

Co je to závislost?



Závislost nebo také návyk je nekontrolovatelné nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho důsledky.

Závislost obecně dělíme na psychickou a fyzickou. Psychická závislost se projevuje neodolatelnou touhou nemocného látku trvale užívat. Závislost fyzická nastává tehdy, když jsou bez dalšího podání látky ohroženy fyziologické funkce organismu závislého člověka.

Obecné rysy závislosti:

- neodolatelná chuť na danou látku (na cigaretu, na skleničku, na další dávku drogy)
- snížené sebeovládání
- potřeba stále vyšších dávek
- abstinenční příznaky po vysazení
- užívání látky i přes vědomí o její škodlivosti

Na čem všem můžeme být závislí?

V souvislosti se slovem závislost nám většinou okamžitě naskočí slovo drogy. O drogách toho bylo řečeno a napsáno už velmi mnoho. Všichni studenti na základních i středních školách jsou díky četným přednáškám seznámeni s neblahými účinky drog a umí vyjmenovat snad všechny jejich lehké i tvrdé „představitelé“. O alkoholismu a kouření se hovoří už méně, pravděpodobně proto, že to jsou drogy legální.

Člověk však nemusí být závislý jen na nějaké látce. Všichni známe lidi, kteří jsou závislí na hraní hazardních her (gambleři) a jejich závislost se projevuje nutkavým opakováním nějaké činnosti, která však nemá přímý dopad na jejich zdravotní stav. Negativně se však projevuje v ostatních oblastech života těchto jedinců.

Z posledních vědeckých výzkumů dokonce vyplývá, že člověk může být závislý i na hladu. S tímto poznatkem přišel tým francouzských vědců vedený Valerií Companovou. Tento tým zaujal fakt, že nechutenstvím často trpí konzumenti drogy extáze, a zjistil, že extáze působí v mozku na neurony v centru zvaném nucleus accumbens tak, že zvyšují produkci proteinu zvaného CART, který snižuje chuť k jídlu. Stejné zvýšení tohoto proteinu nastává i u žen trpících mentální anorexií. Nucleus accumbens si anorektičky

vycvičí tak, aby produkoval libé pocity při hladu, a stávají se na něm závislé. Hlad tak působí na mozek lidí s mentální anorexií jako droga.¹

Člověk si však může vypěstovat také závislost na e-mailu, cukru, cvičení, mobilním telefonu, partnerovi atd., atd. My se v článkách budeme zajímat o ty „standardnější“ druhy závislosti – tedy zejména drogovou závislost, [alkoholismus](#) a [závislost na nikotinu](#).

Přečtěte si také:

[Lymfatický systém](#)

[Rakovina plic](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)

	© Napsala Hanka Průšová Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví Mindsoft s.r.o. Email: janouskova@mindsoft.cz www.mujszah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mhvi.cz Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)

¹ Časopis Svět. *Věda, technika, člověk, příroda, historie*. Listopad 2007, str.24.