

O nelátkových závislostech (nejen) pro rodiče

Tomáš Jandáč

e-mail | tomas.jandac@vfn.cz

Ambulance dětské a dorostové adiktologie, Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze

V posledních měsících v Ambulanci dětské a dorostové adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, stejně tak jako v jiných zařízeních podobného typu napříč celou Českou republikou, stoupá počet zájemců o léčbu z důvodů problémů, které jim způsobuje nadměrný čas trávený ve virtuálním světě, hraním počítačových her, sledováním online videí, apod. Vzhledem k tomu, že těmi prvními, kdo volají nebo přijdou na první konzultaci, jsou především rodiče dětí a dospívajících, kteří se s těmito problémy potýkají, rozhodli jsme se první kontakt podpořit vydáním letáku věnovaného nelátkovým závislostem. Leták shrnuje a doplňuje informace, které může rodič nebo blízký osoby s nelátkovou závislostí slyšet na konzultaci nebo na skupině určené pro rodiče a osoby blízké. Rodič se tak může ve větším klidu domova vracet k informacím, které již jednou mohl slyšet. Leták je samozřejmě možné využít i mimo prostory našeho zařízení při různých vzdělávacích a přednáškových aktivitách.

V textu se čtenáři mohou dočíst o hlavních příznacích nelátkových závislostí, které mohou pozorovat u svých blízkých. Mezi tyto příznaky patří výsadní postavení trávení času online aktivitami a zásadní význam přisuzovaný hraní počítačových her, sledování sociálních sítí, atd. K dalším příznakům patří změny nálad, využívání hraní digitálních her jako únik před špatnou náladou, nárůst počtu hodin strávených ve virtuálním světě, nárůst mezilidských konfliktů, apod. Poté, co se čtenář stručně dozví základní informace o podobě příznaků, může se na dalších stránkách dočíst o tom, proč je tak lákavé v digitálním prostředí trávit takové množství času. Pozornost je věnována jak neurobiologii závislostí, tak na příklad cíleným strategiím firem zábavního průmyslu, které zvyšují atraktivitu online světa. Popsány jsou také typické aspekty dětského a adolescentního hraní. Zvláštní kapitola textu je věnována možným krokům, které by mohly vést ke změně v chování dotyčného jedince. Důraz je kladen na to, aby blízcí a rodiče nezůstávali ve své bezmoci sami a vyhledali a vyhledávali odpovídající pomoc. Z toho, co se mohl čtenář zatím v letáku dočíst, také vyplývá, že k zahájení změny může být velmi důležitá práce na vztahu mezi rodičem a dítětem a zájem rodiče o dítě. Neméně důležitý prostor dostávají rovněž informace o nastavování a dodržování hranic. Protože se nejedná o jednoduchou kapitolu výchovy a intervencí, blízcí se mohou dočíst



o konkrétních tipech, jak s dítětem a dospívajícím jednat. Doufáme, že náš leták bude nápomocen nejen rodičům a blízkým osob, které se potýkají s nelátkovými závislostmi, ale také pedagogům, sociálním pracovníkům a jiným profesionálům, kteří pracují s touto cílovou populací.