



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 8. 3. 2024 | redakce Vím, co jím

Alkohol či prášky na uklidnění. K některým závislostem tíhnou ženy více nežli muži

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Alkohol-ci-prasky-na-uklidneni.-K-nekterym-zavislostem-tihnou-zeny-vice-nezli-muzi__s10012x20763.html

Na dnešek připadá Mezinárodní den žen a ač to zní jako příležitost k oslavě, měli bychom před tím, než si dáme skleničku, zbystřit. Důvodem je dlouhá debata o tom, zda jsou ženy k závislostem více náchylné než muži a proč tomu tak je. U některých látek jako je alkohol, léky na předpis nebo dokonce kokain totiž propuká u žen závislost o dost rychleji než u mužů.



Na to, že ženy a dívky mohou být k některým závislostem náchylnější, upozorňoval průzkum Národního centra pro závislost a návykové látky při

newyorské Kolumbijské univerzitě už před lety. Jeho autor Joseph A. Califano již tehdy zdůrazňoval, že **dívky se mohou stát rychleji závislými, i když užívají návykové látky v menších dávkách**. Zatímco muži k nim přistupují spíše jako ke hře, **ženy mají větší tendenci je využívat k řešení psychických problémů**. Platí to třeba i o [alkoholu](#), který bývá někdy s nadsázkou označován za metlu žen v České republice. Opět to má souvislost se sociálními rolemi – největší problémy mají ženy ve věku mezi 40. a 50. rokem, což se cca překrývá se syndromem „prázdného hnízda“ nebo statutem ženy v domácnosti.

„Klasickým paradoxem je, že kultury mají tendenci akceptovat opilost a pití na veřejnosti spíše u mužů než u žen, což může v důsledku posilovat názor společnosti na mužskou nadřazenost. Některé aspekty užívání návykových látek jsou silně sociokulturní,“ vysvětluje Ladislav Dékány, adiktolog a odborný garant Národní linky pro odvykání 800 350 000.

Podrobnější obrázek nabízí přímo i statistika volajících na Národní linku pro odvykání 800 350 000. Ačkoliv z hlediska počtu kontaktů vedou u alkoholu a patologického hráčství muži, **ohledně léků linku kontaktují častěji ženy**. V předchozích letech byla i období, kdy volalo více žen



kvůli odvykání kouření a drogám. Ženy zároveň linku kontaktují častěji v pokročilejší fázi užívání, a to zejména u alkoholu. Počet volajících žen se v případě alkoholu navíc od roku 2020 setrvale zvyšuje.

Samoléčba se jeví problematicky

Z řady aktuálních odborných výzkumů nicméně vyplývá, že rozdíly v užívání návykových látek mezi muži a ženami nejsou způsobeny pouze sociokulturními rozdíly. Jak bylo nastíněno výše, ve společenské rovině hrají hlavní roli faktory jako genderové role nebo normy daného společenství. Významné jsou ovšem i biologické odlišnosti mezi pohlavími – extrémně důležité je fungování základní

nervové soustavy, která vyhodnocuje a odlišuje od sebe pozitivní a negativní podněty. Ta je hlavním důvodem, proč se závislostní vzorce u mužů a žen odlišují.

Dobrým příkladem je tzv. **teleskopický efekt**, kterým se ve své studii z roku 2023 zabývala výzkumná skupina kolem E.B. Towersové. Ta přišla na to, že ženy průměrně vyhledávají odbornou adiktologickou pomoc podstatně dříve než muži, řádově lze hovořit i o celých letech.

„Z toho lze vyvozovat, že závislost se u žen rozvíjí hlouběji a rychleji. To je dáno i rozdílnou citlivostí na negativní účinky různých návykových látek,“ podotýká Dékany.

Konkrétně uvádí, že tento jev lze pozorovat u širokého spektra látek, včetně alkoholu, konopí, opioidů a psychostimulantů. Stejný trend ale panuje i u nelátkových závislostí, z nichž je jednou z nejvýznamnějších hazardní hraní.

Podle Dékányho bývá u žen také častějším řešením duševních obtíží tzv. **samoléčba**, což považuje za relativně znepokojivý trend.

„Ochota k samoléčbě je na jednu stranu dobrým znamením, protože

člověk chce své problémy řešit, na druhou stranu je s tím spojena řada rizik. U žen většinou sledujeme hlavní motivaci k užití návykových látek prolomení sociální izolace, odbourání stresu, zmírnění depresí nebo schopnost lépe zvládat negativní emoce. To vše umocňuje fakt, že pozitivní prožitek z užívání návykové látky je intenzivnější než u mužů. Samoléčba ale ve většině případů vede maximálně ke chvilkovému zvládnutí problému. Bez odborného vedení se po čase závislostní vzorce vrací s ještě větší razancí a dochází k rozvoji závislosti,” říká.

V této souvislosti se hovoří zejména o **problematických předpisových lécích, kterých je více vydáváno ženám. Užívání těchto medikamentů má mnohdy potenciál přerůst v závislost.** Tento trend je přitom pozorovatelný i historicky.



Již po druhé světové válce se ženy, které byly během konfliktu zaneprázdněny, vracely do rolí domácích hospodyněk, což vedlo k celé řadě problémů. Odpovědí lékařů bylo předepisování sedativ na zmírnění stresu a napětí. To ve výsledku vedlo k situaci, kdy v 60. letech byly ženám předepisovány více než dvě třetiny všech předpisů na léky ze skupiny benzodiazepinů.

Kokain ve větších dávkách

Obecně ale platí, že předpisové léky jsou spíše výjimkou z pravidla. U jiných látkových závislostí výzkumy jasně hovoří, že **muži se častěji než ženy zapojují do rizikového chování, které zahrnuje i experimentování s návykovými látkami.** Muži jsou zkrátka jejich častějšími konzumenty, což opět souvisí především se společensko-kulturními odlišnostmi. Rozdíly v jednotlivých kategoriích přesto existují a není radno je podceňovat.

„Pro muže jsou celkově rizikovější látky jako alkohol nebo konopí. Stejný vzorec ale nelze vysledovat třeba u stále populárnějšího kokainu, kde je riziko stejné pro obě pohlaví. Ženy ale v průměru začínají kokain užívat dříve a v momentě, kdy řeší problémy se závislostí, užívají daleko větší dávky. Často také hovoří o intenzivnější touze po látce, což je rizikový faktor případné recidivy. U alkoholu zase ženy vykazují méně závažné abstinenční příznaky. Muži jsou ale

statisticky schopni abstinovat déle,“ upozorňuje na některé zarážející rozdíly Ladislav Děkány, přičemž vychází hlavně ze závěrů studie srovnávající rozdíly mezi pohlavími v neurálních mechanismech zprostředkujících závislost z roku 2012, kterou provedl výzkumný tým Jill Beckerové.

Vliv okolí i genetika

Adiktolog v závěru dodává, že nelze podceňovat vliv nejbližšího okolí. Obě pohlaví vykazují rozdílné emocionální a psychologické potřeby, reagují odlišně na tlak svých vrstevníků i jiná společenská očekávání. Významným faktorem je také rodinná historie či odlišné vnímání sebepojetí a zdravotních rizik.

„Dohromady jde o jakousi mozaiku působící významné rozdíly, které mohou být na první pohled nepochopitelné. Pokud zohledníte ještě genetickou výbavu a výkyvy pohlavních hormonů, zjistíte, že náchylnost k rozvoji závislosti zkrátka není u mužů a žen stejná,“ uzavírá.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://chciodvykat.cz/>

Becker et al. Biology of Sex Differences 2012. Sex differences in the neural mechanisms mediating addiction: a new synthesis and hypothesis (dostupné z <http://www.bsd-journal.com/content/3/1/14>)

Towers E.B. et al. Sex/Gender Differences in the Time-Course for the Development of Substance Use Disorder: A Focus on the Telescoping Effect. 2023 (dostupné z <https://pharmrev.aspetjournals.org/content/pharmrev/75/2/217.full.pdf>)

[alkohol](#) [léky](#) [odvykání](#) [užívání](#) [alkoholu](#) [závislost](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz