

# NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI V AMBULANCI PRAKTICKÉHO LEKÁRA

Jozef Benkovič

Odborný liečebný ústav psychiatrický n.o., Predná Hora

Autor v práci charakterizuje pre praktických lekárov problematiku niektorých novodobých nelátkových závislostí, hlavne závislosti na internete a práci. Na kazuistike liečeného pacienta, závislého od internetu poukazuje tiež na špecifiká tejto problematiky, ako aj možnosti liečby.

**Kľúčové slová:** nelátkové závislosti, závislosť na internete a práci.

## NONSUBSTANCE DEPENDENCES IN THE SURGERY OF THE GENERAL PRACTITIONER

The author specifies for practical doctors characteristics of new age disorders of non-substance dependences in this article, especially dependence on internet and work. Cazuistic of treated patient addicted to internet refers to specifics of this topic as well as the possibilities of treatment.

**Key words:** nonsubstance dependences, internet addiction disorder and work.

Via pract., 2007, roč. 4 (11): 530–533

### Úvod

Nové tisícročie prichádza s novou dobou, s novodobými technickými vymoženosťami, aktivitami a smerovaním moderného človeka. V jeho fungovaní sa stali počítače, internet, elektronická pošta, mobilné telefóny, ale aj nakupovanie v supermarketoch súčasťou bežného života. Človek tejto doby je aj silne finančne stimulovaný, čo ho často vedie k značnému pracovnému tempu a zaťažaniu.

Väčšina týchto novodobých technických vymožeností slúži modernému človeku a nebyva zdrojom jeho problémov. Stačilo však niekoľko rokov na to, aby sa v moderných technických spoločnostiach začali vyskytovať aj novodobé problémy – **nelátkové závislosti: napr. závislosť od práce (workoholizmus), nakupovania (shopoholizmus), internetu, elektronickej pošty (e-mailoch), mobilného telefonovania.**

Aj keď počet pacientov s takýmito problémami zatiaľ skôr zriedkavo navštívi ambulanciu praktického lekára alebo špecialistu, zdá sa, že sa začínajú postupne stretávať s úplne novými formami nelátkových závislostí. V našej praxi sme už liečili aj závislého na počítačových hrách, mobilnom telefonovaní, v odbornej literatúre sú však už prvé fakty o závislosti na televízii, sexe, citovej závislosti a ďalších.

### Cieľ práce

Cieľom práce je čiastočne poodhaliť odbornej verejnosti, teda aj odborníkom prvého kontaktu – z praxe, problematiku niektorých novodobých nelátkových závislostí (hlavne od internetu a práce) a na kazuistike liečeného pacienta, závislého na internete, poukázať na základné špecifiká tejto problematiky.

Zatiaľ neexistuje definícia ani diagnostické kritériá tzv. novodobých nelátkových závislostí pod-

ľa MKCH-10, medzinárodnej klasifikácie chorôb. Možno len konštatovať, že táto problematika je nová a len veľmi málo odborne preskúmaná. Najbližšie sa k nej približuje *charakteristika diagnostických kritérií F:63.8*, podľa MKCH-10 (1).

Pod diagnózou **F:63.8**, podľa MKCH-10 **Iné návykové a impulzívne poruchy** – sa uvádza, že sa jedná o iné druhy maladaptívneho správania, ktoré nie sú sekundárne k rozpoznanému psychiatrickému syndrómu a kde osoba opakovane zlyháva v snahe odolať impulzom a takto sa správať, s prodromálnym (úvodným) obdobím napätia a pocitom uvoľnenia v dobe činu.

Základné charakteristiky novodobých nelátkových závislostí sú veľmi podobné, zatiaľ najznámejšej nelátkovej závislosti – **poruche návykov a impulzov** – patologickému hráčstvu F:63.0 (2, 3).

K ich typickým prejavom patrí najmä (4):

- silná túžba (craving) po príjemných zážitkoch a zaujatost' týmito činnosťami** – hrou (u gamblingu), prácou, nakupovaním, „surfovaním“ po internete, elektronickej pošto, mobilným telefonovaním a posielaním SMS.
- Problémy s kontrolou v jednotlivých činnostiach** – (hry u gamblingu), práce (u workoholizmu), nakupovania (u shopoholizmu), „surfovaním“ po internete, prijímaním a odosielaním elektronickej pošty (e-mailov), mobilným telefonovaním a posielaním SMS správ. Zvyšuje sa tiež frekvencia a dĺžka času v uvedených činnostiach.
- Preferencia týchto činností pred inými činnosťami** – povinnosťami, aktivitami a záujmami jedinca.
- Pokračovanie v týchto činnostiach aj napriek vznikajúcim závažným dôsledkom** ekonomickým (finančné dlhy), rodinným (vážne konflikty a problémy vzťahové), pracovným, spoloč-

ským, sociálnym, prípadne aj telesným a psychologickým (napr. u workoholizmu).

### Neurobiologické koreláty

U ľudí s novodobými nelátkovými závislosťami sú isté genetické predispozície k poruchám dopamínovej, serotonínovej a adrenergnej neurotransmisie. Dopamínový systém je spojený s odmeňovaním. Zážitok odmeny je sprostredkovaný hlavne aktivitou dopamínu, endorfínov a enkefalínov (5, 6). Podobne ako u patologických hráčov, je aj u novodobých nelátkových závislostí zvýšená vzrušivosť, spojená s adrenergným neurotransmiterovým systémom. Deficit v oblasti serotonínového systému zvyšuje hladinu impulzivity. Kľúčovým faktorom je pravdepodobne systém dopamínový a výskumy v oblasti tzv. „odmeňovacích dráh“ v mozgu poukazujú na poruchu práve v tejto oblasti.

### Závislosť od internetu

Počiatky vzniku internetu sa datujú do r. 1969, kedy v USA začal pracovať jeho predchodca ARPA-NET pre vojenských expertov. Komerčné využitie začína v roku 1992 a jeho súčasná podoba od r. 1993.

Internet ako prostredie virtuálneho sveta má svoje nové, zatiaľ len málo odhalené psychologické zvláštnosti a špecifiká:

Je **prostredím bez zábran** (7). Ľudia, pripojení na internet strácajú obavy zo sebaodhadenia a majú iluzórny pocit subjektívnej anonymity.

Komunikácia na internete prebieha zatiaľ zväčša v textovej forme, čo dáva priestor pre **experimentovanie so svojou identitou** (8), používanie pravej alebo nepravnej identity – úplnej otvorenosti, alebo poloprávd a klamstiev.

**Ilúzia anonymity** vedie účastníkov internetu taktiež k **zvýšenej agresivite** vo virtuálnom priestoro-

re, ktorá má svoje špecifiká vo forme napadnutia cudzej webovej stránky, zasielaním počítačového vírusu (7, 8).

Zvláštnosti virtuálneho priestoru ponúkajú aj nové formy neverbálneho spôsobu vyjadrovania sa, emočných prejavov a **vzniku novodobých, tzv. virtuálnych vzťahov** (9).

Potvrzuje sa, že až 2/3 amerických detí vo veku od 12 – 17 rokov sa nejakým spôsobom hrajú cez internet. Vyše 10 % 15 – 20-ročných mladých ľudí sa priznalo, že malo problémy s hazardnými hrami cez internet (10). Veľké riziko je aj v tom, že internetová sieť hazardnému hráčovi poskytuje úplnú anonymitu a je všeobecne známy sklon hazardných hráčov k samotárstvu. Najčastejšie navštevované stránky na internete sú hlavne hazardné hry (ide o tzv. internetový gambling), ale aj „zoznamky“ a elektronická pornografia.

Nejde tu len o odmenu, ktorú poskytuje samotné vzrušenie z hry, výsledkov alebo kto bude na druhej strane pri „zoznamke“, ale aj o ďalšiu odmenu – skratové vybitie sexuálneho pudu cestou virtuálneho sveta.

### Odporúčanie pre praktického lekára

Vhodnou pomôckou pre praktických lekárov je možnosť diagnostikovať problém novodobých nelátkových závislostí podľa S. Youngovej (1996), ktorá zhrnula špecifické kritériá závislosti na internete:

- ak sa jedinec cíti prehnane zamestnaný internetom (myslí naň, aj keď nie je pripojený),
- ak cíti potrebu používať internet so zvyšovaním svojho voľného času, tráveného s internetom na dosiahnutie uspokojenia,
- ak nie je schopný kontrolovať svoje internetové užívanie,
- ak sa cíti v nepohode (nepokojný, popudlivý), pokiaľ by sa pokúšal znížiť, alebo úplne prestať používať internet,
- ak používa internet ako cestu úniku od problémov (pocity depresie, úzkosti, viny, bezmocnosti),
- ak klame členom rodiny, priateľom, aby zakryl rozsah svojho fungovania s internetom,
- ak riskuje stratu významného vzťahu (v rodine, práci, sebarozvoji, vzdelaní),
- ak sa neustále k používaniu internetu vracia, napriek vzniknutým vážnym finančným problémom,
- ak pociťuje výraznú úzkosť a depresiu, pokiaľ nie je zapojený na internet,
- ak ostáva pripojený na internete dlhšie, ako pôvodne plánoval.

Ako závislosť možno hodnotiť stav, pokiaľ sa jedinec stotožnil so 7 a viac kritériami po dobu 12 mesiacov.

### Skrátená kazuistika liečeného pacienta závislého od internetu

#### Anamnestické údaje

29-ročný muž, so základným vzdelaním, zamestnaný, 3-krát ústavne liečený pre závislosť od heroínu, prijatý na súdom nariadenú ústavnú protitoxikomanickú liečbu. Pochádzal z neúplnej rodiny, jeho otec – etylik, ktorý suicidoval a matka bola zbavená rodičovských práv. Preto vyrastal ako dieťa pri starej matke. Ostatné údaje bez pozoruhodností.

#### Internetová anamnéza

Asi pol roka úplne abstínuje od heroínu, ale z obavy pred tzv. rizikovými miestami a priateľmi začal navštevovať (4 – 5 mesiacov) internetové kaviarne. Počiatková dĺžka pobytu na internete 1 – 2 hodiny denne, asi po mesiaci 3 – 4 hodiny denne cez pracovné dni a až 8 – 10 hodín cez víkendy. Sám o tom hovoril: „Pracujem, aby som mohol „netovať““. Hlavným cieľom bolo komunikovať s ľuďmi o svojich problémoch cez virtuálny svet, cez tzv. „zoznamky“, občas používal aj internetovú pornografiu. Sám o tom hovoril: „Na internete ma nikto neodsudzoval, že som fetišák.“

Jednoznačnými spúšťačmi pre internet boli u neho samota a nuda, ako aj nedostatok kvalitných podnetov vo voľnom čase. Pred samotným „netovaním“ mal zvýšené potenie, zrýchlený tep, v celom tele pocit nepokoja, nervozity a napätia (craving), veľké vzrušenie cítil počas „netovania“ a príjemný pocit pohody po odpojení sa z internetu.

Závažné však boli hlavne **dlhodobé negatívne dôsledky** závislosti na internete. Pacientovi sa výrazne zmenil jeho životný štýl, začal unikať od okolitého sveta reality (skutočných a nerizikových priateľov) do virtuálneho neskutočného sveta „cyberpriestoru“. Začal sa sociálne aj spoločensky izolovať, uzatvárať do seba, v dôsledku dlhodobého visedávania pri internete pociťoval stále väčšiu únavu, nevyspatosť, bolesti hlavy, očí, chrbtice, čo sa odrazilo aj na počiatkových problémoch v práci. Začal tiež zanedbávať svoje každodenné bežné povinnosti (starostlivosť o pravidelnú stravu, pranie, upratovanie bytu).

#### Terapia internetovej závislosti pacienta

- Zaradenie aj do skupinovej psychoterapie nelátkových závislostí (popri toxikomanickej liečbe),
- podrobná edukácia o problematike NNZ (novodobých nelátkových závislostí),
- analýza svojich spúšťačov (ich zabezpečenia si), správania, dôsledkov internetovej závislosti,
- práca na zmene postojev a náhľadu na svoju závislosť,

- práca na zmene životných cieľov, hodnotovom rebríčku, zvládání cravingu,
- analýza svojho životného štýlu, denného režimu (práci, voľnom čase...) a ich zmenách,
- podrobná analýza a riešenie svojho nevyhnutného pracovného fungovania na internete, s vylúčením internetového surfovania doma, vo voľnom čase. Miesto toho kvalitné záujmy a koničky, napr. starostlivosť o psa,
- podrobný plán doliečovacích aktivít (kluby abstinentov – abstínujúcich narkomanov).

Pri ambulantnej kontrole po liečbe (cca 1 rok), abstínuje od heroínu aj internetu, ktorý používa len pracovne, našiel si novú priateľku, nové záujmy (šport), pravidelné denné prechádzky zo psom, navštevuje doliečovacie aktivity v kluboch abstinentov.

### Závislosť od elektronickej pošty (e-mail)

Problém závislosti na elektronickej pošte je už evidovaný v USA. Až 42 % užívateľov e-mailov v USA kontroluje svoju elektronicкую poštu aj cez dovolenku. Asi 6 % osôb v USA trpí „nutkaním“ prezeráť si e-mailly. Ak im v tom je zabránené cítia sa „nesvoji“ a duševne utlmieni (11). Nebezpečným spúšťačom je tu blikajúca ikonka.

### Odporúčania pre praktického lekára

**Poznať príznaky závislosti** – suché oči, bolesti chrbta, kŕče v zápästiach, stŕpnuté prsty, bolesti hlavy sú príznakmi, že pri počítači závislý jedinec trávi viac času, ako je únosné a má problémy túto činnosť kontrolovať.

**Nasmerovať závislého pacienta**, aby bol vo svojej terapii aktívny a dostal svoj problém s e-mailami pod kontrolu. Každú správu e-mailu otvorí len raz, ak nie je dôležitá, stlačí tlačítko delete. Neodpovedá na odkazy ihneď. Neodosielať e-mailly „do celého sveta“, určiť si bez e-mailový deň v týždni.

### Závislosť na mobilnom telefonovaní, na SMS správach

Slovensko patrí medzi tie krajiny, kde je telefonovanie veľmi obľúbené. Mobilné telefóny, prípadne posielanie a prijímanie SMS, patrí medzi pomocníkov v nenahraditeľných a nepredvídateľných situáciách. Závislým sa v tomto smere stáva ten, kto (podobne ako patologický hráč) často sníva o telefonovaní, zvyšuje frekvenciu telefonovania, posielania SMS, čas strávený telefonovaním alebo posielaním SMS, pociťuje napätie a neodolateľné nutkanie zatelefonovať si, poslať SMS a cíti príjemné vzrušenie pri týchto činnostiach. Tak, ako pri ostatných nelátkových závislostiach, aj tu veľmi intenzívne títo ľudia prežívajú pocit odmeny, v súvislosti s uvedenou činnosťou (12).

Častými spúšťačmi k opakovanému mobilnému telefonovaniu alebo posielaniu a prijímaniu SMS je nuda, samota, nedostatok kvalitných a zaujímavých podnetov a voľné finančné prostriedky.

Aj keď doposiaľ neboli potvrdené, ale ani priamo vyvrátené negatívne telesné následky z používania mobilu, vážne dôsledky, s ktorými sa závislí stretávajú sú hlavne finančné a vzťahové (12).

### Odporúčania pre praktického lekára

Praktický lekár by mal vedieť, že silný craving (túžbu) pred samotným telefonovaním alebo pri preberaní SMS pociťuje závislý na mobilnom telefonovaní vo forme výrazného napätia a nervozity. Tieto stavy bývajú niekedy zvýraznené aj silným potením, triaškou a búšením srdca.

Podobne ako gambler aj závislý na mobilnom telefonovaní je veľmi vynaliezavý a v prípade zne-možnenia telefonovať alebo poselať SMS si bez problémov „zaobstará“ nový telefón na splátky, úver, krádežou, podvodom a podobne. Až vážne finančné dôsledky v podobe nesplatených účtov ho vracajú do reality.

### Závislosť na práci - workoholizmus

Všeobecne je rozšírený názor, že závislosť na práci je v podstate dobrá povahová vlastnosť. Kedy sa z pracovitého človeka stáva workoholik?

Ak začne pracovať s maximálnym pracovným nasadením 14 aj viac hodín denne, večer sa vracia domov v stave úplného vyčerpania, sedí pri televízii, nikoho a nič poriadne nevníma, alebo sa dokonca ešte ide vzdelávať a podobne. Stáva sa postupne emočne postihnutý, je však závislý na moci a autorite, neustále sa usiluje o pracovné uznanie a úspech (13).

Charakterizuje ho:

- posadnutosť prácou s nadmerným pracovným nasadením,
- nutkavá potreba verejného uznania, čím zvyšuje svoju pracovnú záťaž,
- perfekcionizmus, duševná nevyrovnanosť, po-dozrievavosť, narcizmus,
- neprístupnosť k spätným väzbám,
- skreslená predstava o hodnotách a zmysle života,
- práca, aj keď odpočíva (dovolenka, koničky, sex),
- popieranie svojej závislosti, napriek klesajúcej výkonnosti.

**Pre osobnosť workoholika** je typický (14):

- a) perfekcionizmus (byť dobrý, lepší, najlepší), preto skresľuje skutočnosť a stotožňuje sa len s pozitívnymi stránkami svojho života,
- b) narcizmus (má o sebe prehnane dobrú mienku), cíti sa byť nadradený, prehnane sebedovolený.

V **správaní workoholika** sa objavuje nepokoj, nadmerná aktivita, časté výbuchy hnevu, neschop-

nosť uvoľniť sa, odpočívať, problémy so sústredením, pocity nudy, kolísanie nálad od veľkej radosti k depesiám, niekedy sníva aj cez deň, môže byť apatický a často aj nerozhodný. Workoholik si spravidla potrebuje dokázať, že je dobrý, že je „niekto“ a ani netuší, čo sa deje doma, stačí mu, keď prinesie financie a o zvyšok sa stará niekto iný (13).

Závislosť na práci si zväčša nie je schopný priznať a o svojom probléme začne rozmýšľať až vtedy, keď dôjde k vážnemu poškodeniu jeho zdravia. I keď je schopný fungovať niekedy aj 14 hodín denne, **postupne vyhasína**, nie je však schopný relaxovať. Ak náhodou onemocnie, alebo musí byť na dovolenke, na ktorej nemôže pracovať, môže zažívať až **abstinenčný syndróm** – cíti prázdnotu, nechutí mu jesť, alebo sa prepcháva, býva nervózný, konfliktný, alebo podľahne depresii a nakoniec si prácu nájde, alebo zruší dovolenku (3).

**Workoholik stráca** (15):

- komunikačné zručnosti, máva konflikty v tímovej práci,
- empatiu (potláča svoje city, nevie okolie, ani svoju rodinu oceniť),
- nezávislosť (v kríze je emočne závislý na rodine),
- bezúhonnosť a úctu (etika mizne, v popredí honba za úspechom),
- duchovnosť a zmysel pre humor (duchovný úpadok a pesimizmus),
- duševné a telesné zdravie.

### Vývoj workoholizmu

V počiatočnom štádiu workoholik myslí stále na prácu, zostáva v práci po pracovnej dobe, odmieta si brať voľno, alebo ísť na dovolenku v ďalšom štádiu sa u neho vytrácajú osobné a spoločenské vzťahy, aj vzťahy k rodine a nakoniec dochádza k tzv. telesnému aj psychickému vyčerpaniu, keď postupne vyhasína, pracuje aj naďalej niekedy aj 14 hodín denne, ale nie je schopný relaxovať (3).

### Odporúčania pre praktického lekára

Praktický lekár by mal vedieť, že pri tzv. **chronickom vyčerpaní** workoholika dochádza k jeho fyzickému aj emočnému vyhasinaniu, čo niekedy maskuje bezúčelnou hyperaktivitou alebo nepokojom. V tomto štádiu sa môžu objaviť závažné telesné (prejavy sympatikotónie – bolesti hlavy, chrčba, závraty, tlaky na hrudníku, ale aj hypertenzia, žalúdočné vredy, vážne choroby ako IM, NCMP...) a psychické problémy (chronická únava, poruchy spánku, pokles libida, symptómy depresie, sklony k izolácii, problémy mnestických funkcií – zabúdanie, poruchy koncentrácie pozornosti a ďalšie). Keďže si však workoholik nepriznáva svoju závislosť ako problém a zameriava sa hlavne na aktuálne telesné, resp.

psychické problémy, mali by otázky praktického lekára smerovať aj k jeho fungovaniu v práci, napríklad: Cítite sa previnilo, keď na niečom nepracujete? Ste stále v pohybe a časovej tiesni? Robíte aj 2 – 3 veci naraz? Trávite viac času prácou než s rodinou alebo priateľmi? Viete odpočívať, keď práve nepracujete?

### Terapia novodobých nelátkových závislostí

- Zaradiť pacienta do psychoterapie nelátkových závislostí a k liečbe ho motivovať,
- podrobne pacienta edukovať o problematike NNZ (novodobých nelátkových závislostí),
- analyzovať spúšťače, hľadať možnosti ich zabezpečenia si, analyzovať správanie a dôsledky nelátkovej závislosti,
- pracovať na zmene postojov, kritickosti a náhľadu na svoju závislosť,
- pracovať na zmene životných cieľov, hodnotovom rebríčku, zvládání cravingu,
- analyzovať svoj životný štýl, denný režim (prácu, voľný čas, záujmy...), pracovať na ich zmene,
- podrobne analyzovať a riešiť svoje denné fungovanie napr. s mobilom, SMS-kami, internetom, e-mailami, ale aj fungovanie v práci, pri nakupovaní, keďže sú to nevyhnutné činnosti v bežnom dennom fungovaní a dostať ich znova pod kontrolu s účinnou pomocou svojich blízkych (napr. kontrolovaním kreditu na mobile, času, nevyhnutne nutne stráveného s internetom, kontrolou rozpočtu pri nakupovaní a podobne),
- podrobný plán doliečovacích aktivít, kluby abstinentov – abstínujúcich od nelátkových závislostí.

### Farmakoterapia novodobých nelátkových závislostí

Zatiaľ neexistuje štandardná liečba pre iné návykové a impulzívne poruchy, dg. F:63.8. V liečbe impulzivity podobne ako pri patologickom hráčstve sa osvedčili farmaká typu SSRI a Mc Elroy popísal prínos antidepressívnej liečby u pacientov s kompulzívnou nakupovacou poruchou (16).

### Záver

Problematika novodobých nelátkových závislostí je zatiaľ otvorená. Niektoré novodobé nelátkové závislosti s ktorými sa naše pracovisko stretáva v liečbe po prvýkrát sú aj pre nás v liečbe úplne nové a zatiaľ len málo medicínsky preskúmané. Zaraďovanie pacientov do liečby je problémom nielen pre terapeutov, ale aj pre poisťovne, keďže neexistujú základné diagnostické kritériá podľa MKCH-10, Medzinárodnej klasifikácie chorôb. V terapeutických postupoch majú veľa spoločného s nelátkovou závislosťou – gamblingom, ale je tu aj množstvo odlišností, s ktorými sa ako terapeuti stretávame prvýkrát.

Základnou odlišnosťou je ten fakt, že ľudská práca, práca s internetom, elektronickou poštou, nakupovanie, mobilné telefonovanie a posielanie SMS je na rozdiel od látkových aj nelátkovej závislosti gamblingu nevyhnutnou súčasťou bežného fungovania človeka. Preto aj stanovenie cieľov v liečbe pre postihnutých týmito novodobými nelátkovými závislosťami je hlavne fungovať tak, aby tieto činnosti boli dokonale kontrolované a sami klienti ich v konečnom dôsledku dostali pod kontrolu, vedeli teda bezproblémovo a kontrolované, nie chorobne, pracovať, nakupovať, telefonovať, posielat e- maily a SMS.

Praktický lekár – lekár prvého kontaktu sa zväčša stretáva s dôsledkami (telesnými, či psychickými) novodobých nelátkových závislostí. Je preto vhodné, aby dokázal poskytnúť svojmu pacientovi základné informácie o tejto problematike (hlavne spúšťačoch, ich zabezpečení), otvorene so svojim pacientom

hovoril o ich cravingu, probléme kontroly týchto závislostí a v prípade nevyhnutnosti ich nasmeroval k odbornému psychiatrickému vyšetreniu a liečbe.

**MUDr. Jozef Benkovič**

OLÚP n.o. Predná Hora

049 01 Muráň 1

e-mail: jozef.benkovic@olup-prednahora.sk

#### Literatúra

1. Medzinárodná klasif. nemocí, 10. revízie SZO-Ženeva. Duševní poruchy a poruchy chování. Psych. centrum Praha, 1992.
2. Engs R. How Can I Manage Compulsive shopping and Spending. Home Page. Article List. The Trustees of Indiana Univers. Bloomington 2006.
3. Frouzová M, Matoušek P. Workoholizmus. Závislosť roč. 3: 8–9/95.
4. Benkovič J. Závislosť od internetu a počítačových hier. 45 Česko-Slovenská AT konferencia, Predná Hora, 8. 10. 2006.
5. Bruinsma K, Taren DL. Čokoláda: Potrava, alebo droga? (2300) J. Am. Diet. Assoc. 1999, Oct. 99 (10): 1249–1256.
6. Young S. Pathological Internet Use: The Emergence Of A New Clinical Disorder. University of Pittsburg at Bradford, Session 2127, 10. 8. 1996, Metro Toronto Convention Centre, Exhibit Hall (D-14).
7. Šmahel D. Psychologie a internet. Praha: Triton 2003.
8. Wallace P. The psychology of the Internet. Cambridge, Cambridge University Press 1999.
9. Suler J. The psychology of Cyberspace 1998.
10. Goldney R. Internet gambler most addicted. Psych. Addict. Behav. 2002; 16: 76–79.
11. Bobinski D. Beware of Over Dependence on Email. Newspaper Colum. by D. Bobinski-Leadership Development, Inc. Art. Det., 744, May 5, 2005.
12. Hall E. Mobile Phones becoming a major addiction. Arch. Gen. Psych. 2001; 62: 1015–1018.
13. Killingerová B. Workaholizmus, záslužná závislosť. Alman: Brno 1998.
14. Woodman M. Addiction to Perfection. Toronto: Inner City Books 1982.
15. Machlowitz M. Workaholics Living with Them, Working with Them. New York: New American Library 1980.
16. Bullock K, Koran L. Psychofarmakológia kompulzívneho nakupovania (1119). Drugs Today (Barc.), 2003 sep.; 39 (9): 695–700.

Slovenská internistická spoločnosť a spoločnosť SOLEN  
organizujú

# MEDICÍNA PRE PRAX

## KONGRES LEKÁROV PRVÉHO KONTAKTU

### 4. ROČNÍK

City Hotel Bratislava, BRATISLAVA

5. – 6. september 2008

Viac informácií vám poskytneme v ďalších číslach mesačníka **Via Practica**.

**Organizačný sekretariát:**

Michaela Malová, SOLEN, s.r.o., Lovinského 16, 811 04 Bratislava, tel.: 02/ 5465 1385, fax: 02/ 5465 1384,  
e-mail: malova@solen.sk, www.solen.sk