

#1 - PROČ JE DŮLEŽITÉ MĚNIT NARATIV O ZÁVISLOSTECH

Publikováno: 15. 3. 2023



Závislost je jedno z duševních onemocnění, které je obklopeno řadou mýtů a miskoncepcí. Cílem tohoto seriálu je zlepšit porozumění závislosti ve společnosti, aby se lidé závislí či ohrožení závislostí nemuseli obávat vyhledávat odbornou pomoc a léčbu a našli dostatečnou zdravotní a sociální podporu na své cestě k zotavení, a zároveň aby pracovníci, kteří zasvětili svůj život práci s těmito osobami, mohli být hrdí na své povolání a nemuseli čelit společenské degradaci v souvislosti s tím, kde pracují.

Osoby užívající návykové látky se často potýkají s různými formami diskriminace, společenským odsouzením či předsudky, nezřídka také při setkání se zdravotníky. **Americká studie** zabývající se přístupem zdravotnického personálu na urgentních příjmech k lidem se závislostmi ukázala, že většina jich vykazovala mnohem menší respekt a ohledy k pacientům závislým na návykových látkách než k ostatním pacientům, jejichž vzorce chování také vedly k různým zdravotním potížím (např. pacienti s obezitou či diabetes). Závislost je totiž ve společnosti stále ještě běžně vnímána jako vada charakteru, jako osobní morální selhání daného člověka. Tahle mylná představa je často důvodem, proč člověk, který trpí závislostí, nevyhledá odbornou lékařskou pomoc, a proč se často s žádostí o podporu neobráť ani na své nejbližší. **Dle mezinárodní klasifikace nemocí je ale závislost chronické a recidivující onemocnění** vyznačující se souborem různých behaviorálních, fyziologických a kognitivních fenoménů, kdy užití návykové látky (či realizace návykového chování v případě nelátkových závislostí) má prioritu nade vším ostatním. Mezi základní projevy syndromu závislosti patří:

- silná touha (tzv. craving) po návykové látce
- potíže kontrolovat množství či frekvenci užívání návykové látky
- abstinční příznaky
- tolerance (vyžadování stále vyšších dávek návykové látky pro vyvolání účinků, kterých bylo dříve dosaženo nižšími dávkami)
- zanedbávání jiných zájmů (koníčků, rodiny, přátel) ve prospěch návykové látky
- pokračování v užívání návykové látky i přes prokazatelně negativní důsledky takového chování

Dle výše zmíněné klasifikace lze diagnostikovat poruchy spojené s užíváním alkoholu, opioidů, kanabidoidů, sedativ, hypnotik, kokainu, jiných stimulancií vč. kofeinu, halucinogenů, tabáku či kombinací různých psychoaktivních látek.

V dnešní době se stále více začíná mluvit také o zcela speciální kategorii tzv. nelátkových (neboli behaviorálních) závislostí, kam řadíme například gambling, závislost na jídle, na internetu, na mobilním telefonu, na rizikovém sexu, na nakupování a další. Projevy nelátkových závislostí mohou být velmi podobné těm, které se objevují u závislostí na návykových látkách. Zjednodušeně řečeno se jedná o vykonávání určité činnosti, která nám přináší potěšení nebo uspokojení a ve chvíli, kdy se touha po opakování této činnosti stává neovladatelnou a přebírá prioritu nad ostatními činnostmi a zájmy a člověk v ní pokračuje i přes opakované negativní důsledky takového chování, můžeme mluvit o nelátkové závislosti. Tomuto tématu bude věnován samostatný díl v rámci našeho seriálu.

Nyní, když se nám podařilo vymezit, že závislost je onemocnění a je tedy potřeba lidem, kteří tímto onemocněním trpí, zajistit odbornou péči a léčbu, se zaměříme na to, kdo vlastně se tím závislým může stát. I v této oblasti panuje ve společnosti řada zažitých mylných představ. Faktem však je, že závislým se může stát kdokoliv z nás, z jakékoliv socio-ekonomické vrstvy společnosti, s vysokoškolským diplomem i se základním vzděláním. Rozvoj závislosti či závislostního chování závisí na komplexním systému mnoha různých faktorů v životě člověka – jedná se například o genetické a biologické faktory, faktory související s prostředím, ve kterém člověk žije, společenské faktory, události v životě daného jedince (zejména traumatizující či stresové situace) či faktory související s duševním zdravím (např. duševní poruchy a onemocnění).

Závislost často probíhá skrytě uvnitř rodiny z obavy z ostudy či veřejného ponižení a odsouzení, což brání včasné diagnostice a léčbě. V posledních několika letech například výrazně stoupá počet osamocené žijících žen ve středním věku závislých na alkoholu, lécích či jejich kombinaci. Tyto ženy dokáží často dlouhodobě zdánlivě normálně fungovat ve společnosti i se svou skrytou závislostí, chodí do zaměstnání, mají společenský život a případně i fungující rodinné vztahy až do určitého kritického okamžiku, kdy závislost výrazně negativně zasáhne do jejich života. I přes to často stále nevyhledají odbornou pomoc z pocitu studu či selhání. Naším cílem by mělo být dosáhnout takového stavu ve společnosti, kdy člověk či jeho okolí budou schopni rozpoznat rozvíjející se závislost, identifikovat ji jako nemoc a vyhledat lékařskou pomoc stejně, jako by to udělali u jiných vážných onemocnění, a zároveň tento důležitý krok nebude provázet pocit jakéhosi fatálního selhání či ztráta sebehodnoty. Jasně pojmenování a diagnostické vymezení je prvním krokem k léčbě a uzdravení.

Velkou roli v této oblasti také hraje to, jak o osobách závislých mluvíme. Pejorativní výrazy jako feťák, smažka, alkáč, závislák apod. jen prohlubují stigma závislosti a přispívají velmi výrazně k tomu, že se lidé se svými závislostmi nesvěří do rukou odborníků. V dnešní době už nemluvíme ani o „zneužívání“ návykových látek, protože slovo „zneužívat“ má výrazné negativní konotace s přesahem do kriminálního jednání v oblastech mimo návykové látky. Mluvíme tedy o lidech užívajících návykové látky či o osobách se syndromem závislosti, v anglicky hovořících zemích se zcela jednoznačně vžilo označení, že tyto osoby trpí *poruchou spojenou s užíváním návykových látek* (Substance Use Disorder, zkráceně SUD). Jazyk hraje velmi významnou roli v našem sebepojetí, společenské odmítnutí mohou lidé užívající návykové látky internalizovat a ztrácejí pak pocit vlastní sebehodnoty, což je opět další překážkou na cestě k léčbě.

Další zažitou mylnou představou spojenou s lidmi užívajícími návykové látky je, že závislost se nedá vyléčit. Dnes existuje celá řada komplexních léčebných postupů, které se ukázaly být velice efektivní a umožňují lidem, kteří trpí poruchou spojenou s užíváním návykových látek, prožít plnohodnotný, zdravý život bez závislosti.

Závěrem si přiblížíme výsledky jedné **laboratorní studie**, ve které si potkaní museli vybrat mezi sociální interakcí s jiným potkanem a přístupem k droze (heroinu nebo metamfetaminu). Zvířata dávala konzistentně přednost sociální interakci a to i v případě, že se jednalo o zkušené „uživatele“ drog. Vědci zároveň simulovali různé společenské skupiny a prostředí. Společenský motivátor však vždy zvítězil na samotnou drogu, dokonce i u potkanů, kteří před volbou již žili ve společenství jiných potkanů a nebyli tedy deprimováni izolací. Jediným případem, ve kterém potkaní dali přednost droze před sociální interakcí, byla situace, kdy jejich volba sociální interakce vedla k potrestání (simulované stigma – společenské odmítnutí u osob závislých) či zpoždění v odměně. V takovém případě pak potkan již v budoucnu volil sebadministraci návykové látky před sociální interakcí. Autoři této studie samozřejmě zdůrazňují, že sociální potřeby lidí jsou mnohem komplexnější než sociální potřeby potkanů. Výsledky studie však poskytují cenný pohled na to, že sociální odmítnutí, které zažívají lidé stigmatizováni za užívání drog, může působit jako silný sociální trest a vede k tomu, že v užívání pokračují či jej dokonce zintenzivní. Proto je důležité pracovat na odstranění stigma závislosti a do programů, které mají vést k zotavení lidí užívajících návykové látky, důsledně zařazovat také postupy zaměřující se na budování funkční podpůrné sociální struktury daného jedince.

Tak tedy, závislost na návykových (legálních i nelegálních) látkách, nelátkové závislosti či závislostní chování jsou onemocnění, která je možné léčit a úspěšně vyléčit. Lidé nejsou závislí na návykových látkách z vlastní volby, rozmaru či pro zábavu. Vznik a rozvoj závislosti je podmíněn celou řadou faktorů v životě člověka, včetně těch genetických a biologických. Lidé závislí na návykových látkách nemají slabou vůli, morální deficit nebo charakterovou vadu, jsou nemocní a stále si zaslouží naši důvěru, respekt a odbornou péči, která jim pomůže překonat tuto životní situaci. Každý z nás může měnit narativ o závislostech a přispět tak k důstojnějšímu zacházení s lidmi užívajícími návykové látky a k jejich úspěšné léčbě a resocializaci například tím, jak o závislostech mluvíme a jak se chováme k lidem, kteří touto duševní poruchou trpí. Společenské přijetí, destigmatizace a podpůrná sociální struktura jsou důležitým krokem na cestě k zotavení ze závislosti.

Odkazy na zajímavé kampaně zabývající se důsledky stigmatizace lidí užívajících návykové látky:

[Addressing the Stigma that Surrounds Addiction | National Institute on Drug Abuse \(NIDA\) \(nih.gov\)](#)



[Stigma around drug use - Canada.ca](#)

[Stigma of Addiction | Johns Hopkins Medicine](#)

[Understanding Stigma of Mental and Substance Use Disorders - Ending Discrimination Against People with Mental and Substance Use Disorders - NCBI Bookshelf \(nih.gov\)](#)

[Taking Action On Addiction | A campaign website to bring more understanding and help reduce the stigma surrounding addiction](#)

Autor: Bc. Martina Valentová, krajská protidrogová koordinátorka pro Karlovarský kraj