	106
Jak omezit nevýhody velkých skupin	107
Jak posílit výhody velkých skupin	107
Typická náplň velké skupiny	108
Svépomocné příručky	109
Časná a krátká intervence	110
Zásobárna technik vhodných pro léčbu závislostí	111
12 kroků Anonymních alkoholiků a sesterských organizací	112
7 : 7	112
Abstinentská krabice	112
Abstinentská bankovka	114
Abstinentský průkaz	114
Bažení (craving)	114
Blbec v autobuse	116
Buddhistická metoda zvládnání špatných myšlenek	116
Deník terapie	116
Dotazníky	116
Emoce	117
Jóga	117
Mediální gramotnost	118
Motivace – stadia	118
Muzikoterapie	119
Nový člen skupiny nebo komunity	119
Obranné mechanismy	119
Odměňování střízlivosti a pozitivního chování	120
Odmítání	121
Osvědčené strategie při zvládnání závislosti	122
Pomůcky a symboly	122
Popis dne	124
Pozornost	124
Prevence u dětí závislých	124
Převleky závislosti	125
Psychodrama	125
Psychopantomima	125
Relaxační technika šavásana	125
Riziko recidivy	126
Scénáře	127
Semafor	128
Sít sociálních vztahů	129
Smíšené zboží	129
Slogany Anonymních alkoholiků a sesterských organizací	129

Sněhová koule	130
Třístupňová obrana	130
Váhy	130
Zastavení recidivy	131
Zdroje a zvládnání stresu	131
Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí (zkráceně ZNR)	131
Zdraví	131
Životní stadium	132
Životní styl	132
Primární prevence závislostí	133
Kritéria efektivity primární prevence a její zásady	133
Místo závěru: Citáty k zamyšlení	137
Použitá literatura	141
Program FIT IN	149