

Zaznělo na Sympoziu společnosti Angelini Duben 2024

Digitální závislost, digitální nespavost – víme o nich dost?

Zpracováno na základě přednášky MUDr. Vladimíra Kmocha

Sympozium společnosti Angelini, které proběhlo v dubnu 2024, přineslo přednášku o digitálních závislostech. Jestliže jste neměli možnost si přednášku online ani off-line vyslechnout, přinášíme souhrn jejího obsahu ještě touto cestou.

MUDr. Kmoch svoji přednášku uvedl přehledem účinnosti, bezpečnosti a praktického podávání trazodonu jako antidepresiva, které je využitelné v léčbě pacientů s digitálními závislostmi. Jeho výhodou je rychlý nástup účinku, absence nespavosti jako nežádoucího účinku, a také multimodální působení – hypnotické, anxiolytické a antidepresivní účinky. Dávka trazodonu se titruje postupně od 75–150 mg 1× denně na noc po 50 mg každé 3–4 dny až na maximální dávku 300 mg/den. Léčba by měla pokračovat ještě 4–6 měsíců po vymizení příznaků a její vysazení by mělo být postupné.

Digitálními závislostmi je v ČR ohroženo 5–6 % dospělých Čechů, ve věku 18–25 let ovšem 22 % populace. Mezi tyto závislosti patří hraní online her, gambling, pornografie/kybersex a používání sociálních sítí. Zvýšené riziko vzniku bylo zjištěno např. u jedinců s ADHD, depresí či úzkostí, u introvertních osobností, při vysokém počtu hodin strávených na internetu za den, při osamělosti či stresu. Při závislosti na Facebooku byla prokázána aktivace corpus striatum stejně jako při závislosti na kokainu. Nepříznivý dopad digitálních závislostí zahrnuje pokles empatie, nespokojenost až agrese, depresi, úzkost, demenci, nebo dokonce riziko sebevraždy. Mění se také kvalita a délka spánku, což vede ke zhoršení pozornosti během dne a horší fixaci paměti. Dopad může být i somatický v podobě rozvoje obezity a diabetu z nedostatku pohybu či krátkozrakosti z přetěžování oka pohledem do blízka. Po opatřeních proti pandemii COVID-19 byl popsán také hikikomori syndrom s dobrovolnou domácí izolací, sociální fobií a závislostí na digitálních hrách. Existuje také závislost na internetových vyhledávacích a v roce 2008 byla poprvé popsána nomofobie neboli úzkost z možné ztráty nebo vybití mobilního telefonu. Možnosti prevence digitálních závislostí zahrnují např. zákaz mobilních telefonů ve školách, který bezproblémově funguje ve Francii, rodičovská opatření, jako je usměrnění aktivity v aplikacích a nastavení limitů času stráveného u zařízení, nebo zcela zásadní vlastní příklad. Terapeuticky se využívá pohyb, relaxace, jóga, hortiterapie, psychoterapie, motivační rozhovory, někdy jsou potřebná antidepresiva. Cílem léčby není úplná abstinence od používání internetu, ale rozumná míra „konzumace“.

Trazodon v léčbě deprese provázené anxiétou anebo poruchami spánku

Trazodon je antagonist serotoninových 5-HT₂ receptorů a současně inhibitor zpětného vychytávání serotoninu. K jeho výhodám

oproti selektivním inhibitorům zpětného vychytávání serotoninu (SSRI) patří rychlý nástup účinku a efekt na zmírnění sexuálních dysfunkcí (1, 2).

Účinek trazodonu je závislý na dávce. V nižších dávkách blokuje převážně 5-HT_{2A},

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Conflict of interest:

Not applicable.

Consent for publication:

Not applicable.

Cit. zkr.: Med. Praxi. 2024;21(5):337-342

Článek přijat redakcí: 7. 10. 2024

MUDr. Zuzana Zafarová

zafarova@seznam.cz