

III. ŽIVOTNÍ STYL

3. Závislost

Závislost

= stav, kdy člověk něco nutkavě potřebuje dělat nebo užívat, i když ví, že mu to škodí; ztrácí nad tím kontrolu

= neviditelný řetěz, který vás spoutá a nepustí

Rozlišujeme:

A)

1. **Fyzická:** tělo si na látku zvykne, vyžaduje; abstinenční příznaky (bolesti, třes, nevolnost).

Příklad: závislost na nikotinu v cigaretách, na heroinu.

2. **Psychická:** silná touha a pocit, že bez dané věci nebo činnosti nemůžu být šťastný, klidný nebo normálně fungovat.; je to spíše o zvyku a pocitech.

Příklad: nutkavé kontrolování sociálních sítí, hraní her.

B)

1. **Látková:** alkohol, cigarety, drogy

2. **Nelátková:** hraní na automatech (gambling, počítačové hry, internet, mobil)

Důvody vzniku

1. Únik od problémů
2. Náhrada za něco, co chybí
3. Pocit úlevy a potěšení
4. Vliv party a prostředí

Další druhy závislosti:

Kleptomanie = chorobná touha po odcizování drobných věcí

Workoholismus = závislost na práci

Ortorexie = závislost na zdravém jídle

Tanorexie = závislost na opalování

Bigorexie = Adonisův komplex = potřeba mít obrovské svaly

Shopaholismus = závislost na nákupu

Čokoholismus = závislost na čokoládě

