

**UNIVERZITA KARLOVA**  
**HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA**

**Závislosti tolerované společností**

**Addiction tolerated by society**

**Bakalářská práce**

**Vedoucí práce:**

**Mgr. Lenka Chittussiová**

**Autor:**

**Leontýna Jelínková**

**Praha 2020**

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Lence Chittussiové za cenné rady, připomínky, trpělivost a povzbudivý přístup při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za podporu v průběhu celého studia.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Závislosti tolerované společnosti“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. 6. 2020

Leontýna Jelínková

## **ANOTACE**

Cílem bakalářské práce je analýza závislostí tolerovaných společností. V úvodu se věnuji závislostem obecně, včetně definování základních pojmů a dělení závislí. Tolerovaným závislostem je věnována samostatná kapitola, v které jsem chtěla poukázat na velice tenkou hranici mezi akceptovatelností a již vznikajícím problémem.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Závislost, závislost tolerovaná společností, společnost, droga

## **ANNOTACION**

My bachelor thesis's aim is analysing addictions tolerated by society. The introduction is written about addictions from a general point of view including defining basic terms and describing types of addictions. One separate chapter is focused specifically on the addictions tolerated by society in which I wanted to refer to how close the acceptability and starting problem to each other are.

## **KEYWORDS**

Addiction, addiction tolerated by society, society, drug.

# Obsah

1. Úvod.....	6
2. Vymezení základních pojmů .....	8
2.1. Definice závislosti.....	8
2.2. Znaky závislosti .....	9
2.3. Další pojmy.....	13
3. Rozdělení závislostí.....	17
3.1. Fyziologická x patologická závislost.....	17
3.2. Legální x ilegální drogy.....	18
3.3. Závislost fyzická x psychická.....	19
4. Závislosti tolerované společností.....	20
4.1. Hráčství.....	20
4.2. Informační technologie .....	22
4.3. Nakupování.....	25
4.4. Práce .....	27
4.5. Potraviny.....	29
4.6. Kouření .....	36
4.7. Alkohol.....	38
4.8. Léky.....	40
5. Praktická část - projekt.....	42
5.1. Teoretická východiska.....	42
5.2. Cíle.....	43
5.3. Příprava a realizace projektu.....	43
6. Závěr.....	45

## 1. Úvod

Téma bakalářské práce jsem si vybrala z toho důvodu, protože o patologických závislostech, které obtěžují společnost, bylo již mnoho napsáno. Zapomíná se ale na závislosti, které společnost stále ještě toleruje a mohou být stejně nebezpečné jako netolerované. Každý z nás se setkává s nějakým návykovým chováním nebo závislostí téměř každý den. Ať je to každý z nás nebo naše okolí, kteří nějakou tu závislost máme, ať už se jedná o kouření cigaret, nebo třeba závislost na práci či nakupování. I v mém okolí je plno osob, které do tohoto konceptu zapadají. Zaměřila jsem se na závislosti, které se mohou při zvýšeném používání změnit v patologické závislosti. Z počátku se může zdát, že se jedná o rozmar nebo potřebu, která se může změnit v problém, se kterým pak musíme vyhledat odbornou pomoc.

Lidé se neustále snaží dosáhnout nějaké komplexnosti, zažít vnitřní pohodu a spokojenost, a proto se často upínají na něco, co by naplnilo jejich život a uspokojilo jejich potřeby. Je velké množství závislostí, některé jsou více a jiné zase méně pro lidský organismus nebezpečné. U většiny najdeme kořeny již v útlém dětství, kdy jsme si například zvykli na konzumaci všeho a to bez rozmyslu, zda je jídlo prospěšné našemu zdraví nebo ne. Ti, kteří jsou závislí na jídle, nejedí proto, aby dodali tělu potřebné živiny, ale snaží se o naplnění své vnitřní prázdnoty. Je velice obtížné posoudit a určit, která ze závislostí je nejzávažnější. Většina z nás si myslí, že nejnebezpečnější jsou drogy, ale podle odborné veřejnosti lze cukr vyhodnotit jako stejné riziko s heroinem. Pocity a projevy omezení cukru někým, kdo ho nadužívá každodenně a ve velkém množství, bude mít pravděpodobně stejný emoční stres a abstinenční příznaky. Na druhou stranu, každý z nás je na něčem závislý. Může to být čokoláda, čaj, káva nebo jiné věci, proto jsem se rozhodla o těchto nenápadných závislostech psát, protože když nám „přerostou přes hlavu“, vzniká obdobný problém, jako u patologických závislostí.

Každý den se potýkáme s nějakým stresem, právě to bývá spouštěč pro útěk k nějaké závislosti, která nám přináší uspokojení a navrací klid. Mohou to být sociální sítě, kde vidíme, že v tom nejsme sami nebo nakupování, které nám přinese uspokojení nebo cigareta, která navodí pocit klidu a získaného času.

Cílem mé práce je představit jednotlivé závislosti ještě před tím, než se jedná o patologický jev, se kterým je nutno vyhledat odbornou pomoc. Je totiž alarmující, kolik závislostí lidé mají a ani si to neuvědomují, používají je jako berličky, díky kterým se osvobodí od okolí, stávají se lepšími a spokojenějšími. Čím méně o závislostech víme, tím větší je pravděpodobnost, že si nebudeme uvědomovat rizika a možné problémy. Ty si uvědomíme až ve chvíli, kdy už závislí jsme. Někteří svoji závislost popírají, nechtějí si ji přiznat, nalhávají si, že jsou v pořádku.

## 2. Vymezení základních pojmů

### 2.1. Definice závislosti

Definice závislosti je různými autory vysvětlována různě. Nešpor uvádí příklad z praxe ze skupinové terapie: „Jasně jsem si uvědomil, že jsem závislý, když jsem slíbil synovi, že přijdu domů za 2 hodiny a místo toho jsem přišel za 14 dní.“<sup>1</sup>

Göhlert definoval závislost takto: „Návyk začíná tam, kde jsme se vzdali původních životních perspektiv a kde droga nabývá na významu a nekontrolovatelným způsobem zaujímá prostor v prožitcích člověka a utváření jeho dne“.<sup>2</sup>

Obdobná definice závislosti je i v Mezinárodní klasifikaci nemocí MKN-10, kterou vytvořila Světová zdravotnická organizace. Definice závislosti podle 10. Revize Mezinárodní klasifikace nemocí:

Syndrom závislosti: „Jedná se o skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky, alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje“.<sup>3</sup>

Závislost definujeme až tehdy, jestliže dojde v průběhu jednoho roku minimálně ke třem, z těchto jevů:

- a) velká touha po dané látce
- b) problémy v sebeovládání při používání látky

---

<sup>1</sup> NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8

<sup>2</sup> GÖHLERT, Fr.-Christoph a Frank KÜHN. Od návyku k závislosti: toxikomanie: drogy: účinky a terapie. Praha: Ikar, 2001. Pro zdraví. ISBN 80-7202-950-9

<sup>3</sup> Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná druhá verze k 1.1.2009. 2., aktualiz.vyd. Praha: Bomton Agency, 2008. ISBN 978-80-904259-0-3.



- c) užívání látky z důvodu zmenšení příznaků, které byly vyvolány předchozím užitím té stejné látky
- d) stoupá tolerance k té dané látce, dávky se zvyšují, aby se dosáhlo účinku, který se před tím dostavil při menším požití
- e) klesá zájem o jiné aktivity, které byly doposud v popředí, více času je směřováno na shánění, užívání a zotavení se z dané látky
- f) i přes špatné snášení látky a jejich negativních následků stále dochází k užívání dané látky

Syndrom závislosti se může projevit jak pro určitou samostatnou látku, například tabák nebo diazepam, tak rovněž třídu látek nebo širší řadu různých látek.<sup>4</sup>

Definice závislosti dle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV) Diagnóza závislosti podle Diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace (DSM-IV) se stanovuje následovně: Aby byla diagnóza potvrzena, je třeba vykazovat minimálně tři z těchto znaků po dobu jednoho roku:

1. roste tolerance
2. dochází k odvykacím příznakům, pokud se látka přestane užívat
3. člověk užívá látku déle a ve větší míře než původně chtěl
4. neúspěšná snaha trvajícím delší dobu přestat látku užívat anebo omezit její užívání
5. jedinci zabírá velké množství času látku sehnat, užívat a zbavovat se jejích účinků
6. člověk přestává mít zájem o svoje činnosti – práce, zájmy – jako důsledek užívání látky nebo její omezení
7. stálé užívání látky i přesto, že jedinec zná svůj zhoršený zdravotní nebo psychický stav, který daná látka způsobila<sup>5</sup>

## 2.2. Znaky závislosti

Dle Nešpora je hlavním znakem silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving, bažení).

1. **znak - Bažení** je, když chce jedinec neustále pociťovat účinky látky, kterou již dříve vyzkoušel.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost, 2.rozšířené vydání, Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-831-7

<sup>5</sup> NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost, 2.rozšířené vydání, Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-831-7

<sup>6</sup> NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost, 2.rozšířené vydání, Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-831-7

Mezi další znaky závislosti patří:

- a) Potíže v kontrole užívání látky
- b) Užívání látky k odstranění tělesných odvykacích příznaků
- c) Průkaz tolerance (potřeba vyšších dávek drogy k dosažení žádoucího stavu)
- d) Zanedbávání jiných zájmů a potěšení než je užívání drogy
- e) Pokračování v užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků užívání (depresivní stavy, nákaza virovou žloutenkou při injekční aplikaci, cirhóza jater při užívání alkoholu apod.)

Je alarmující, že výše uvedené znaky závislosti jsou stejná jak pro uživatele heroínu, pervitinu či kokainu, ale také mnoho lidí, kteří každodenně večer popíjejí alkohol a to nejen v restauracích, ale i doma u televize nebo kouří cigarety. Z toho vyplývá, že závislost je vlastně rozšířené onemocnění a to i na legálně distribuovaných drogách, hlavně tabáku a alkoholu. Závislost na nelegálních drogách je spojena s kriminalizací a díky tomu i více viditelná.

**2. znak - Zhoršení sebeovládání** zvyšuje bažení. Na druhou stranu ale i lidé s bažením mohou mít sebeovládání dobře zachované, ale jsou i lidé, kteří, i když si neuvědomují bažení, tak se přestanou ovládat, co se dané látky týče a to za těchto okolností:

1. Jedinec si neuvědomuje dobře své emoce a také sám sebe. Je třeba začít si uvědomovat své vlastní tělo, svoji psychiku i emoce, které předcházejí bažení. Pomáhá psychoterapie, relaxace a meditace.
2. Je třeba také změnit svůj životní styl, aby se předcházelo únavě a vyčerpání.
3. Sebeovládání se zhoršuje i při požití jiné návykové látky, než kterou člověk užil.
4. Nejrizikovějším důvodem sníženého sebeovládání je nevhodné prostředí a to takové, ve kterém docházelo k častému užívání návykové látky. Může se jednat o hospodu nebo klub. Je třeba, aby se závislý těmto místům vyhýbal a změnil svůj životní styl a pokud je to nutné i práci a přátele. Úspěšný je nácvik sociálních dovedností (například dovednosti odmítání).
5. Někteří lidé mohou mít tendence bažení zapírat a potlačovat je. Úzkost, která vznikne, může bažení zesílit a dále oslabit sebeovládání.

Bažení a sebeovládání:

1. možnost: Spouštěč (například rizikové prostředí) vyvolá bažení, které sníží sebeovládání.

2. možnost: Spouštěč (např. rizikové prostředí) vyvolá bažení, které je úspěšně zvládnuto, a člověk se může příště vyvarovat spouštěčům. Sebeovládání je tak lepší.

3. možnost: Spouštěč (např. rizikové prostředí) vyvolá bažení, které je úspěšně zvládnuto, ale jedinec nedocení vliv spouštěčů, jejichž vliv může do budoucna vyvolat další silná bažení, a tak ohrozit sebeovládání.

**3. znak: Somatický (tělesný) odvykací stav** - Diagnóza odvykacího stavu je splněna, pokud se vyskytnou tato kritéria: - Vynechání užívané látky, která byla nedávno vysazená, nebo došlo k jejímu snížení; - příznaky jsou shodné se známými známkami odvykacího stavu; - příznaky jsou nevysvětlitelné tělesným onemocněním nezávislým na užívání látky a nejsou lépe vysvětlitelné jinou psychickou či behaviorální poruchou.

**4. znak: Růst tolerance** - vzniká tehdy, je-li potřeba k dosažení stejného stavu stále větší dávky návykové látky nebo stejné množství má účinek nižší než dříve. Není zjištěno, jak tolerance vzniká, jedním z důvodů může být menší reaktivita CNS na danou látku.

**5. znak: Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů** - pokud někdo užívá návykovou látku, všechno jeho čas zabere její shánění, není-li dostupná. Člověk se nesoustředí na nic jiného, než kde látku sehnat, za co ji sehnat a nemá čas na nic jiného. Pokud dojde k odvyknutí na danou látku, je potřeba 8 vyplnit volný čas něčím užitečným nebo nějakým zájmem. Někteří lidé na shánění drogy potřebují veškerý svůj čas, jiní několik desítek hodin týdně.

**6. znak: Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků** - pro potvrzení tohoto znaku je třeba, aby byl jedinec se svým zdravotním stavem seznámen. Dokud tomu tak není, nejedná se o znak závislosti. Pokud však po této informaci stále v užívání látky pokračuje, již se o znak závislosti jedná. Závislost se často dělí na tělesnou (fyzickou) a psychickou. Fyzická složka bývá často vnímána jako příčina všech problémů, naopak psychická bývá bagatelizována; stačí drogu vysadit a až odezní "abst'ák", není už moc co řešit, stačí mít pevnou vůli. Tento pohled často zaujímají uživatelé, jejich rodinní příslušníci i většina veřejnosti.

Ve skutečnosti je to právě naopak:

**1. Fyzická složka** závislosti nutí uživatele dodržovat mezi jednotlivými užitími drogy určitý časový odstup, aby nedošlo k rozvoji odvykacího stavu (tzv. abst'ák). Odvykací

stav je sice nepříjemný, může ohrozit i život postiženého, ale odeznívá během několika dní. Jeho zvládnutí může být náročné medicínsky, ale je spíše otázkou dodržení doporučeného postupu. Komplikace, alespoň u těch nelegálních drog, nebývají časté. I rozvinutý odvykací stav u uživatele heroinu lze zvládnout doma, bez zásahu lékaře (čímž ale nechceme říct, že takový postup doporučujeme). Velmi vážný tělesný odvykací stav paradoxně vyvolávají látky legální - některé léky (benzodiazepiny, barbituráty) a alkohol. Tam dochází k vážným komplikacím mnohem častěji a rozvinutý odvykací stav není prakticky možné zvládnout bez hospitalizace. Pokoušet se zvládnout bez lékaře delirium tremens (odvykací stav u alkoholu) je vysloveně nebezpečné.

**2. Psychická složka** závislosti je mnohem hůře ovlivnitelná a její zvládnutí vyžaduje mnohem více než pevnou vůli. Právě ona je důvodem, proč existují léčebná zařízení jako například terapeutické komunity a doléčovací centra; právě ona je příčinou recidiv i po několikaleté abstinenci. Její zvládnutí může trvat mnoho měsíců či let a často vyžaduje zásadní změnu myšlení, vztahů, prostředí a životního stylu vůbec. K tomu je ovšem třeba poznamenat, že z toho nevyplývá, že je obecně pro léčbu závislých nejvhodnější dlouhodobá, alespoň rok trvající léčba v zařízení izolovaném kdesi v hlubokých lesích. Pro každého se totiž hodí jiný typ léčby. Existují pacienti, u kterých dlouhodobá léčba není úspěšná; naopak je může poškodit a další vývoj onemocnění spíše komplikovat. Je proto vždy třeba dobře zvážit, co je pro daného jedince vhodné a dle toho léčbu vybírat. Takovou rozvahu by měl učinit zkušený terapeut ve spolupráci s klientem.<sup>7</sup>

Dále podle Göhlerta a Kühna závislost rozdělujeme na dva druhy a to závislost fyzickou neboli látkovou a závislost psychickou, nebo také nelátkovou. Látková závislost je přece jen ve společnosti tou známější. Jak už samotný název napovídá, jedná se o závislost na nějaké látce. Jde o silnou vazbu mezi lidským organismem a složením té dané látky. Proto se hovoří o fyzické závislosti. Ta je však také doprovázena i psychickou potřebou. Látková závislost vzniká nejčastěji po opakovaném užití drogy. Po vysazení drogy nastávají v těle fyzické, ale i psychické obtíže. Na látku si tedy jednoduše řečeno zvyklo nejen tělo, ale i mozek. Po jejím vysazení se obojí bouří. Avšak

---

<sup>7</sup> MARHOUSNOVA, J., NEŠPOR, K. Alkoholici, feťáci a gambleři, 1. vydání, Praha: EMPATIE, 1995, ISBN 80-901618-9-8

fyzickou závislost jde relativně snadněji a rychleji zdolat. O hodně obtížnější je to s psychickou závislostí, která je závislostí, včetně boje s ní, na celý život.<sup>8</sup>

### 2.3. Další pojmy

#### **Rizikové skupiny**

Za rizikovou skupinu lze považovat jedince od mateřského školního věku až po střední školu. Další specifickou skupinou jsou vyčlenění jedinci – romské etnikum, bezdomovci, vězni, lidé vykonávající prostituci, nezaměstnaní. V ohrožení jsou rovněž děti vyrůstající ve špatných sociálních podmínkách (rodič alkoholik, výchova jen jednoho z rodičů, atd.). Jinou skupinu tvoří jedinci s ADHD a ADD. Tyto osoby mohou mít problémy ve škole, což vede k záškoláctví a možnému experimentování s drogami.<sup>9</sup>

#### **Návykové chování**

Projevuje se nezdolatelnou touhou po opakování, poruchami prožívání reality, pocitem uvolnění při provádění této činnosti a abstinčním syndromem při nemožnosti návyk opakovat (bolesti hlavy, závratě, nevolnost, trávicí problémy, poruchy metabolismu, silná nervozita, střídání nálad, projevy agresivity, hysterii, kolísání tlaku, návaly horka, pocení, dušnost apod.).<sup>10</sup>

#### **Návyková látka**

Návykovou látkou se rozumí alkohol, omamné látky, psychotropní látky a ostatní látky způsobící nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo jeho ovládací nebo rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování.<sup>11</sup>

#### **Abúzus**

Nadměrné užívání, zneužívání, nejčastěji nadužívání drog nebo také jejich užívání v nevhodnou dobu (práce, těhotenství). Může jít o stav jednorázový, málo častý,

---

<sup>8</sup> GÖHLERT, CH., KÜHN, F. *Od návyku k závislosti*. Přel. Dagmar LIEBLOVÁ. Praha: Ikar, 2001. ISBN 80-7202-950-9.

<sup>9</sup> NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*, 2.rozšířené vydání, Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-831-7

<sup>10</sup> NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*, 2.rozšířené vydání, Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-831-7

<sup>11</sup> zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

či trvalý, pravidelný. Kromě drog v běžném slova smyslu se a. týká i alkoholu, kofeinu, tabáku, některých léků (např. na spaní).<sup>12</sup>

### **Úzus**

Bývá označováno jako mírné požívání látky, obvykle ve společensky přijatelných mezích (alkohol, káva, čaj, nikotin) či podle doporučení lékaře nebo farmaceuta (léky).<sup>13</sup>

### **Misúzus**

Pojem misúzus se pojí nejčastěji se zneužíváním léků (samoléčitelství, jejich záměrná aplikace k vyvolání příjemných stavů a úlevy, bez korektního medicínského opodstatnění).<sup>14</sup>

### **Toxikoman**

Podle Světové zdravotnické organizace je osoba užívající jakoukoliv drogu označována jako toxikoman. Pojem s tím úzce spojený je narkoman, což je uživatel látek, které mají tlumící účinky. Obecně je toto označení používáno pro uživatele drog.

### **Abst'ák**

Po omezení nebo vysazení nějakých látek se objevují abstinenční příznaky. Jedná se o syndrom odnětí, během kterého dochází ke stavu trýznění a doprovází ho velmi bolestivý a nepříjemný stav. Záleží na typologii užívané drogy. Projevy mohou být somatické a psychické. U tlumících drog (opiáty – braun, morfin, heroin) převažují somatické příznaky a u stimuluujících drog (kokain, nikotin, pervitin) psychické příznaky. Abst'ák se však nemusí vázat pouze k užívání nelegálních drog, neboť k těmto stavům dochází i u návykového chování, alkoholu nebo tabáku. Příznaky jsou rozmanité, záleží na síle vytvořené závislosti, zda se jedná o psychickou či somatickou závislost, dále záleží na typologii a aktuálním stavu jedince.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> <https://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/abuzus-abusus>

<sup>13</sup> <https://www.zkola.cz/zkeu/zaskolou/socialnepatologickejvyajejichprevence/zavislosti/zavislostobecne/15020.aspx>

<sup>14</sup> <https://www.zkola.cz/zkeu/zaskolou/socialnepatologickejvyajejichprevence/zavislosti/zavislostobecne/15020.aspx>

<sup>15</sup> <https://www.substitucni-lecba.cz/abstinencni-priznaky>

## **Tolerance**

Rozumí se tím snášenlivost – schopnost nebo ochota společnosti či člověka žít s lidmi, kteří mají jiné názory, postoje, a schopnost přijímat nebo snášet něco, co je pro nás nežádoucí. 10 Jedná se o předstupeň rozvoje závislosti. Lze rozlišovat toxikologickou toleranci a toleranci sociální. Toxikologická tolerance je stav, kdy se tělo stává imunní vůči určité látce, zvykne si na ni natolik, že je nutné dávku zvýšit nebo ji užívat častěji. Sociální tolerance se v dnešní společnosti změnila, dochází ke zvýšené toleranci závislostí, jedinec toleruje to, v čem se pohybuje a vyrůstá. Může tedy dojít k přenosu daného problémového jednání (chování), protože takové chování je v rodině běžné. Zároveň záleží na druhu společnosti či skupině, ve které se člověk pohybuje, vyrůstá a jak moc je danými vrstevníky ovlivňován. Intoxikace Během užívání návykových látek dochází k intoxikaci organismu. V případě předávkování dochází k akutní intoxikaci, která při neodhadnutí dávky může končit fatálně. K chronické intoxikaci dochází při dlouhodobém užívání drog.<sup>16</sup>

## **Detoxifikace (detox)**

Detoxifikace je léčebná metoda, díky které je u závislé osoby zastaveno užívání drogy nebo je mu jeho behaviorální závislost odepřena. Detoxifikace je součástí léčby závislostí. Smyslem je připravit klienta na léčbu, zbavit tělo návykové látky bez použití jiných léků a stabilizovat pacienta po psychické stránce. V některých případech probíhá detox pomocí farmakologické podpory. Celý proces má za cíl okamžité odstranění tělesných účinků, zastavení užívání drog a odstranění zbylých jedovatých toxinů z těla. Substituce Forma substituční léčby funguje na principu, kdy je droga nahrazována látkou s téměř stejnými účinky, ale je méně riziková. Rozdílem je aplikace, droga se podává ve formě tablet nebo nápojů. Touto léčebnou formou se může podávat také nikotin kuřákům. Cílem je snížit až eliminovat užívání drogy, snížit zdravotní riziko a sociální důsledky. Aby došlo ke zvládnutí akutních odvykacích stavů, používají se antidepresiva, která zmírňují depresivní stavy, popřípadě léky na úzkost. Například u heroínu dochází k nahrazení metadonem. Léčba může trvat týdny, ale i léta. Aplikace, aplikační formy Jedná se o způsob podávání drogy do těla, o aplikační formu nebo také

---

<sup>16</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tolerance>

techniku vpravení drogy do těla. Při aplikaci je několik možností, které mají vliv na intenzitu prožitku, rychlost vstřebání drogy a míru intoxikace. Způsob aplikace vychází z typu drogy (prášek, plyn, papírek, tablety, tekutina).<sup>17</sup>

### **Prevence**

Pojem vychází z latinského slova „*praevenire*“, což znamená předcházet. Obecně zahrnuje veškeré aktivity, které směřují k předcházení závislosti. Je to soubor opatření, jež mají předcházet nežádoucím jevům, včetně jevů sociálně patologických. Prevence je dělena do několika úrovní, které oslovují určitou cílovou skupinu. Dělíme ji na primární, sekundární a terciární. Jednotlivé úrovně zohledňují určitou typologii a činnosti aktuálních programů a služeb.

### **Represe**

Tento pojem je opakem prevence a jedná se o opačný nástroj kontroly kriminality, který lze vnímat jako nástroj, který se zaměřuje na eliminaci protiprávních jednání nebo pokračování v páchání trestných činů. Často je spojován s užitím násilí pomocí orgánů státní moci. V dnešní době není represe příliš populární, důraz je kladen na prevenci.

---

<sup>17</sup> <https://www.drogovaporadna.cz/pomoc-a-lecba/detoxifikace>



## 3. Rozdělení závislostí

### 3.1. Fyziologická x patologická závislost

#### **Fyziologická závislost**

Závislost je vlastně schopnost v životě lidí i zvířat tvořit vazbu, nějaký vztah. V běžném životě se s legálními drogami setkáváme jako se společensky tolerovanými, ale může vzniknout stejná závislost jako na ilegální droze. Patří sem alkohol, nikotin, léky (např. hypnotika, analgetika), kofein.

Člověk může být závislý nejen na věcech a různých předmětech, např. počítač, mobilní telefon, ale i činnostech jako je práce, přesvědčování svého okolí o zdravém životním stylu, nakupování.

Závislost začíná tam, kde se jedinec oddaluje od svého původního života a přikládá droze větší význam, až nakonec zaujme v jeho životě nekontrolovaný prostor a ovlivňuje jeho každodenní rytmus, používá jí, aby manipuloval se svými pocity, potlačuje nepříjemné a díky droze je přeměňuje na příjemné.

Není snadné být milován, dosáhnout uznání a přiměřeně prosazovat své zájmy. Každý chce žít spokojeně, a proto se musí naučit dělat kompromisy, někdy se i vzdát, vydržet domnělé i skutečné nepříjemnosti a hlavně přebrat odpovědnost za své chování a jednání. Každý jedinec má potřebu být nadšený a ne být ve stresu, napětí a zůstat ve nevlídné realitě. Člověk má přirozeně potřebu překračovat hranice, vyhledávat neznámé cesty, prozkoumávat nové věci. Nechce zůstat ve stereotypu, ale i přesto si chce co nejvíce ulehčit a okolí i sebe si zidealizovat a přesunout se do světa snů a fantazie.

#### **Patologická závislost**

Ve smyslu klinické psychiatrie je závislost onemocněním, které vyžaduje léčení. Návyk je definován jako tendence k určité činnosti vytvořená učením, zkušeností a opakováním. Je to primárně psychický děj, i když s možnými sekundárními tělesnými a sociálními následky. U návyku na léky, drogy a alkohol přistupují k psychickým a

sociálním faktorům ještě biologicko-organické faktury škodlivých účinků drog na organismus a nervový systém.<sup>18</sup>

Závislost je vlastně stav, kdy někdo je podmíněn nějakou okolností nebo situací, kterou potřebuje, nebo si myslí, že ji potřebuje ke své existenci. Velice často je patologická závislost způsobena tím, že člověku něco nahrazuje, např. přejídáním je často potlačován smutek nebo samota. Je to vlastně únik.<sup>19</sup>

## 3.2. Legální x ilegální drogy

Jedná se o dělení návykových látek podle toho, zda jsou povoleny zákonem či ne.

Všechny návykové látky jsou při užívání a nadužívání člověku nebezpečné. Obzvláště je nebezpečné toto užívání u dětí a mladistvých, kteří jsou nejvíce ohroženou skupinou. U této skupiny patří i alkohol a kouření do ilegálních drog, jelikož je zákonem do 18 let zakázáno.

### Legální drogy

Nejvíce užívanými drogami v České republice jsou stejně jako v ostatních evropských státech alkohol a tabák. Dle dostupných zdrojů je známo, že pravidelně kouří přibližně 30 % dospělých Čechů, ale také téměř 30 % mladistvých. Požívání alkoholu i tabáku je celospolečensky tolerováno a důsledky spojené s jejich užíváním jsou naopak podceňovány. Mezi legální drogy se zahrnuje alkohol, tabák, kofein, léky. Zákon povoluje užívání legálních neboli společensky tolerovaných drog a to především alkoholu a tabáku po dovršení zletilosti od 18 let.<sup>20</sup> Dále sem lze zařadit například i kofein v kávě.

### Ilegální drogy

Drogy společností netolerované, jejich přechovávání a prodejem nebo i předáním se dostáváme do střetu se zákonem, kde ani nerozhoduje množství. Škála látek zneužívaných jako nelegální drogy, je velmi široká, a představuje značně různorodou skupinu látek, nejen co do chemického složení, ale i co do účinků na organismus

---

<sup>18</sup> GÖHLERT, CH., KÜHN, F. *Od návyku k závislosti*. Přel. Dagmar LIEBLOVÁ. Praha: Ikar, 2001, s.14, ISBN 80-7202-950-9.

<sup>19</sup>[https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod\\_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf](https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf)

<sup>20</sup> [http://www.drogy-info.cz/index.php/info/legalni\\_drogy](http://www.drogy-info.cz/index.php/info/legalni_drogy)

člověka. Informační portál Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti řadí mezi nelegální drogy halucinogeny, konopné drogy, opiáty, stimulantia a taneční drogy.<sup>21</sup> Užívání těchto látek není zákonem povoleno ani plnoletým osobám, především pro nebezpečí, které jednotlivé nelegální drogy představují.

### 3.3. Závislost fyzická x psychická

#### **Závislost fyzická (látková)**

Jedná se o závislost na nějaké látce, o úzkou vazbu mezi lidským organismem a složením dané látky, bývá většinou provázena i psychickou potřebou. Vzniká opakovaným užíváním drogy. Vysazení této drogy je provázáno fyzickými a psychickými obtížemi. Tělo si na látku zvyklo a vyžaduje ji. Pokud nemá obvyklý přísun, bouří se nejen tělo, ale i mozek.

#### **Závislost psychickou (nelátkovou)**

Jedná se o závislost, která není podmíněna látkou, ale je založena na vztahu látky a těla, týká se tedy činnosti mozku. Jedná se o jednání, které člověku přináší příjemné pocity. Člověk se tedy stává závislým na určitém typu chování. Dle Kuhna je psychická závislost i její boj s ní záležitostí na celý život.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> [http://www.drogy-info.cz/index.php/info/legalni\\_drogy](http://www.drogy-info.cz/index.php/info/legalni_drogy)

<sup>22</sup> GÖHLERT, CH. KÜHN, F. *Od návyku k závislosti*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2001. ISBN 80-7202-950-9

## 4. Závislosti tolerované společností

Závislosti tolerované společností jsou dostupné, prakticky bez omezení. Mezi nejčastější patří alkohol, tabák a kofein. Většina lidí a to nejen u nás si nedovede představit oslavu bez alkoholu. Rituální tůkání si na zdraví, je považováno za symbol dospělosti a účasti v dospělém životě.<sup>23</sup>

I tyto závislosti mohou způsobit vážné zdravotní, psychické i sociální problémy. V rámci zpracování této kapitoly jsem se na některé zaměřila podrobněji.

### 4.1. Hráčství

Patologické hráčství - gamblerství je závislost na hře, kdy hra může mít nejrůznější podoby. Mezi nejznámější patří ruleta, bingo, sportovní sázky, loterie, hrací automaty, ale i počítačové hry apod. Hráčství na automatech a počítačových hrách v současné době jednoznačně převládá. Patří mezi nelátkové závislosti, je to tzv, droga bez chemikálií. Důležitá je zde radost ze hry a uspokojení z vítězství nad protivníkem. Postupně hráč přichází o všechny peníze, ale neustále se utěšuje myšlenkou na výhru, že to příště určitě vyjde. Hráčství je častější u mužů než u žen. Gamblerství se stává návykem, tedy nemocí tehdy, když již hráč nedokáže nehrát i v případě, že to má dopad nejen na něj, ale i na jeho rodinu a širší okolí. Není schopen rozumně uvažovat, má zkreslené vnímání skutečnosti. Penězi, které dává do hracího automatu, si kupuje iluzi, chvilku napětí a naděje. Dokáže si připustit finanční ztráty vzniklé hrou, ale stále věří, že se vše změní, když vyhraje a to nejen ztrátu, ale ještě víc. Pro získání peněz do hry lže svému okolí, dokonce se může uchýlit i k protiprávnímu jednání, krádeži. Tím ztrácí rodinu, přítele a zůstává se svou závislostí sám. Stoupá u něj pocit úzkosti, deprese, může se pokusit z pocitu beznaděje i o sebevraždu.

#### **Stádia vzniku patologického hráčství:**

- 1) **Fáze výher** - v této fázi člověk hraje občas, někdy vyhraje, hraje pro hru, postupně zvyšuje sázky, sní o velké výhře, chlubí se svým hráčstvím

---

<sup>23</sup>[https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod\\_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf](https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf)

- 2) **Fáze prohrávání** - člověk ztrácí schopnost zabývat se něčím jiným než hrou. Myslí pouze na ni, půjčuje si peníze, není schopen přestat, i když prohraná částka je hrozivá, ztrácí zábrany vůči rodině, selhává v zaměstnání, zanedbává zdraví, dostává se do konfliktu s věřiteli
- 3) **Fáze zoufalství** - bývá spojena s konfliktem se zákonem, s podmíněnými tresty, se ztrátou přirozených sociálních vztahů, s nezaměstnaností, s duševními změnami ve formě strachů, úzkostí a obviňování druhých za vlastní beznadějné postavení, se sebepoškozujícími pokusy, atd.<sup>24</sup>

Je nutné si uvědomit rozdíl mezi patologickým hráčstvím, sázkařstvím a hráčstvím. Při hráčství a sázkařství lidé hrají jen pro pocit vzrušení nebo se pokouší o peněžní výhru, jedinci dokáží své pocity ovládat, pokud by mělo dojít k finančním problémům nebo k jiným patologickým dopadům. Patologické hráčství se neřadí mezi duševní poruchy, ale do faktorů, které ovlivňují zdraví.<sup>25</sup>



zdroj: [https://www.zodpovednehrani.cz/rubriky/zakony-o-hazardu/regulace-hazardu-a-gamblerstvi-v-cr\\_211.html](https://www.zodpovednehrani.cz/rubriky/zakony-o-hazardu/regulace-hazardu-a-gamblerstvi-v-cr_211.html)

---

<sup>24</sup> PRUNNER, Pavel. Psychologie gamblerství, aneb, Sázka na štěstí. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 273 s. ISBN 978-80-7380-074-1

<sup>25</sup> NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost, 2.rozšířené vydání, Praha: Portál 2005,ISBN 80-7178-831-7

## 4.2. Informační technologie

Počítač a mobilní telefon jsou pro nás velkými každodenními pomocníky, ale jejich nebezpečí je stále podceňováno. Při těchto činnostech, ať pracovních nebo zábavě ztrácíme pojem o času. Surfujeme na internetu, chatujeme, kontrolujeme emaily a zprávy, jsme zalogováni na facebooku, instagramu, hrajeme počítačové hry, není výjimečné, že se telefonu nemůžeme vzdát při žádné činnosti a vše podřizujeme virtuálnímu světu a realitě, která nemusí vždy odpovídat skutečnému světu. Stává se pro nás virtuální drogou, která nás dává to, co nám ve skutečnosti může chybět.

Výhody využití počítače nelze přehlížet, je užitečný pro výkon většiny povolání. S počítači trávíme nejen dlouhé hodiny v zaměstnání, ale i doma ve svém volném čase. Děti, když přijdou ze školy, usedají k počítači či tabletu a hrají počítačové hry. U této činnosti vydrží i několik hodin, čímž může vzniknout závislost, která vede k pocitům zoufalství z prohry a touha vyhrát na úkor času stráveného se svým okolím.

Většina lidí, a to nejen dětí, tráví svůj volný čas právě u počítače. Lidé si raději píšou se svými přáteli přes facebook, icg, instagram, skype nebo email, než aby se s nimi sešli osobně. Odvolávají se na málo času, je to rychlejší a vyhrává zde i lenost. Tím ztrácí fyzický kontakt, a snižuje se socializace lidí do společnosti.

### **Internet**

Je celosvětový systém propojených počítačových sítí („sít' sítí“), ve kterých mezi sebou počítače komunikují. Společným cílem všech lidí využívajících internet je bezproblémová komunikace (sdílení - výměna dat). Nejznámější službou poskytovanou v rámci internetu je WWW (kombinace textu, grafiky a multimédií propojených hypertextovými odkazy) a e-mail (elektronická pošta), avšak nalezneme v něm i desítky dalších. Internet jsou volně propojené počítačové sítě, které spojují jeho jednotlivé síťové uzly. Uzlem může být počítač, ale i specializované zařízení (například router). Každý počítač připojený k internetu má v rámci rodiny protokolů TCP/IP svoji IP adresu. Pro snadnější zapamatování se místo IP adres používají doménová jména, například: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org). Slovo internet pochází z mezinárodní (původně latinské) předpony inter (česky mezi) a anglického slova net

(network, česky síť). Původně šlo o označení jedné ze sítí připojených k internetu, avšak došlo k zobecnění pojmu, který dnes označuje celou síť.<sup>26</sup>

## Facebook

Je rozsáhlý společenský webový systém sloužící hlavně k tvorbě sociálních sítí, komunikaci mezi uživateli, sdílení multimediálních dat, udržování vztahů a zábavě. Se svými více než 2 miliardami aktivních uživatelů je jednou z největších společenských sítí na světě. Je plně přeložen do sedmdesáti tří jazyků. Jméno serveru vzniklo z papírových letáků zvaných Facebooks, které se rozdávají prváčkům na amerických univerzitách. Tyto letáky slouží k bližšímu seznámení studentů mezi sebou.<sup>27</sup> Je potřeba si uvědomit, že každý údaj, který zde uvedeme, je vlastně veřejný, tedy lehce zneužitelný.

## Instagram

Je sociální síť ve formě volně dostupné aplikace pro různé mobilní operační systémy. Svým uživatelům umožňuje sdílení fotografií, videí a chatování s přáteli. K tomu je určena řada filtrů, které lze na pořízenou fotografii aplikovat. Aplikace se nesnaží konkurovat jiným sociálním službám, ba naopak umožňuje snadné sdílení fotografií na další sociální sítě, jako je Facebook, Twitter.<sup>28</sup>



zdroj:<https://www.personalni-marketing.cz/socialni-site-jednoduchy-a-efektivni-personalni-marketing/>

---

<sup>26</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Internet>

<sup>27</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Facebook>

<sup>28</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Instagram>

## **Závislost na informačních technologiích**

Závislost na internetu se projevuje nepřiměřeným využíváním internetu. Jedná se o závislost na konkrétní aplikaci nebo webu, hraní počítačových her, trávení času při komunikaci na sociálních sítích, například facebooku. Závislost na internetu se nazývá **netolismus**. Netolismem označujeme závislost (závislostní chování - behaviorální závislost či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa, televize aj.<sup>29</sup> V současné době patří mezi naše každodenní pomocníky jak v práci, tak doma, jedná se vlastně o věci každodenní potřeby. Netomanie se projevuje především nutkavou potřebou být stále připojen k internetu, neustále cokoliv dělat na internetu a trávit u něho veškerý volný čas. Například kontrolovat svou e-mailovou schránku, aktualizovat svůj profil na sociálních sítích, prohlížet nabídky různých serverů, vyhledávat nejrůznější informace. Pokud takový člověk nemá přístup k internetu, zmocňuje se ho neklid, ovládají ho vtíravé myšlenky, nutkání opatřit si přístup k internetu, být u počítače. Má sníženou sebekontrolu, není schopen zanechat činnost prováděnou na internetu. Často zanedbává své školní nebo pracovní povinnosti a rodinu. Jeho sociální vazby jsou minimální, nerad je takový člověk navazuje a obvykle v tom není příliš zdatný. Obsahem jeho komunikace s ostatními lidmi je pouze počítač a internet. Lidé trpící netomanií naplňují své potřeby spíše ve virtuálním světě než v tom reálném. Virtuální svět a jeho prožitky v něm jsou pro daného člověka bezpečnější. Znamená to menší riziko než v reálném světě. Většinou toto chování souvisí s osamělostí, nejistotou v sám sebe, nízkým sebevědomím či špatnou zkušeností z minulosti v sociálních vztazích. Deficit v těchto oblastech se tak snaží dohnat prostřednictvím internetu, kde je možné realitu poupravit k obrazu svému. Často se tak lidé dělají lepšími, takovými, jakými by chtěli být. Tento nově vytvořený virtuální svět, který je přesně podle jejich představy a plně v jejich rukou, je příjemný, lákavý a bezpečný. Proto není divu, že pak neinvestují příliš energie do reálného života, že jej nechtějí žít.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> <https://www.netolismus.cz/>

<sup>30</sup> POKORNÝ, V. *Netholismus. Prevence sociálně patologických jevů*. 2002, roč. 1, č. 4, s. 8-10. ISSN 1214-9861



### 4.3. Nakupování

Nákupy patří mezi každodenní činnosti každého z nás. Nakupováním si opatřujeme jídlo, věci do domácnosti, oblečení a jiné, co potřebujeme, nebo nás potěší. Pro někoho je nakupování zábava, pro jiné povinnost a jsou i tací, kteří nakupování nemají vůbec rádi. Moderní doba s sebou přináší stále nová obchodní centra, která jsou plná věcí centralizovaných na jednom místě, tedy by pro nás mělo být úsporou času, pod jednou střechou nakoupit vše. Úspora času je ale imaginární, protože zde člověk stráví daleko více času a to díky krásně naaranžovaným výlohám, které přitahují naši pozornost. Nákupní centra již nejsou pouze střediskem nákupů, ale i zábavy, ale i cílem trávení volného času rodiny. Obchody jsou rozděleny nejen podle sortimentu, ale i podle značek. Značka výrobku patří mezi největší lákadla. Značka má psychologickou funkci, stanovuje určitý životní styl, příslušnost k určité skupině. Koupí této značky se člověk stává součástí této skupiny a odlišuje se od ostatních. Značkové věci jsou znávané celým spektrem populace, za čímž stojí hlavně reklama. S reklamou se setkáváme neustále, je všude kolem nás. Tím, že je umístěna na věcech, které používáme každodenně, může být vnímána podprahově, a tudíž ovlivňuje naše rozhodování v tom, co je pro nás nejlepší. Například reklamy v televizi je zaměřena na lidské hodnoty, jako je zdraví, spokojená rodina, děti, krása. Lidé podléhají klamu, že koupí dané věci se stanou těmi v reklamě, tedy zdraví, úspěšní a bezproblémoví.

#### **Závislost na nakupování**

Nazývá se různými pojmy. Shopping, shopaholismus nebo oniomanie. Mezi hlavní příznaky patří pobíhání v obchodech a zuřivé nakupování. Dokud to konto dovolí, dokud se finančně nezruinují. Shopaholici trpí nutkavým nakupováním. Výrobky, které koupí, mnohdy vůbec nepotřebují, nepoužívají. Pokud ale nemohou nakupovat, objeví se úzkost a další nepříjemné psychické stavy. Jsou schopni sebe a své blízké uvrhnout do obrovských dluhů. Následkem pak jsou destrukce lidských vztahů, pracovní problémy, deprese, úzkosti. Často navazují poruchy nálad a poruchy příjmu potravy.<sup>31</sup> U této závislosti je jedno, zda jedinec nakupuje v kamenných obchodech nebo přes internet. Stále se v populaci najdou názory, že nutkání nakupovat je spíše rozmar žen

---

<sup>31</sup> <https://www.vitalia.cz/clanky/shopaholismus-je-nemoc-moderni-blahobytno-spolecnosti/>

v domácnosti, které jsou vyživovány svými bohatými manžela a nákupy utrácí svůj volný čas a tím vyplňují vnitřní prázdnotu. Pro patologické nakupování je charakteristické nutkání a silná touha nakupovat a tzv. tahy. Mezi jednotlivými „tahy“ jsou přestávky, a to v rozpětí od několika dní, týdnů, případně i delší.<sup>32</sup>

Takové patologické nákupní tahy vedou často k finančním problémům a zadlužení. Patologicky nakupující člověk navštěvuje obchody, aniž by věděl, co chce koupit a zda vůbec to, co kupuje, potřebuje. Shopaholik ztrácí schopnost uvážlivé a smysluplné formy pořizování věcí. Uspokojení z nakoupeného předmětu v něm nejprve způsobuje uklidnění a následně pokles úzkosti. Poté se u něj začnou objevovat pocity viny, hněvu, smutku či apatie. Zboží, které shopaholici nakoupí, někam ukládají, schovávají, jelikož je nepotřebují.<sup>33</sup>

Mnoho návštěvníků velkoobchodů ani nechce utratit za svůj nákup mnoho peněz, avšak obří nákupní střediska dobře znají psychologii nakupujících a mají připraveno mnoho triků a postupů, jak upoutat jejich pozornost (např. umístěním zboží, velkými nákupními vozíky, cenovými bombami atd.).<sup>34</sup>

Následky oniomanie mohou být obdobné u gamblingu. A stejně jako u každé poruchy je to zátěž nejen pro člověka trpícího poruchou, ale i pro jeho rodinu a okolí. Protože samotnému nákupu předchází silná potřeba, touha, myšlenky patřící jen nákupům a samotné plánování, jak nákup uskutečnit, nikdy člověku nestačí koupit si jen jednu věc. Člověk se v tu chvíli nekontroluje a většinou ani nejde o to, co kupuje. Člověk se dostává do finančních obtíží, uchyluje se k rychlým a někdy až pochybným půjčkám, které mohou vyústit až v exekuce nebo osobní bankrot. Důsledku dopadají tedy nejen na samotného jedince, ale i jeho rodinu, zaměstnavatele a okolí. Shopaholik je často popudlivý, roztěkaný, v napětí, vše se snaží utajit, proto si upravuje skutečnosti.

---

<sup>32</sup> POKORNÝ, Vratislav, Jana TELCOVÁ a Anton TOMKO. Prevence sociálně patologických jevů: manuál praxe. Vyd. 3., rozšířené. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s., 2003, 186 s, ISBN 8086568040

<sup>33</sup> POKORNÝ, Vratislav, Jana TELCOVÁ a Anton TOMKO. Prevence sociálně patologických jevů: manuál praxe. Vyd. 3., rozšířené. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s., 2003, ISBN 8086568040

<sup>34</sup> SEKOT, Aleš. Úvod do sociální patologie. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010, 193s., ISBN 9788021052611.

## 4.4. Práce

**Zaměstnání** je právní vztah mezi dvěma stranami, při kterém jedna strana (zaměstnanec) vykonává pravidelně práci stanoveného druhu pro druhou stranu (zaměstnavatele), a za to od zaměstnavatele dostává pravidelnou odměnu založenou obvykle především na odpracovaném čase. V Česku bývá odměna (mzda u pracovního poměru, plat u služebního poměru) obvykle vyplácena měsíčně, možné jsou i systémy s hodinovou, denní a roční mzdou. Kromě stálé finanční odměny (základní mzdy) jsou možné i bonusy (prémie) jako další finanční odměna za kvalitní či jinak úspěšnou práci a dále nefinanční benefity, například v podobě zaměstnavatelem dotovaného bydlení, pojištění nebo stravování anebo v podobě podílu na akciích zaměstnavatelské organizace. Právní otázky zaměstnání bývají obecně stanoveny zákonem (v Česku Zákoníkem práce) a dalšími předpisy (například týkajícími se požární ochrany a ochrany zdraví při práci), konkrétně bývají určeny pracovní smlouvou, jejími dodatky a předpisy zaměstnavatele. Výkon zaměstnání dále mohou ovlivnit odbory, které sdružují zaměstnance a se zaměstnavateli sjednávají další podmínky výkonu práce a bojují za lepší podmínky pro svoje členy.<sup>35</sup>

**Práce** je cílevědomá činnost, která vytváří nové hodnoty.<sup>36</sup> Práce je zdroj obživy a většina z nás zná staré přísloví „bez práce nejsou koláče“. Chuť pracovat byla a stále je považována za ctnost a společenskou nutnost. Pracovití jedinci jsou společensky uznávaní, přináší určité společenské postavení, společenskou roli, respekt, peníze, zdroj obživy, jistou seberealizaci a pocit sebeuspokojení. Napomáhá určovat nové cíle, přijímat výzvy. Odměna za práci, tedy peníze jsou hodnocením za odvedenou práci. Od pracovního zařazení a platových podmínek se odvíjí i sebehodnocení a pracovní úspěchy. Lidé chtějí být úspěšní, společensky uznávaní, vydělávat více peněz a tím zabezpečit jistý životní nadstandard sobě i své rodině. Proto zvyšují své pracovní nasazení, zůstávají déle v práci, věnují jí více času a tím získávají lepší finanční ohodnocení. V této fázi to jedinec nevidí jako problém, ale začíná to pociťovat jeho okolí, protože místo společně stráveného času se věnuje práci.

### **Závislost na práci - workoholismus**

---

<sup>35</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Zam%C4%9Bstn%C3%A1n%C3%AD>

<sup>36</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Zam%C4%9Bstn%C3%A1n%C3%AD>

Součástí workoholismu je nadměrný čas trávený v zaměstnání, zabývání se prací natolik, že dochází k omezením v dalších oblastech života, ke ztrátě schopnosti kontroly omezit práci a ztrátě potěšení z vykonané práce, též k negativním emočním, sociálním a zdravotním důsledkům. Příčina vzniku workoholismu není známa, ale pravděpodobně souvisí s určitými osobnostními charakteristikami jedince, jako jsou kompulzivní, narcistické nebo závislé rysy, které nutí jedince k tomu, aby pracoval více, než vyžaduje pracovní situace, a které vedou k tomu, že se práce stává hlavním nástrojem uspokojení, ve srovnání s dalšími oblastmi života. Pojem workoholismus je psychologický termín popisující závislost na práci, která je spojena se zanedbáváním ostatních stánek života, zejména vztahů, či schopnosti těšit se z mimopracovních aktivit a často souvisí s výrazným stresem.<sup>37</sup>

Jedná se o fenomén současnosti. Pro workoholika je práce jedinou smysluplnou náplní života a to i na úkor rodiny a koníčků a svého okolí. Po uplynutí nějaké doby nezvládá vydržet v nasazeném tempu a jeho pracovní nasazení klesá. Rozpoznat, že se již jedná o závislost, je velmi náročné. Skutečnost, že není něco v pořádku, si jako první všimne rodina. Člověk, který trpí touto poruchou, problém nevidí, nevnímá ho, naopak ho pokládá za klad. Často si to uvědomí až při hospitalizaci v nemocnici, kdy se zhroutí.

Dle Telcové existují čtyři fáze vývoje workoholismu<sup>38</sup>:

1. fáze je fází úvodní, veškeré myšlenky workoholika patří jen práci, vše se začíná točit jen kolem ní, v zaměstnání se zdržuje déle, často přesčas, oslabují se osobní vztahy, jsou zde odmítavé postoje k dovolené.
2. fáze je již kritická, jeho chování se mění, často je podrážděný, až agresivní vůči svému okolí, své jednání obhajuje, hledá výmluvy a různá odůvodnění.
3. fáze je už chronická, člověk již nemá jiné zájmy, než je jeho zaměstnání, kterému zabírá veškerý čas i pozornost a práce přestává mít větší smysl i cíl.
4. poslední, konečná fáze, dochází zde k tělesnému i psychickému vyčerpání, objevují se různé nemoci a tělesné obtíže.

Nešpor uvádí, že existují pro tuto závislost rizikové faktory v rodinách, ve výchově dětí a v dětství. Jedním z takových faktorů je nadměrná aktivita s poruchami pozornosti.

---

<sup>37</sup> <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2015/01/04.pdf> – Workoholismus a jeho důsledky, Mgr. Jana VYSKOČILOVÁ

<sup>38</sup> TELCOVÁ, J. Workoholismus. Prevence sociálně patologických jevů. 2002, roč. 1, č. 1, ISSN 1214-9861

Jedná se o děti neposedné a energické, které tuto neposednost a energii neumějí korigovat. Nemají řád, a tak nevědí, co dělat samy se sebou. Proto je vhodné takovým dětem pomoci vybrat vhodnou aktivitu na uvolnění nashromážděné energie a dát jim řád. Další jsou děti, které poměrně brzy musí zastat nějakou z dospělých rolí a plnit její úkoly. Také jsou v budoucnu ohroženy děti, u kterých se v rodině objevila závislost na práci u jednoho z rodičů, či dokonce u obou. Vše co si takové dítě odnese z rodiny, je upřednostňování práce, citová deprivace a převzaté hodnoty a normy od rodičů. Dalším faktorem mohou být velké až přehnané nároky na dítě, kdy je celý jeho denní program zaplněn všemožným aktivitami a povinnostmi. Nemá čas samo na sebe a od rodičů často slýchá, že je to stále málo. Tím je v něm živena touha zavděčit se a dělat pro to maximum.<sup>39</sup>

Dle Nešpora závislé na práci dělíme:

- 1. Urputný dřič** - člověk pracuje téměř neustále, i když to není potřeba. Toto jednání snižuje výkonnost jedince a hrozí pracovní úraz nebo dokonce zdravotní problémy.
- 2. Záchvatový typ** - člověk pracuje nadměrně nárazově a střídají se období pracovitosti s apatií a nezájmem nebo úplným zhroucením. Tím pádem je jedinec nepředvídatelný a nelze odhadnout jeho produktivitu, ta však obvykle bývá dokonce nižší. Období se střídají podle vnitřních iracionálních pochodů člověka.
- 3. Hyperaktivní typ s poruchami pozornosti:** jedinec s hyperaktivitou není schopen se delší čas soustředit na danou práci a dokončovat zadané úkoly. Mimo jiné narušuje i výkonnost ostatních pracovníků, protože šíří zmatek a rozruch.
- 4. Pracovní labužník** - do této skupiny se řadí perfekcionisté, kteří se daným úkolem zabývají příliš dlouho a zbytečně se vyčerpávají
- 5. Opečovávač-** jedinec se příliš mnoho stará o pocity a blaho ostatních. To u kolegů vyvolává pocity viny, což není dobře pro pracovní kolektiv.<sup>40</sup>

## 4.5. Potraviny

**Potrava** je jakákoliv chemická sloučenina, obvykle složená z vody, cukrů, tuků a bílkovin, která může být požitá živočichy za účelem výživy či požitku. Společnou

---

<sup>39</sup> NEŠPOR, K. Závislost na práci. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-764-8.

<sup>40</sup> NEŠPOR, K. Závislost na práci. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-764-8.

vlastností pro všechny živočichy je, že musí přijímat nějakou potravu. Potrava člověka se nazývá jídlo nebo potraviny.<sup>41</sup>

**Potravina**, také **jídlo** je výrobek nebo látka určená pro výživu lidí a konzumovaná ústy v nezměněném, syrovém, anebo upraveném stavu. Jde o všechny základní poživatiny, látky obsahující živiny, produkty rostlinné nebo živočišné výroby zemědělství určené pro lidskou výživu. Obsahují živiny, jako jsou sacharidy, tuky, proteiny, vitamín nebo minerální látky. Požité živiny jsou v lidském těle vstřebávány buňkami a využity k produkci energie, udržování životních funkcí a podpoře jeho růstu.<sup>42</sup>

**Závislost na jídle**, i přesto, že si to neuvědomujeme, jedná se o rozsáhlý celospolečenský problém. Ohrožuje daleko více lidí, než nelegální drogy. Od závislosti na jídle je jen malý krok k mentální anorexii a bulimii. Za tímto problémem stojí symbol štíhlosti, který je podporován médii. Do této kapitoly patří i závislosti na konkrétních potravinách, jako je například káva, čokoláda, coca-cola, energy nápoje.

### **Kofeinismus – závislost na kofeinu**

Většina z nás si nedokáže start do nového dne představit bez ranní kávy. Káva se stala rituálním nápojem pro přátelská, ale i pracovní setkání. Kdo potřebuje dlouho do noci pracovat, využívá vědecky potvrzený fakt, že kofein, hlavní účinná látka obsažená v kávě, krátkodobě stimuluje centrální nervový systém a udržuje nás v bdělém stavu a jsme schopni přemýšlet. Pokud náš navyklý stimulant vynecháme, můžeme být unavení, ospalí, pomalí, nemotorní až podráždění. Kofein je látka stimulující organismus. Obsahuje jí nejen káva, ale i čaj nebo coca-cola, kofola, energetické nápoje. Nadměrný přísun kofeinu v organismu vyvolává nervosvalovou předrážděnost, neklid, úzkost, třes, poruchy trávení, průjem, arytmií, bušení srdce a nespavost. Kofeinismus byl definován jako skupina příznaků spojovaná s denním příjmem kofeinu 1000 - 1500mg, blízce podobá příznakům chronických úzkostných poruch. Denní dávka kofeinu by u dospělého člověka neměla přesáhnout 600 miligramů a jednorázově není vhodné pozřít více než 200 mg.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Potrava>

<sup>42</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Potravina>

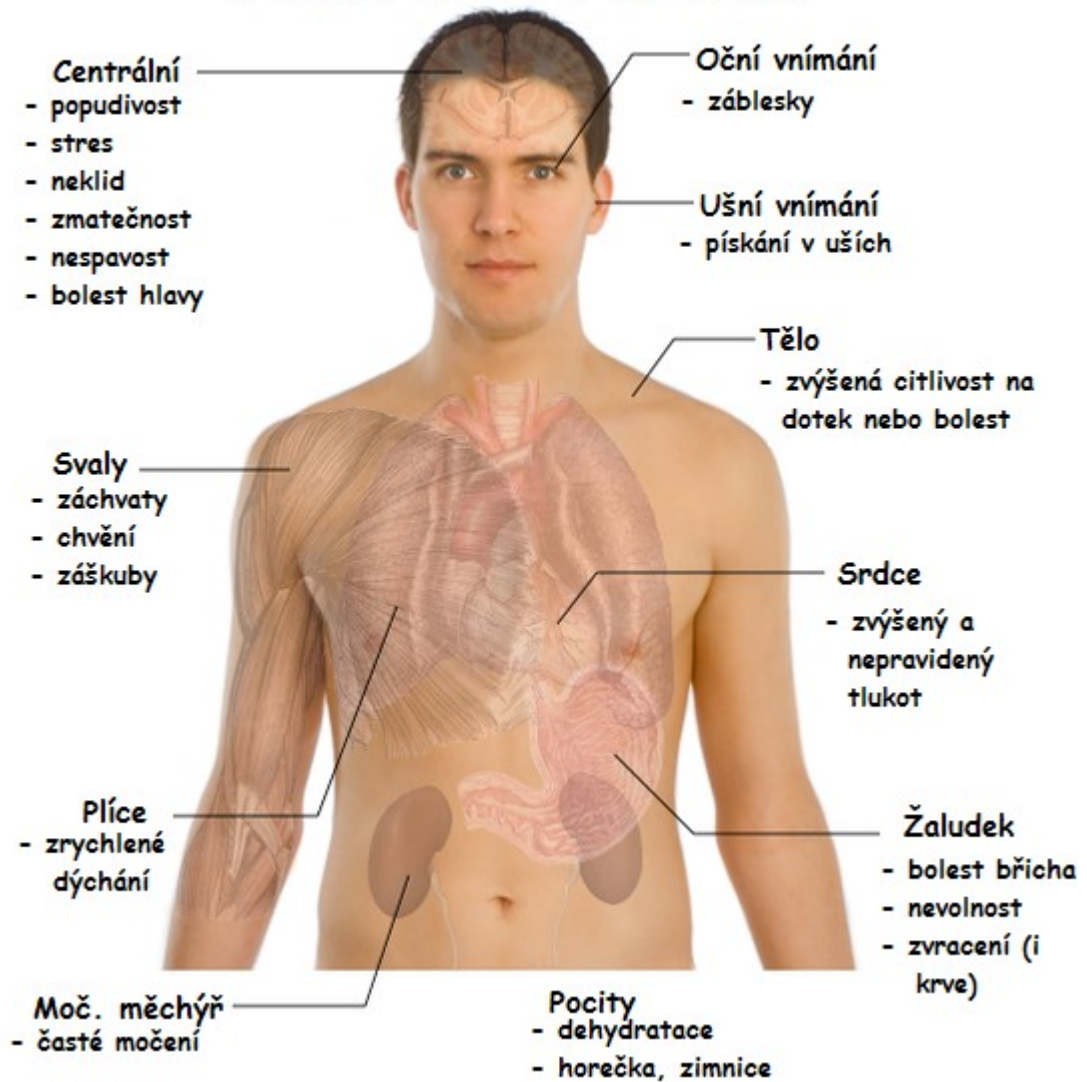
<sup>43</sup> [https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod\\_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf](https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf)



zdroj: <https://mineralfit.cz/kategorie/zdravi-a-zivotni-styl>

## **Nadměrná konzumace kofeinu – účinky na organismus**

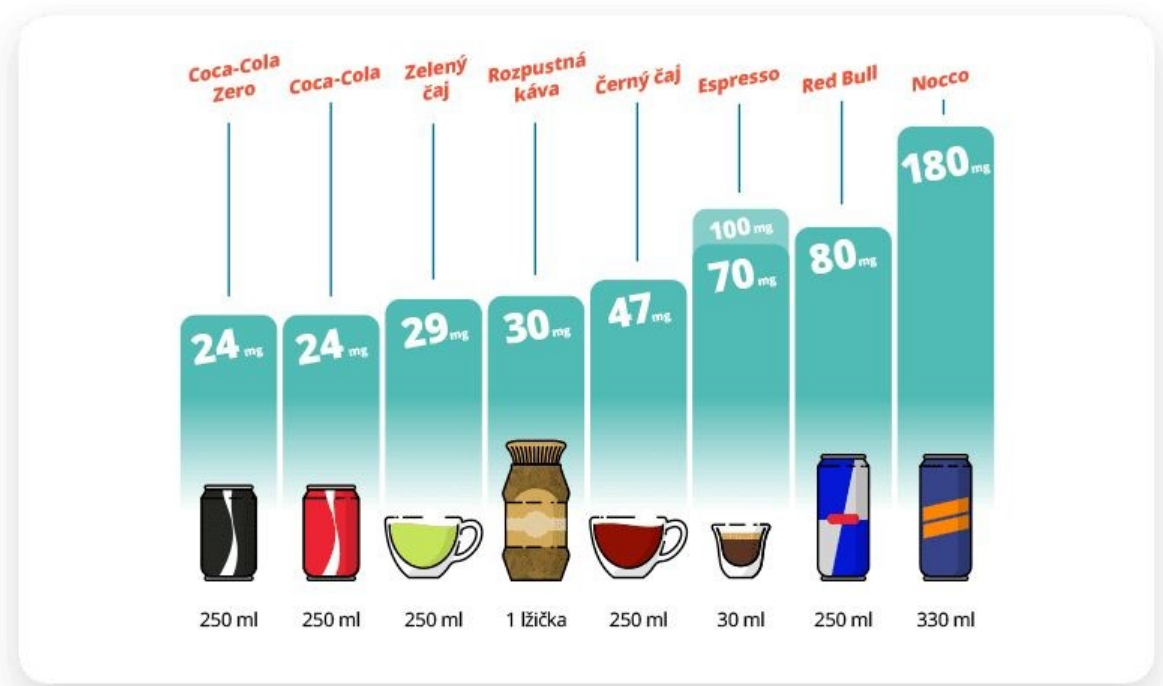
## Hlavní příznaky při PŘEDÁVKOVÁNÍ KOFEINEM



zdroj: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Kofein?veaction=edit&section=8#Bezpe%C4%8Dn%C3%A1\\_d%C3%A1vka](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kofein?veaction=edit&section=8#Bezpe%C4%8Dn%C3%A1_d%C3%A1vka)



## Obsah kofeinu v některých nápojích:



zdroj: <https://aktin.cz/kolik-koferinu-uz-je-pres-caru-a-co-nam-muze-zpusobit>

Poruchy příjmu potravin se vyznačují narušením vztahu k jídlu a vlastnímu tělu. Dotyčná osoba není spokojena se svým tělem, se svými proporcemi a proto upravuje přísun potravy, aby regulovala tělesnou hmotnost. Tato regulace může být pro život velice nebezpečná, někdy až ohrožující. Ohroženější bývají ženy, ale nalezneme i muže, trpící touto poruchou. Mezi tyto poruchy řadíme mentální anorexie a mentální bulimie. Vacek uvádí, že poruchy příjmu potravy mají společné některé znaky se závislostmi, ale závislost zde netvoří jídlo jako spíše chování spojené s přijímáním potravy. Opět tedy nejde o závislost na nějaké látce, ale o závislost na určitém typu chování, v tomto případě vedoucí ke snížení hmotnosti těla. Je to posedlost vlastním tělem, která nikdy nedojde k uspokojení. Pro obě poruchy platí, že - i když se jejímu nositeli podaří snížit váhu - toto nežádoucí chování neustane, protože zde panuje strach z nadměrného tloustnutí a opětovného přibrání na váze.<sup>44</sup>

<sup>44</sup> VACEK, J. Nelátkové závislosti - behaviorální závislosti. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN V Praze, 2011 [online] [2015- 04-26]. Dostupné z: [www.adiktologie.cz/cz/articles/download/Behavioralni-zavislosti-pdf](http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download/Behavioralni-zavislosti-pdf)

**Mentální anorexie** je vlastně fobie z tloušťky a tím pádem i fobie z jídla. Jedinci, kteří trpí touto poruchou, markantně snižují potravu, někdy ji dokonce zcela odmítají. Mají velkou potřebu kontroly nad sebou a svým tělem, nadměrně cvičí. Jediným jejich zájmem je snížení hmotnosti, naplnění ideálu štíhlosti. Přijdou si stále obézní, nevidí se vůbec realisticky ani v zrcadle. Podle Krcha je mentální anorexie poruchou, která je charakterizována zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Anorektičky neodmítají jídlo proto, že by neměly chuť, ale proto, že nechtějí jíst, i když to někdy popírají. Nechutenství nebo oslabení chutě k jídlu je většinou důsledkem hladovění.<sup>45</sup> Z počátku jde o nenápadné vyřazování některých pokrmů ze svého jídelníčku, nejprve se jedná o tučná jídla, sladkosti a bílé pečivo. Argumentem bývá zdravější způsob stravování. Pocit hladu zahání velkým množstvím vody, jídlo jedí po malých kouscích a dlouho ho žvýkají. Postupně vynechávají hlavní jídla a nahrazují ho ovocem, není výjimkou, když celodenním jídlem bývá jedno jablko. K většímu efektu ještě tráví většinu svého času sportovními aktivitami a pohledy do zrcadla, které nepřináší útěchu, natož spokojenost se sebou samým. Důsledkem tohoto chování je velký úbytek na váze, zmenšení až vymizení svalové hmoty, pocit zimy, ztráta menstruačního cyklu, vypadávání vlasů, zhoršení kvality pleti, nehtů a vlasů. Tělo ztrácí potřebné živiny a vitamíny, což může zapříčinit až smrt. Porucha se neodráží jen na tělesné schránce, ale i na psychice jedince. Z důvodu neustálé sebekontroly a sebeovládání, se jedinec vyhýbá svému okolí, které dotyčného unavuje neustálými pohledy a hlavně dotazy ohledně jeho stavu.

**Mentální bulimie** – jde také o chorobný strach z tloušťky jako u anorexie, ale naopak se liší vztahem k jídlu a sebekontrolou. Jedinci trpící bulimií nemají skoro žádnou sebekontrolu a k jídlu mají kladný vztah. Jídlo vlastně milují, až neovladatelně po něm touží, sní vše, na co přijdou a je jedno o jak kalorické jídlo se jedná. Jsou to vlastně záchvaty přejídání, kdy ve velice krátké době snědí nepředstavitelné množství jídla. Následují výčitky, vnitřní odsouzení svého chování a potřeba se požitě potravy se co nejdříve z těla zbavit. Vyvolávají si zvracení, průjmy.

---

<sup>45</sup> KRCH, F., D. Mentální anorexie. Praha: Portál, 2010. str. 25, ISBN 978-80-7367-807-4.

Papežová uvádí, že lidé, kteří se přejídají, mohou též pociťovat neklid a aby nasýtili svou touhu po jídle, mohou sníst anebo dokonce i ukrást jídlo ostatním, jíst vyhozené zbytky. Sami považují to, co dělají, za ostudné, nechutné a degradující.<sup>46</sup>

### **Závislost na cukru**

V pravém smyslu slova se nejedná o závislost, ale vyšší konzumace cukru, tedy zvýšení příjmu energie, přispívá k rozvoji obezity. Někdo má rád sladké, tedy konzumuje více cukru. Jedinec se s cukry dostává do kontaktu již od narození, mateřské mléko obsahuje okolo 7% laktózy (tedy cukru), což je více, než je obsaženo v kravském mléce (méně než 5% laktózy). Z toho vyplývá, že na sladkou chuť je jedinec zvyklý již od narození. Skutečnost, kterou chuť bude v dalším životě jedinec preferovat, budou ovlivňovat stravovací návyky celé rodiny. Tyto návyky si neseme celým životem, dají se změnit, ale je to cílevědomé celoživotní práci. Doslazování a následná úprava chuti potravin je módním trendem a reklamním trhákem. Přidáváme cukr tam, co se dříve nepřidával, čímž narušujeme nutriční rovnováhu v těle, která vede k cukerné závislosti, mění chuťová centra a vnímání původní chuti potravin.<sup>47</sup>

Při neustálém příjmu cukru, nepracuje naše tělo tak, jak by mělo. Sladké má na svědomí mimo obezity a onemocnění srdce a cév. Kvašení cukru ve střevech narušuje přirozenou střevní mikroflóru, což má za následek přemnožení jedovatých látek, kvasinek a nežádoucích mikroorganismů. Tělo nepracuje, jak má, selhává imunita, objevuje se únava, emoční labilita a střídání nálad, dále bolesti hlavy, migréna nebo alergie. Cukr navíc způsobuje zubní kaz. Mimo výše uvedené působí vlastně na všechny orgány lidského těla. Mimo oslavení buněk slinivky břišní, ovlivňuje funkci nadledvinek, což vede k nerovnováze ve slezině, žlučníku a játrech. U dětí je příčinou neklidu, nervozity, potíží s učením a soustředěním.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> PAPEŽOVÁ, H. Bulimia nervosa. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2003, str. 18. ISBN 80-85121-81-6.

<sup>47</sup> [https://www.barnys.cz/cs/smartblog/41\\_cukr-sladka-zavislost.html](https://www.barnys.cz/cs/smartblog/41_cukr-sladka-zavislost.html)

<sup>48</sup> [https://www.barnys.cz/cs/smartblog/41\\_cukr-sladka-zavislost.html](https://www.barnys.cz/cs/smartblog/41_cukr-sladka-zavislost.html)

## 4.6. Kouření

Kouření je v podstatě naučené chování, jedná se o návyk, který začíná psychosociální závislostí a přerůstá v závislost fyzickou, která má úzkou souvislost s dobou kouření. Důvodem ke kouření bývá uvolnění, kontrola hladu, lepší soustředění, tedy kvalitnější pracovní výkon, úleva, v daném případě možné odstranění abstinčních příznaků a v nemalé míře i příjemný pocit. Je to vlastně takový zažitý rituál, kdy jedinec vnímá chuť a vůni cigarety a hlavně zaměstnává ruce.<sup>49</sup>

Příčin vzniku kouření je mnoho, jedná se o souhrn více rizikových faktorů, kterými jsou mimo osobnosti člověka i vliv prostředí, ale i vliv vlastních cigaret, tedy dostupnost, chuť. Jako pravidelné kouření je definováno jako vykouření nejméně jedné cigarety týdně. Mezi důvody kouření patří pocit nezávislosti, touha začlenit se mezi své přátele, nápodoba vzorů nejen v rodině, urputné zákazy od rodičů. Trendem současné doby začíná být netolerance vůči kuřákům, k čemuž přispěl z tzv. protikuřácký zákon. V zákoně č. 65/2017 Sbírky je upravena ochrana zdraví před škodlivými účinky návykových látek. Konkrétně jsou zde vymezena místa, kde je kouření zakázáno nebo omezeno a sankce, která jedincům a dalším subjektům hrozí za porušení. Je ale důležité si uvědomit, že pro stát je prodej cigaret přísunem peněz, ale naopak se neblaze odráží na zdraví lidí, konzumentů cigaret.

**Tabák** pochází z usušených listů rostliny rodu *Nicotiana*, jehož nejpopulárnější a nejčastější kultivovaný druh, *Nicotiana tabacum*, má svoji původní vlast v Americe. U Indiánů, hrál tabák určitou magickou úlohu. U některých kmenů kouřili pravidelně za úsvitu náčelníci dýmku míru. Velké množství tabáku se v těle projevuje celkovou slabostí, malátností, bolestmi hlavy- migrénami, tlak až bolest v srdeční krajině, doprovázené pocitem tísně, úzkosti až strachu, stavy brzké únavy dolních končetin při chůzi. Velmi trpí smyslové ústrojí a potence. Kouření cigaret je chápáno jako projev závislosti na nikotinu.<sup>50</sup>

Podle Marhounové a Nešpora se tabák skládá z nikotinu, který je velmi návykový, dehtu, který je rakovinotvorný a shromažďuje se v plicích a průdušnicích, dále způsobuje nažloutlé zabarvení zubů, prstů a jazyka, a oxidu uhelného, který se jako jedovatý plyn vytváří hoření

---

<sup>49</sup>[https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod\\_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf](https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf)

<sup>50</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tab%C3%A1k>

tabáku a brání správné látkové výměně a okysličování organismu. Kouření často doprovází kuřácký kašel, který je způsoben zahleněním.<sup>51</sup>

Nežádoucí účinky tabáku se projevují pozvolna, proto jsou nebezpečnější. U téměř třetiny rakovin je příčinou kouření. Neblahý vliv má také na srdeční onemocnění, dýchací cesty, nemoci cév, poškození žaludku. K typickým příznakům u kuřáků začátečníků je nauzea, bledost, studený pot, závratě, bolesti hlavy, únava, což jsou průvodní znaky lehké otravy nikotinem. Nesmíme zapomínat ani na pasivní kuřáky, což jsou osoby, které se zdržují v přítomnosti kuřáka. Ohrožené jsou především děti, u těchto především hrozí záněty horních cest dýchacích a astma.

### **Marihuana**

Dlouho jsem zvažovala, zda marihuanu do této práce uvádět, ale nakonec jsem se rozhodla, že ano. Jedná se o látku, na kterou je pohlíženo dle platných zákonných norem jako na zakázanou, kdy držení této látky i v množství menším než malém je řešen Policií České republiky jako protiprávní jednání v přestupku. U marihuany jsou ve střetu dva pohledy a to pohled právní, který hovoří jasně proti a názor morálky, která naopak jisté používání marihuany schvaluje. V současné době je snaha marihuanu legalizovat. Marihuana pochází z konopí. Účinek drog z konopí způsobuje látka tetrahydrocannabinol, zkráceně THC. Jedná se o vysoce účinnou látku, mnohem jedovatější než alkohol. Marihuana se nejčastěji kouří, drogy z konopí se však také přidávají do nápojů, pečiva a cukrovinek. Droga se z těla vylučuje jen velmi pomalu, má tendenci se ukládat v tukové tkáni. Po vykouření 1 cigarety lze prokázat 40 – 50 % THC v buněčných membránách po 4 – 8 dnech, 10 – 20 % drogy po 30 dnech a 1 % dokonce po 48 – 138 dnech. Z toho plyne, že se při pravidelném užívání ukládá v těle, což může mít negativní projevy na tělesném i duševním zdraví. Marihuanové cigarety obsahují o polovinu více rakovinotvorných látek než tabák. K velkým sociálním rizikům marihuany patří podpora sklonu k násilnosti, poruchy paměti, nezájem a apatie. Na rozdíl od laických názorů drogy z konopí vyvolávají psychickou a dokonce i fyzickou závislost. Mimořádně nebezpečná je marihuana pro lidi s nemocným srdcem a vysokým krevním tlakem a pro psychicky labilní.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> MARHOUNOVA, J., NEŠPOR, K. Alkoholici, feťáci a gambleři, 1. vydání, Praha: EMPATIE, 1995, ISBN 80-901618-9-8

<sup>52</sup> NEŠPOR, K., CSÉMY, L. Alkohol, drogy a vaše děti. Praha: Národní centrum podpory zdraví, 1992



zdroj:<https://www.novinky.cz/zena/zdravi/clanek/caste-koureni-marihuany-vyrazne-snizuje-pocet-spermii-324078>

#### 4.7. Alkohol

Alkohol patří mezi nejstarší závislosti. Již ze sumerských tabulek a egyptských papyrů je známa technologie přípravy piva, spolu s básněmi, které oslavují, nebo naopak zatracují jeho užívání. Alkohol je akceptován napříč celou historií a to asi proto, že s ním má společnost dlouhodobou zkušenost. Ethylalkohol - alkohol je produkt, který vzniká kvašením cukrů. Alkohol je jednoduchá chemická látka, která snadno proniká k různým orgánům včetně mozku. Její obsah v alkoholických nápojích je různý, od 2-5% (např. pivo) do asi 40% v destilátech. Důležitá není jen koncentrace alkoholu v tom kterém nápoji, ale i jeho množství. V jednom 12% pivu je zhruba stejně alkoholu jako ve 2 dcl vína nebo půl dcl destilátu. Alkohol je mnohem nebezpečnější pro děti mladistvé než pro dospělé. Játra dětí nejsou schopna odbourávat alkohol v takové míře jako dospělí, dále mají nižší tělesnou hmotnost, proto i malé množství alkoholu je pro děti životně nebezpečné a návyk se u nich tvoří daleko rychleji než u dospělých. Proto je požívání alkoholických nápojů podmíněno dosažením 18 let věku, ale bohužel není vždy dodržována. Alkohol způsobuje onemocnění jater, vysoký krevní tlak, onemocnění trávicího ústrojí, nervového systému a duševní choroby. Podle odborníků Světové zdravotnické organizace je pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečnou

dávku alkoholu kolem 20 g 100% lihu za den (16 g pro ženu, 24 g pro muže). 20 g lihu odpovídá zhruba půl litru piva nebo 2 dcl vína.<sup>53</sup>

Alkoholici uvádějí, že alkohol pijí proto lepší trávení, pro lepší chuť k jídlu, k dodání si nebo posílení odvahy, proti nervozitě, pro lepší spánek, na „vyčištění hlavy“ a zapomenutí na neshody s rodinou nebo v práci. Osoby bez přístřeší uvádějí, že v alkoholu utápí svůj žal a utíkají od reality. Děti a dospívající se pitím alkoholu snaží vyrovnat dospělým nebo naopak tím projevují vzdor vůči nim.

Podle Kaliny poznáme závislost splněním níže uvedených bodů:

- pociťuje silnou touhu, nutkání znovu pít alkohol
- nekontroluje, kdy pije, za jakých okolností, jak dlouho a jaké množství
- v pozdějších stádiích mu bývá také jedno, co pije
- potřebuje alkohol, aby mohl pracovat, aby se mohl bavit ve společnosti – pití pak svému okolí omlouvají (mírný stupeň psychické závislosti)
- když delší dobu nepožil alkohol, pociťuje nepříjemné odvykací příznaky, těchto pocitů se pak snaží zbavit opětovným požitím alkoholu
- v počátečních fázích závislosti musí stále zvyšovat dávky alkoholu, aby dosáhl stejného účinku jako dříve
- dává přednost konzumaci alkoholu před dalšími činnostmi, stále více času věnuje požívání alkoholu, klidně pokračuje v pití i přes zdravotní problémy a problémy v rodině či zaměstnání.<sup>54</sup>

V současné době běží kampaň pro podporu zdravého životního stylu a tedy omezení konzumace alkoholu „Nepít je normální“. Jedná se tři edukační miniporady s tematikou rizik a škodlivosti konzumace alkoholu. Vznikly ve spolupráci Ministerstva zdravotnictví s Českou televizí, Úřadem vlády a Všeobecnou zdravotní pojišťovnou.

---

<sup>53</sup> NEŠPOR, K., CSÉMY, L. Alkohol, drogy a vaše děti. Praha: Národní centrum podpory zdraví, 1992

<sup>54</sup> KALINA, K. Základy adiktologie. Grada, 2008, ISBN 9788024770109, st. 277



zdroj: <https://www.adicare.cz/lecba-alkoholismu/jak-poznat-alkoholika/>

## 4.8. Léky

### Tlumivé léky

Díky rozvinutému farmaceutickému průmyslu máme k dispozici nepřehledné množství těchto léků. Jejich účinky jsou různé, některé se užívají při poruchách spánku, jiné proti bolestem nebo na uklidnění. Všechny mají vedlejší účinky a naprostá většina z nich může vyvolat návyk. K nejvíce nebezpečným patří ty, které obsahují barbiturany (složení je uvedeno malým písmem na každém balení). Lékům obsahujícím Fenobarbital by se měl člověk úplně vyhnout, vzhledem k jeho dlouhodobému účinku, nebezpečí hromadění v těle a riziku návyku. Otravy léky mohou být velmi nebezpečné, tyto léky by rozhodně měly být mimo dosah dětí. Je také důležité si uvědomit, že léky proti bolestem, na spaní nebo na uklidnění většinou neodstraňují příčinu potíží.<sup>55</sup>

Již dlouho dobu jezdím jako vedoucí na dětské tábory a je pro mne zarážející zkušenost, že již malé dítě si přijde ke zdravotnici pro „růžovou tabletku“, protože ho bolí hlava a z domova ví, že mu ji maminka vždy dává, místo toho, aby přišlo problémem, u kterého by se měla hledat příčina a následné odstranění třeba pitným režimem a odpočinkem.

### Anestetika

---

<sup>55</sup> NEŠPOR, K., CSÉMY, L. Alkohol, drogy a vaše děti. Praha: Národní centrum podpory zdraví, 1992



Jedná se o psychoaktivní látky, které jsou užívané k blokování bolesti a jiných vjemů u lékařských pacientů. Mnoho těchto léků způsobuje bezvědomí a umožňuje absolvovat lékařské zákroky bez fyzické bolesti nebo emocionálního traumatu. Patří sem například éter, ketamin, ale i některé barbituráty.<sup>56</sup>

### Léky na spaní

Kdo zažil nespavost i třeba jedinou noc ví, že velice náročné druhý den fungovat a být fit, proto je jednodušší než toto opět podstoupit, tak spolknout lék proti nespavosti a usnout. Ale pozor, na některých lécích na spaní může vzniknout závislost.

Mezi tyto léky patří **hypnotika**, která se používají při léčbě poruch spánku, protože působí tlumivě na nervové buňky mozku. Po jejich užití dochází k odstranění úzkosti a celkovému útlumu organismu. Dále se používají **benzodiazepiny**, které urychlují usínání, snižují počet nočních probuzení a tím prodlužují celkovou dobu spánku. Jejich uklidňující účinky mohou přetrvávat i přes den.<sup>57</sup>

V posledních letech se zvýšila spotřeba léků na spaní. Domnívám se, že nespavost by se měla léky řešit pouze výjimečně a místo toho využívat bylinky jako například kozlík lékařský nebo meduňku či chmel a spánkovou hygienu. V případě neúspěchy vyhledat psychoterapii.



zdroj: <https://www.substitucni-lecba.cz/novinky/ctyrka-nejcasteji-zneuzivanych-leku-zpusobuji-zavislost-a-mohou-i-zabijet>

---

<sup>56</sup>[https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod\\_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf](https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf)

<sup>57</sup> <https://www.dobry-spanek.cz/zavislost-na-lecich-na-spani>

## 5. Praktická část – projekt

### 5.1. Teoretická východiska

Původně cílem empirického šetření mělo být potvrzení nebo vyvrácení hypotéz:

H1: Jedinec si nešvar neuvědomuje jako závislost.

H2: Závislosti tolerované společností jsou nezbytnou součástí mého života.

Empirické šetření mělo být realizováno kvantitativním výzkumem, formou dotazníku s uzavřenými otázkami. Dotazník měl být distribuován do pěti středních škol, kdy mělo být osloveno 100 respondentů z prvních a druhých ročníků. Z důvodu vyhlášení nouzového stavu a dále preventivních opatření k zamezení šíření nákazy covid19 nebylo možné výzkum takto realizovat. Proto jsem se rozhodla změnit formu a realizovat projekt osvěty formou přednášek.

Od roku 2009 jezdím jako výchovný pracovník na dětský tábor Vysočina, který organizuje Krajské ředitelství policie hlavního města Prahy. Jedná se o tábor pro děti policistů a zaměstnanců dalších složek integrovaného záchranného systému. Věkové složení dětí na táboře je od 5 do 16 let, počet je do 170 dětí. Na tento počet dětí je provozovatelem stanoveno složení výchovných pracovníků a to hlavní vedoucí, jeho zástupce, sportovní instruktor, vedoucí pro celotáborovou hru a další aktivity a dále 13 vedoucích oddílů a stejný počet praktikantů. O zdravotní stav dětí se starají 2 zdravotníci a jeden řidič záchranář.

V letošním roce budu zastávat pozici vedoucí pro celotáborovou hru a další aktivity. Díky mému dlouhodobému působení na táboře vím, že nejen výchovní pracovníci, ale i děti a bohužel bez rozdílu věku, propadají nešvarům společnosti, kterým jsem se věnovala v teoretické části. Většina dětí a všechen výchovný personál na tábor přijíždí vybaven moderní elektronikou, která je neustále připojena k sociálním sítím. Z toho důvodu jsem se rozhodla, že v rámci své činnosti na táboře, nejen připravím celotáborovou hru, ale zaměřím se v rámci svého působení i na tento zlovyk, který může přerůst z tolerované závislosti na netolerované, tedy problém, který již bude nutné řešit. Dále je zde bližším působením v kolektivu tábora patrná i další tolerovaná závislost a to na jídle, spíše cukrovinkách, kdy je v některých případech patrné, že rodiče si sladkostmi vykupují u dětí pocity viny, že je zaslali mimo domov a sami odjeli bez dítěte na dovolenou. Výjimkou zde není ani závislost na lécích, kdy dítě u zdravotníka má tendenci si samo ordinovat léky na bolest. Přichází na ošetřovnu s tím, že ho něco bolí a že chce růžovou tabletku (Ibalgin), protože mu ho doma maminka vždy dává, když ho něco bolí. Z rozhovoru s dítětem vyplyne, že doma rodiče neřeší příčinu bolesti, ale pouze následek a to je pro ně v dnešní uspěchané době rychlejší, dle mého názoru, ale nesprávné. Rodič si tím může kupovat klid a pohodu a nemusí se o dítě v dané chvíli více starat.

Připravila jsem si projekt - cyklus hodinových přednášek, které se týkají již popisovaných zlovyků, tedy závislostí tolerovaných společností. Zaměřila jsem se hlavně na mobilní telefon, včetně používání sociálních sítí, dále na škodlivost

nadužívání cukru a léků. Středem mého zájmu nebyli jen výchovní pracovníci, ale i děti. Přednášky pro děti byly zahrnuty v rámcovém plánu, viz příloha č. 1. Přednášky pro výchovní pracovníky probíhaly v rámci večerních táborových porad.

## 5.2. Cíle

Cílem mého projektu bylo seznámit přítomné s problematikou, které jsem se věnovala v teoretické části mé bakalářské práce. Seznámit je s tenkou hranicí mezi akceptovatelností mezi nešvarem současné doby a problémem, který již bude nutné řešit, tedy mezi tolerovanou a již netolerovanou závislostí pro společnost. Získat povědomí o tom, že telefon je dobrý přítel, ale špatný pán, protože nám řídí veškerý náš čas, který bychom mohli věnovat sobě nebo svému okolí. Zlomit ve většině přítomných chybnou představu o tom, že díky sociálním sítím se cítíme oblíbení, máme hodně přátel, i když virtuálních a tím si budujeme v sobě jistotu, že někam patříme a tím se lépe začleníme do společnosti. Nabídnout jim jinou alternativu, než je virtuální svět a to hry, sport a kolektivní zábavu v rámci celotáborových aktivit.

## 5.3. Příprava a realizace projektu

Projekt tvoří 9 přednášek, z nichž jsou 3 koncipovány pro výchovní pracovníky, 3 pro děti ve věku 10 – 12 let a 3 pro děti ve věku 13 – 16 let. Přednášky jsem nazvala dle problematiky, na kterou jsem se zaměřila a to:

1. Závislosti kolem nás (obecné seznámení)
2. Telefon – pomocník nebo otrokář (telefon, sociální sítě)
3. Skrytý zabiják (jídlo, cukr, léky, kouření)

V rámci přednášky jsem vycházela z teoretické části mé práce, kde jsem se hlavně zaměřila na sociální sítě, léky a jídlo. Po teoretickém úvodu a přiblížení tématu jsem dala prostor na dotazy. V rámci prvních přednášek pro děti byly dotazy písemné a anonymní, protože jsem ještě neměla s dětmi vybudovaný vztah důvěry. Následné přednášky byly spíše po teoretickém úvodu diskusí nad danými tématy. Průběh přednášek naplnil mé očekávání a odhad toho, že žádné s dětí probírané zlozvyky vůbec nevidí jako problém, naopak jako nezbytnost pro své začlenění a fungování v sociální skupině. Výchovní pracovníci si uvědomují, že v případě nadužívání jistých nešvarů může být problém, ale v jejich případě tomu tak není, protože mají vše pod kontrolou. Toto naprosto koresponduje s výzkumy, které probíhají napříč společností, že žijeme konzumní život a my se stáváme otroky našich pomocníků (telefon, sociální sítě, léky, jídlo).

V rámci přednášek jsem se zaměřila i na to, co nám některé zlozvyky přináší a naopak, i když si to často ani neuvědomujeme. Toto bylo další téma, které vyvolalo diskusi, které vedla k zamyšlení všechny přítomné.

Po přednášce se děti vrátily k naplánované činnosti dle denního řádu – viz příloha č. 2 a rámcového plánu. Z důvodu, že byly v kolektivu svých spolutáborníků, ale i výchovných pracovníků, mohly v případě potřeby se probíranému ještě dále věnovat. Výchovní pracovníci se více zaměřili na reakce dětí, které byly následně v rámci večerního zhodnocení proběhlého dne, dále analyzovány, což přispělo nejen v přípravě na další přednášku, ale k bližšímu poznání dětí.

Pro mne to byla velká zkušenost a to nejen v působení na účastníky tábora, ale i průprava na mé budoucí povolání, kdy bych se chtěla dále věnovat právě mládeži a sociálně patologickým jevům.

## 6. Závěr

Žijeme v hektické době. Všichni od nás požadují maximální nasazení a výkon, bezchybně provedenou práci. Každý z nás má naučené vzorce, které se odrážejí v jeho chování. Máme vrozené dispozice, utváří nás rodina, škola, naše okolí, se kterým jsme v kontaktu. Nechceme si připustit, že by do našeho života mohlo vstupovat něco špatného. Jsme přesvědčeni, že k našemu životu by nemělo patřit nic negativního jako je třeba bolest, poruchy spánku, starosti nebo strach. Ve chvíli, kdy nastane tento okamžik, hledáme rychlou pomoc a to většinou v podobě nějakého placeba, nějaké tabletky, která nás spasí. Každodenní konzumace čaje, kávy, cigarety nebo alkoholu u většiny z nás patří k náplni běžného dne. Je to vlastně rituál, o kterém víme, jak na nás působí, co vyvolá. Stává se pro nás potřebnou drogou, pomáhá nám překonat napětí, nejistotu nebo vyplnit čas. Je pro nás vlastně takovou berličkou, kterou používáme, aniž bychom si to uvědomovali, stává se pro nás nezbytným zvykem. Pozor na to, že ze zvyku se může stát nevládnutelná závislost a to i se svými negativními důsledky na náš organismus. V současné době, které je plná nároků a tím vyvolávajícího stresu, lze očekávat, že touha po „berličce“, tedy nějaké závislosti se bude zvětšovat. Většina z nás si pod pojmem závislost vybaví závislost na drogách nebo alkoholu, ale závislostí je celá řada a některé z nich jsem se snažila přiblížit ve své bakalářské práci. Je důležité si uvědomit, že za tak běžnými a každodenně používanými věcmi se může skrývat dříve nebo později závislost. Hranici si musí každý určit sám. Kam budeme směřovat, je věcí volby a ne náhody, a proto je třeba si zvolit tu správnou cestu. Nejlepší způsob, jak se chránit před všemi závislostmi je zdravý způsob života a včasná primární prevence.

## Seznam použité literatury

### Monografie:

BLINKA, L. Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5

GÖHLERT, CH., KÜHN, F. Od návyku k závislosti. Přel. Dagmar LIEBLOVÁ. Praha: Ikar, 2001, ISBN 80-7202-950-9

KALINA, K. Základy adiktologie. Grada, 2008, ISBN 9788024770109

KAZDA, L. Závislost na sexu. Prevence sociálně patologických jevů. 2003, roč. 2, č. 2, ISSN 1214-9861.

KRCH, F., D. Mentální anorexie. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-807-4.

MARHOUNOVA, J., NEŠPOR, K. Alkoholici, feťáci a gambleři, 1. vydání, Praha: EMPATIE, 1995, ISBN 80-901618-9-8

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná druhá verze k 1.1.2009. 2., aktualiz.vyd. Praha: Bomton Agency, 2008. ISBN 978-80-904259-0-3.

NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost, 2.rozšířené vydání, Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-831-7

NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8

NEŠPOR, K. Závislost na práci. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-764-8

NEŠPOR, K., CSÉMY, L. Alkohol, drogy a vaše děti. Praha: Národní centrum podpory zdraví, 1992

NOVÁK, T. Proč jsi na mně tak závislý(á)?!. 1. vyd. Brno : ERA group spol. s r.o., 2005. ISBN 80-7366-026-1

PAPEŽOVÁ, H. Bulimia nervosa. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2003, ISBN 80-85121-81-6.

POKORNÝ, V. Netholismus. Prevence sociálně patologických jevů. 2002, roč. 1, č. 4, ISBN 1214-9861

POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J. a TOMKO, A. *Patologické závislosti*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2000. ISBN 80-238-6539-4.

POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J. a TOMKO, A. Prevence sociálně patologických jevů: manuál praxe. Vyd. 3., rozšířené. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s., 2003, ISBN 8086568040

PROCHÁZKA, D. První kroky s internetem. 3., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2010.

Snadno a rychle (Grada). ISBN 978-80-247-3255-8.

PRUNNER, Pavel. Psychologie gamblerství, aneb, Sázka na štěstí. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, ISBN 978-80-7380-074-1

SEKOT, Aleš. Úvod do sociální patologie. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010, ISBN 9788021052611.

TELCOVÁ, J. Workoholismus. Prevence sociálně patologických jevů. 2002, roč. 1, č. 1, ISSN 1214-9861

### **Internetové zdroje:**

[https://www.barnys.cz/cs/smartblog/41\\_cukr-sladka-zavislost.html](https://www.barnys.cz/cs/smartblog/41_cukr-sladka-zavislost.html)

[https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod\\_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf](https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/864641/mod_resource/content/1/Vybran%C3%A9%20kapitoly%20z%20adiktologie.pdf)

<https://www.dobry-spanek.cz/zavislost-na-lecich-na-spani>

[http://www.drogy-info.cz/index.php/info/legalni\\_drogy](http://www.drogy-info.cz/index.php/info/legalni_drogy)

<https://www.drogovaporadna.cz/pomoc-a-lecba/detoxifikace>

<https://www.netolismus.cz/>

<https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2015/01/04.pdf> – Workoholismus a jeho důsledky, Mgr. Jana VYSKOČILOVÁ

<https://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/abuzus-abusus>

<https://www.substitucni-lecba.cz/abstinencni-priznaky>

VACEK, J. Nelátkové závislosti - behaviorální závislosti. Praha: Klinika adiktologie 1.

LF UK a VFN V Praze, 2011 [online] [2015- 04-26]. Dostupné z:

[www.adiktologie.cz/cz/articles/download./Behavioralni-zavislosti-pdf](http://www.adiktologie.cz/cz/articles/download./Behavioralni-zavislosti-pdf)

<https://www.vitalia.cz/clanky/shopaholismus-je-nemoc-moderni-blahobytno-spolecnosti/>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Instagram>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Internet>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Facebook>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Potrava>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Potravina>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Tab%C3%A1k>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Tolerance>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Zam%C4%9Bstn%C3%A1n%C3%AD>

<https://www.zkola.cz/zkeu/zaskolou/socialnepatologickejevyajejichprevence/zavislosti/zavislostobecne/15020.aspx>

### **Legislativa:**

zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách

zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

zákon č. 250/2016 Sb., o odpovědnosti za přestupky a řízení o nich

zákon č. 251/2016 Sb., o některých přestupcích

zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek



## Přílohy

Příloha č. 1 - Rámcový plán

RÁMCOVÝ PLÁN – I. Turnus letní dětský tábor VYSOČINA			
	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE	VEČER
So	4.7. Sraz účastníků Praha, odjezd	Přijezd na oběd, ubytování, zdravotní filtr, seznámení s řádem tábora, program dle OV	Slavnostní zahájení, seznámení s CETEH
Ne	5.7. CETEH – / učení barvy /	CETEH / zaevidování společnosti, razítko /	Seznamovací DISKOTEKA
Po	6.7. Výlet NMANM odd. 1-6/ program dle OV odd. 7-12	Výlet NMANM odd. 7-12/ program dle OV odd. 1-6	Zájemové kroužky
Út	7.7. CETEH – Epidemie	Závislosti kolem nás (odd. 9 a 10) / Program dle OV / koupání v NMANM	CETEH – Ochrana výzkumného ústavu
St	8.7. Zájemové kroužky	CETEH - Smysly	Program dle OV
Čt	9.7. CETEH – Návštěva	Závislosti kolem nás (odd. 11 a 12) / Program dle OV / koupání v NMANM	CETEH – Kasino
Pá	10.7. CETEH – Nobelova cena + příprava ohně	CETEH – X stanovišť	Táborový oheň s vyhlášením Nobelovy ceny
So	11.7. CETEH – Vodní etapa	CETEH – dohrání dopoledne + Program dle OV	DISKOTEKA
Ne	12.7. Táborová olympiáda	Táborová olympiáda	Film s kvízem
Po	13.7. Zájemové kroužky	Telefon – pomocník nebo otrávkář (odd. 9 a 10) / Program dle OV / koupání v NMANM	Závodivé hry a soutěže v jídelně
Út	14.7. Program dle OV	CETEH – zvířecí závody	Zájemové kroužky
St	15.7. Program dle OV – příprava táborového ohně	Telefon – pomocník nebo otrávkář (odd. 11 a 12) / Program dle OV / koupání v NMANM	Táborový oheň
Čt	16.7. CETEH - Pour	CETEH - Pour	Skrytý zabýják (odd. 9 a 10) / Zájemové kroužky
Pá	17.7. CETEH – Výroba léku – závěrečná etapa	Skrytý zabýják (odd. 11 a 12) / Program dle OV s možností výletu do NMANM, balení	Vyhodnocení CETEHU, tábora + závěrečná DISKOTEKA
So	18.7. Balení, odjezd	Předání dětí	Vzpomínky na tábor Vysočina 2020

# DENNÍ ŘÁD

- 07,00 budíček
- 07,05 - 07,15 rozcvička
- 07,15 - 08:00 osobní hygiena, úklid
- 08,00 - 08,30 snídaně I. část (oddíly 8 - 12)
- 08,30 - 09:00 snídaně II. část (oddíly 1 - 7)
- 09,00 - 09,15 příprava na dopolední zaměstnání
- 09,00 - 09,10 nástup, doplnění a upřesnění zaměstnání, poučení*
- 09,15 - 11,45 dopolední zaměstnání
- 11,45 - 12,00 příprava na oběd, osobní hygiena
- 12,00 - 12,30 oběd I. část (oddíly 1 - 7)
- 12,30 - 13,00 oběd II. část (oddíly 8 - 12)
- 13,00 - 14,30 polední klid / odpočinek, pasivní činnost /
- 14,15 - 14,30 schůzka Táborové rady*
- 14,30 - 14,45 svačina
- 14,45 - 14,50 nástup, doplnění a upřesnění zaměstnání, poučení
- 14,45 - 17,45 odpolední zaměstnání
- 17,45 - 18,00 příprava na večeři, osobní hygiena
- 18,00 - 18,30 večeře I. část (oddíly 1 - 7)
- 18,30 - 19,00 večeře II. část (oddíly 8 - 12)
- 19,00 - 19,10 nástup, rozkaz HVT, podněty a informace
- 19,10 - 19,20 příprava na večerní zaměstnání
- 19,20 - 21,00 večerní zaměstnání
- 21,00 - 21,30 příprava na večerku, osobní hygiena (důkladná hygiena dle rozpisu)
- 21,30 večerka
- 21,30 - 07,00 noční klid*

Poznámka: \* *schůzka táborové rady - pouze pro vybraného zástupce oddílu, vedoucí zajistí včasnou účast*