

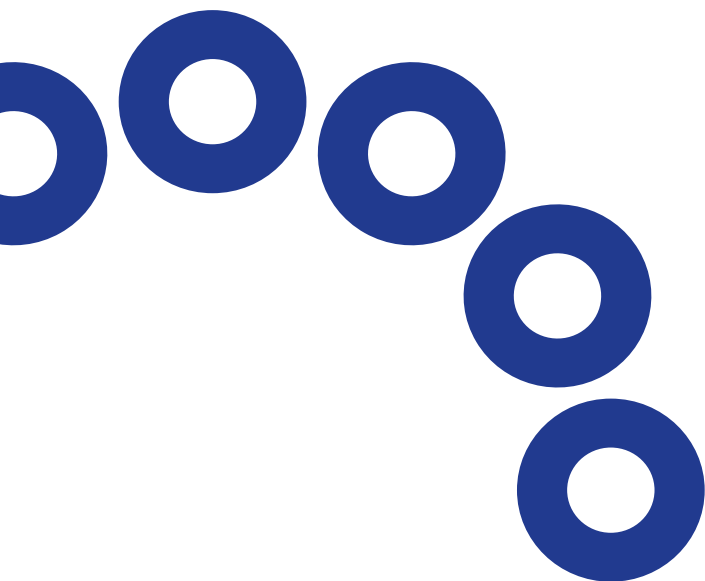
# ZÁVISLOSTI – NÁVYKOVÉ LÁTKY

**Závislost je pocit silné touhy a potřeby ji uspokojit.** Tento proces výrazně ovlivňuje chování jednotlivce a může mít vážné důsledky nejen pro zdraví a kvalitu života, ale i pro jeho rodinné a sociální vztahy. **Závislost může vést k izolaci, finančním problémům a ztrátě pracovního místa.**

„Člověk postupně ztrácí schopnost rozumně zvažovat přínosy a rizika užívání drogy nebo jiné závislosti, a to vše je spojeno s výraznými škodami na zdraví a společenských vztazích. Člověk nemusí být závislý jen na nějaké látce (alkoholu, cigaretách, drogách), ale i na činnostech (hraní hazardních her, sexu, práci). Je možné si dokonce vytvořit závislost na určité osobě, věci či internetu a sociálních sítích, stejně jako na jakémkoliv chování, které přináší uspokojení.“

([www.nzip.cz](http://www.nzip.cz))

Podle toho, na čem je člověk závislý, rozlišujeme **látkové závislosti** a **nelátkové závislosti**.



### **LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI LEGÁLNÍ:**

- alkohol,
- tabák,
- některé tlumivé látky, v tomto případě konkrétní skupiny léků na předpis.

### **LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI NELEGÁLNÍ:**

- halucinogenní látky (zejm. LSD, lysohlávky),
- konopné drogy, tzv. nepravé halucinogeny (marihuana, hašiš),
- stimulační látky, kam patří mj. kokain, amfetaminy a jejich deriváty (amfetamin, pervitin) či extáze,
- těkavé látky (lepidla, aerosoly, rozpouštědla),
- některé tlumivé látky, v tomto případě zejména opiáty (morfin, heroin, kodein, braun).

### **NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI:**

- gamblerství (hráčství),
- hypersexualita,
- kleptománie,
- netolismus (závislost na internetu, na sítích),
- stalking (závislost na osobě),
- workoholismus (závislost na práci).

Abstinenční příznaky jsou příznaky, které se pojí s nedostatkem drogy. Objevují se vždy, když organismus drogu nemá. Cílem je drogu doplnit. Abstinenční příznaky jsou projevem závislosti.

#### **FYZICKÉ ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY:**

- **Alkohol:** třes, pocení, zrychlený tep, nevolnost, zvracení, bolesti hlavy, v těžkých případech delirium tremens.
- **Drogy (např. opiáty, kokain, pervitin):** bolest svalů, křeče, neklid, zimnice, zvracení, deprese, problémy s usínáním, zvýšené riziko sebevražedného chování.
- **Nikotin:** podrážděnost, úzkost, deprese, neschopnost soustředit se, bolesti hlavy, zvýšená chuť k jídlu.

#### **PSYCHICKÉ ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY:**

- Úzkost, depresivní nálady, podrážděnost, neschopnost relaxovat, zhoršené spánkové návyky.

Závislost není možné zvládnout svépomocí a je nezbytné obrátit se na poradenská zařízení. Pracují v nich tzv. adiktologové, kteří jsou speciálně vyškolení pro práci se závislými.

Pokud cítíte, že některou ze závislostí trpíte, kontaktujte adiktologickou poradnu.

**Vyhledání pomoci je projevem odvahy a touhy po změně. Závislost je nemoc, která se dá léčit a nikdo nemusí být na cestě k uzdravení sám.**

V odkazu mapa závislým osobám je aktualizovaný seznam adiktologických poradenských center v celé ČR (viz Mapa pomoci závislým osobám).

# Sít pomoci:


- **Společnost Podané ruce**  
[www.podaneruce.cz](http://www.podaneruce.cz)  
☎ 770 177 337  
✉ [infolinka@podaneruce.cz](mailto:infolinka@podaneruce.cz)
- **Terapeutické centrum v Jihomoravském kraji – Společnost Podané ruce**  
☎ 778 486 355, ☎ 541 227 704  
✉ [terapie.jmk@podaneruce.cz](mailto:terapie.jmk@podaneruce.cz)
- **Adiktologie Brno**  
[www.remedis.cz](http://www.remedis.cz)  
☎ 530 506 286, ☎ 720 071 462  
✉ [vechet@remedis.cz](mailto:vechet@remedis.cz)
- **Modrá linka – pomoc v nouzi**  
[www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz)  
☎ 731 197 477, ☎ 608 902 410  
✉ [help@modralinka.cz](mailto:help@modralinka.cz)
- **Národní linka pro odvykání**  
[chciodvykat.cz](http://chciodvykat.cz)  
☎ 800 350 000  
✉ [poradte@chciodvykat.cz](mailto:poradte@chciodvykat.cz)
- **DROM – Romské středisko**  
☎ 730 163 125  
✉ [dominika.brodecka@drom.cz](mailto:dominika.brodecka@drom.cz)
- **Centrum komplexní péče v Jihomoravském kraji – Společnost Podané ruce**  
[www.podaneruce.cz](http://www.podaneruce.cz)  
☎ 778 486 355  
✉ [gambling@podaneruce.cz](mailto:gambling@podaneruce.cz)
- **Mapa pomoci**  
[www.drogy-info.cz/mapa-pomoci](http://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci)  
V mapě pomoci závislým osobám je aktualizovaný seznam adiktologických poradenských center v celé ČR.



Informační a edukační centrum MOÚ  
Autor: Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.,  
MUDr. Lenka Pavčíková

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

OS3/2025/1

 [www.mou.cz](http://www.mou.cz)  
 543 131111

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. © 2025