

NENÁPADNÉ ZÁVISLOSTI

Když se řekne závislost, člověk si často představí hlavně alkohol a drogy. Je to ale složitější. V našich životech můžou existovat závislosti, které se na první pohled jako závislosti netváří, přesto nás ale omezují a můžou nám škodit. Třeba přehnané nakupování, neustálé skrolování sociálními sítěmi nebo požívání sladkostí.

Co je nenápadná závislost?

Jedná se o závislost, která se netýká přímo konzumace omamných, chemických látek, je to spíš nutkové jednání (nemůžu si pomoci a „musím“ něco dělat). I když to tak nemusí vypadat, má také negativní dopad na naše zdraví, životní styl nebo vztahy. Taký nás může omezovat v osobním růstu, a naopak bojem s ní se můžeme učit posilovat vůli, což je dovednost, která se v životě rozhodně hodí. V tomto článku se podíváme na tři nejčastější z nich – dalšími můžou být závislost na neustálé práci (workoholismus), na extrémní čistotě (např. v domácnosti), na počítačových hrách a spousta dalších.

NAKUPOVÁNÍ

(oniomanie, shopaholismus)

O co jde? Koupit si něco, co potřebuji, nebo si občas udělat radost něčím krásným, je samozřejmě v pořádku. Když už je člověk ale zavalený věcmi a nemůže si pomoci a nakupuje pořád dál i to, na co nemá nebo co vůbec nepotřebuje, zejména impulzivně a bez rozmyslu, přičemž mu nákup sice na chvíli pomůže od stresu, následují po něm ale pocity viny a úzkost, jedná se o závislost. Ta může člověka vést k finanční krizi, zhoršeným vztahům i horší psychické pohodě.

Jak z toho ven?

• **Dej si pauzu.** Vyhlas si, že po nějaký čas (např. jeden měsíc), si zkrátka NIC jen tak pro sebe nekoupíš. Nebude to tak kruté, když to bude jen na omezený čas, ale můžeš si vyzkoušet, že se bez nakupování

opravdu dá žít, a třeba pak čas bez nákupů ještě prodloužíš.

• **Nakupuj s rozmyslem.** Rozhodni se, že si nikdy nekoupíš nic jen tak, když to uvidíš a zalíbí se ti to, ale svůj nákup si rozmyslíš. Můžeš si dát třeba dva týdny nebo měsíc, kdy budeš přemýšlet, jestli danou věc opravdu využiješ. Koupíš si ji jen, pokud ji i po uplynutí lhůty budeš pořád tak moc chtít. Můžeš si taky psát se nam přání nebo věci, které by se ti hodily, a vyhnout se tak nákupům mimo tento seznam.

• **Nos jen hotovost.** Pokud ti už rodiče zřídili účet a máš vlastní kartu, nenos ji s sebou, když jdeš nakupovat, ale vezmi si jen určitý obnos hotovosti, ať nemůžeš utratit víc, než se předem rozhodneš.

SOCIÁLNÍ SÍTĚ

O co jde? To, že máš profil na Instagramu, TikToku nebo Facebooku, samo o sobě problém není. Problém začíná, když na sítích trávíš mnoho hodin denně, když jimi žiješ víc než reálným životem, když tě jejich používání naplňuje radostí a když musíš být offline, je to pro tebe utrpení. Taková závislost může ničit vztahy, odtrhnout člověka od reality a zhoršit jeho duševní, ale i tělesné zdraví.



Jak z toho ven?

• **Stanov si čas.** Pokud ztrácíš kontrolu nad tím, kolik času na sítích trávíš, stanov si – třeba i po konzultaci s rodiči – kolik času na nich můžeš trávit každý den/týden. Rozhodně by to neměly být hodiny denně. Většina mobilů dnes taky nabízí rekapitulaci, kolik času jsi na něm kde trávila, to ti pomůže udělat si obrázek.

• **Omez sítě.** Dej si pár dní nebo týdnů, kdy na sítě prostě nebudeš chodit vůbec, a zkou-



mej, co to s tebou udělá. Pomůckou proti pokušení je si svoje profily dočasně zrušit nebo aplikace odinstalovat z mobilu.

SLADKOSTI

O co jde? Dát si po obědě občas „sladkou tečku“ nebo zajít na zmrzlinu je úplně v pohodě. V pohodě ale není konzumovat cukr od rána do večera, utěšovat jím svůj smutek nebo stres, pít výhradně slazené nápoje nebo se přejídat, aby ses dostala do pohody.

Jak z toho ven?

• **Urči si množství.** Pokud sníš tabulku čokolády denně, stanov si, že sníš jen jeden nebo dva pásky. Pokud máš problém se slazenými nápoji, dovol si jen jeden denně, a podobně.

• **Hledej alternativy.** Lepší než si dát přezlazenou tyčinku ze supermarketu, je třeba bílý jogurt s medem, pít nemusíš jen čistou vodu, ale můžeš si do ní dát i ovoce nebo si uvařit ovocný čaj s medem či vymačkat šťávu z pomeranče. Hledej, co je pro tebe schůdné.

Závěr: Ať už jde o mobil, nové věci nebo pochutiny, platí staré dobré moudro „všeho s mírou“ nebo „dobrý sluha, ale zlý pán“. Tak vzhůru do boje se vším, co nemáme pevně ve svých rukách, ať nikdy nejsme otroky.

Marta

