

Investování – možnost, jak zbohatnout a být úspěšný, nebo jedna z nelátkových závislostí, která přivádí čím dál více klientů k psychologii?

Nelátková závislost, závislost na procesech

Kalina (2015) uvádí, že většina uznávaných nelátkových závislostí medicína zařazuje do nutkavých a impulzivních poruch. Patří zde např. patologické hráčství, kleptomanie (nutkavé krádeže), hypersexualita (nadměrná sexuální aktivita), závislost na jídle. Dále je skupina dalších, tzv. **nezařazených skupin závislostí**, kam bychom zařadili jakékoliv chování, které přináší uspokojení a lze na něm vypěstovat závislost. V souvislosti s rozvojem moderních technologií a společností orientovanou na výkon, bychom zde zařadili technologické závislosti (technologie, počítače, internet, hry, mobily, televize, **investování**), závislost na nakupování, na práci, na cvičení, atd.

Všechny tyto skupiny mají 3 typické rysy:

1. neschopnost odolat impulsu nebo pokušení udělat něco, co je považováno za rizikové,
2. postižený si uvědomuje narůstající napětí před provedením chování,
3. klient popisuje stav vzrušení nebo uspokojení v momentě, kdy provádí čin (Kalina, 2015).

Investování

Nenajdeme mnoho odborné literatury na téma „závislost na investování“, avšak znaky, které jsou typické pro jiné nelátkové závislosti, především ty v online prostředí, se shodují. Jedná se o **dostupnost, atraktivitu** a v současné době také jakýsi **moderní trend**, vzhledem k tomu, co se děje s hodnotou peněz díky inflaci. Média, a nejen ta, nás nabádají k investování.

Naopak najdeme mnoho článků a knih o tom, jak správně investovat. Jak být „zaručeně úspěšný“. Jistě nás napadne argument, že je přece mnoho investorů a lidí, kteří se touto oblastí (úspěšně) žíví. To nepopíráme. Na druhou stranu, vždy je třeba dívat se na věc komplexně, tedy i na odvrácenou stránku, kolik lidí investuje neúspěšně (a víme o nich? – tím se lidé nechlubí), jak je ekonomika a burza nepředvídatelná, jak se plní čekárny služeb, které pomáhají klientům s nelátkovou závislostí.

Rizika

Na první pohled se může zdát, že jediným rizikem je ztráta peněz. Jak se ale ukazuje, naděje, sytící možné zhodnocení peněz a také mnoho mýtů, které jsou typické i pro hazard, jsou pro nás nepřehlédnutelné. Celý proces udržují. Klient se pak dostává do tzv. bludného kruhu. Např. se jedná o výroky klientů typu „když se budu věnovat teorii investování dost dlouho, musí můj zisk růst“. Nebo „investování je zhodnocování peněz, nejedná se o hazard“. Nebo jakési pozlátka, kdy být investorem zní přece mnohem atraktivněji, než být např. hráčem, nebo sázkařem. Když půjdeme dál, zjistíme, že konečným důsledkem je často narůstající úzkost klienta, nespavost, podrážděnost,

lhaní, dopady na zdravotní stav, příliš mnoho času, který je věnován teorii a sledování kurzů a burzy. Dále pak útrata úspor, v krajním případě třeba i zpronevěra peněz.

Terapie

Psychoterapeuti jsou vycvičeni v různých směrech, jak pomoci svým klientům. Jedním ze směrů, je např. KBT model (kognitivně-behaviorální), dále se můžeme setkat s terapeutem, který pracuje s motivací klienta nebo psychodynamicky orientovaným terapeutem, či jiným. Žádný není lepší nebo horší. Záleží, co je klientovi bližší.

V současné době neexistuje žádná léčba medikamenty, která by byla pro nelátkové závislosti schválena, někdy psychiatři předepisují klientům léky ze skupiny antidepresiv, případně léky snižující nutkavé chování. V terapii můžeme pracovat s úplnou abstinencí, někdy je možné tzv. kontrolované „konzumování“ činnosti, avšak zde je velmi těžké impulsu odolávat. Někdy se může doporučit tzv. poloviční abstinence, tedy abstinence od určitých forem závislostního chování (např. vyhnout se pouze některé oblasti. U investování se může jednat konkrétně o to, že klient neinvestuje žádné své peníze, ale bude si pouze číst články, které se investic týkají) Kalina, 2015.

V terapii s klienty se nevěnujeme pouze samotnému investování, důležitá se ukazují témata jako vztah k penězům, vztah k sobě samému, zacházení se svým volným časem, vztahy s blízkými, sebedůvěra klienta nebo zacházení s vlastními pocity.

Závěr

V mé praxi psycholožky, pracující s klienty s nelátkovou závislostí, upozoruji, že stále častěji se k nám objednávají lidé s problémy, vzniklými nadměrným investováním. Tento fenomén není v současné literatuře ještě dobře zmapován a popsán, jedná se o oblast poměrně novou. Ne každá investice je rovnou závislostním chováním, ale vše by mělo mít své hranice. Pokud vás investování láká, poraďte se s odborníkem zabývajícím se touto oblastí (psychologem, psychiatrem) a nastavte si nějaká sebeomezující opatření. Např. kolik peněz a času si chcete dovolit investovat. Pokud byste vy, nebo vaše okolí zaregistrovali, že se něco změnilo, něco se vymyká vaší kontrole, cítíte se špatně, napjatě, zanedbáváte své okolí – nebudte na to sami, říct si o pomoc není žádná ostuda. U nás máte otevřené dveře.

Mgr. Lenka Švachová, psycholožka
Centrum komplexní péče ve Zlínském kraji