

Můj pacient Riley se potýkal s nadměrnou konzumací digitálních médií, jako je YouTube, Netflix, podcasty a podobně, a všiml si, že toto chování u něj přispívá k častějším výkyvům nálad, nevhodnému chování vůči přátelům, prokrastinaci (odkládal například tolik potřebné objednání k lékaři) a menší ochotě přijímat pomoc od druhých.

INTERAKTIVNÍ CVIČENÍ:

Prozkoumání problémů spojených s užíváním

(Příklad: Riley)

Látka nebo chování	Neuroadaptace: tolerance, odvykání, bažení	Vztahové problémy	Pracovní problémy	Finanční problémy	Zdravotní problémy	Duchovní/hodnotové problémy
Digitální zábava	Život už neplyne jako dřív, zažívám značné výkyvy	Jdu lidem na nervy / neznám hranice			Zanedbávám pravidelné návštěvy lékaře a preventivní prohlídky	Chci si za všech okolností za každou cenu poradit sám, místo abych také někdy přijal nabízenou pomoc od druhých



Můj pacient Andy se při tomto cvičení zamyslel nad svou závislostí ve vztahu k neuroadaptaci takto: „Nárůst svalů a vytrvalosti se zastavil, došlo dokonce k poklesu. Musel jsem trénovat usilovněji, abych získal stejnou odměnu. Bažil jsem po pocitu vyčerpání a uvolnění po plné fyzické zátěži.“ Zaznamenal i problémy ve vztazích, způsobené obavami přátel a rodiny z neustálých zranění, a také začal mít potíže v práci, jelikož kvůli přehnanému tréninku chodil pozdě do kanceláře. Četná zranění, permanentky do posilovny a terapie ho stály hodně peněz a ocitl se ve finančních potížích.

Jeho popis duchovních/hodnotových problémů souvisejících s nutkavým nadměrným cvičením považuji za mimořádně bystrý: „Lhaní ve snaze zakrýt, jak moc a jak intenzivně cvičím. Sebestředné, narcistické chování. Zájem o mnoho dalších aspektů života jde stranou.“

INTERAKTIVNÍ CVIČENÍ:

Prozkoumání problémů spojených s užíváním

(Příklad: Andy)

Látka nebo chování	Neuroadaptace: tolerance, odvykání, bažení	Vztahové problémy	Pracovní problémy	Finanční problémy	Zdravotní problémy	Duchovní/hodnotové problémy
Nutkové nadměrné cvičení	Přirůstky svalů a vytrvalosti se zastavily a klesly. Musel jsem trénovat usilovněji, abych získal stejnou odměnu. Bažil jsem po pocitu vyčerpání a uvolnění po plné fyzické zátěži. Pro ten pocit musím cvičit víc. Díky přemíře cvičení můžu jíst spousty jídla, což vede k cyklu, kdy víc cvičím, abych mohl víc jíst, a toužím po dalším jídle, načež zase musím ještě usilovněji cvičit	Přátelé a rodina mají starost, že svoje tělo přetěžuju a znovu se zraním	Do kanceláře chodím pozdě a vyčerpaný kvůli příliš dlouhému cvičení	Peníze na členství v posilovně. Výdaje na léčbu úrazů. Výdaje na terapii	Zranění nohy a ramene a zhoršení duševního zdraví	Lhaní ve snaze zakrýt, jak moc a jak intenzivně cvičím. Sebestředné, narcistické chování. Zájem o mnoho dalších aspektů života jde stranou



Při vyplňování následující interaktivní tabulky buďte co nejupřímnější, ale zároveň se sebou mějte soucit. Neodsuzujte sebe ani své činy. V tomhle víru jsme se ocitli všichni.

Prozkoumání problémů spojených s užíváním

Látka nebo chování	Neuroadaptace: tolerance, odvykání, bažení	Vztahové problémy	Pracovní problémy	Finanční problémy	Zdravotní problémy	Duchovní/hodnotové problémy
						

• • • • •

Dopracovali jsme se na konec kapitoly o *problémech*. Dobrá práce! Pojdme si to zrekapitulovat.

INTERAKTIVNÍ CVIČENÍ:
Plán dopaminového půstu

(Příklad: Riley)



Látka nebo chování	Plánované datum vysazení	Plánovaná délka půstu	Očekávané abstinční příznaky
Digitální zábava	16. srpna (měsíc před začátkem nového školního roku)	4 týdny	Nepříjemné pocity, nuda, osamělost, úzkost

Andy se rozhodl vzdát se na třicet dnů „cvičení s výjimkou chůze a lehké jízdy na kole“. Jeho konkrétním závazkem bylo držet se dál od posilovny a cvičebních strojů, které mu způsobily zranění. Očekával „psychické/emoční potíže z pocitu, že bych měl dělat víc, jinak se dostanu z formy“.

INTERAKTIVNÍ CVIČENÍ:
Plán dopaminového půstu

(Příklad: Andy)



Látka nebo chování	Plánované datum vysazení	Plánovaná délka půstu	Očekávané abstinční příznaky
Nadměrné cvičení vedoucí k fyzickým zraněním	18. prosince	30 dnů (vysazení veškerého cvičení s výjimkou chůze a lehké jízdy na kole)	Psychické/emoční potíže z pocitu, že bych měl dělat víc, jinak se dostanu z formy

Teď je řada na vás. Použijte následující interaktivní tabulku a naplánujte si svůj dopaminový půst.

Plán dopaminového půstu

