



Program je plnohodnotným výukovým systémem, který je určen pro studenty druhého stupně základní školy. Hlavní náplní tohoto programu je prevence v oblasti toxikomanie. Program je využitelný jak pro pedagoga, tak pro žáky. Učitel by měl posloužit jako určité vodítko, jak žáky účinně seznámit s nebezpečím drog, tak, aby si sami vytvořili jakýsi žebříček hodnot v životě a sami se uměli rozhodnout a odůvodnit své zamítavé stanovisko k drogám. Učitel si sám může zvolit náplň hodin, má možnost výběru a kombinace jednotlivých kapitol ze všech částí programu. Žáci by měli prostřednictvím programu získat základní informace z oblasti toxikomanie (rozpoznat druhy drog, jejich účinky, nebezpečí experimentování s drogami, prevence, léčba, tresty...). Tato část programu je doplněna testem, který by měl ověřit nezákladnější znalosti získané touto částí. Neméně důležitou částí je část praktická, jež poskytuje několik užitečných návodů jak nabízenou drogu odmítnout, dále různé úkoly pro žáky, které je mají přimět k uvědomění si, co většina lidí od drog očekává a jaká je skutečnost, dále pak nabídnutí lepších možností, řešení problému a využití volného času.... Program je doplněn obrázky, citáty, grafy, tabulkami, ukázkami z beletrie.... Existuje také možnost vytištění libovolné kapitoly. Tento program je v ČR zatím ojedinělý a to především formou zpracování a aplikací. Měl by velkou měrou přispět k prevenci toxikomanie u nejhroženější věkové kategorie populace. Poznatky by měli žáci dostat dříve než se ocitnou pod nátlakem nabídky drogy. Nejde jen o informace, ale o podporu rozumných životních cílů, řešení stresů, rozvoje schopností, sebedůvěry a osobní odpovědnosti.

Historie zneužívání drog je zřejmě stará jako lidstvo samo. Tento problém nejen že přetrvál až dodnes, ale míra jeho nebezpečnosti pro nás všechny se stále prohlubuje. Každodenně se stává mnoho lidí obětí drogy.

Problém zneužívání drog je dnes problém celého světa. Proto vznikly a vznikají různé organizace a aktivity jejichž cílem je, ne-li zastavit, tak alespoň zmírnit stále rostoucí počet závislých osob. Hlavní důraz se v dnešní době klade na prevenci a osvětovou činnost.

I Tebe se tento problém týká, i Ty se můžeš setkat s drogou, někteří jste se s ní určitě setkali. Jestliže však nebudeš vědět co vše sebou přináší droga, nejen že se možná nerozhodneš v důležitém okamžiku správně, ale třeba nebudeš moci ani poskytnout radu či včasnou a účinnou pomockamarádovi nebo někomu blízkému, který se dostane pod vliv drog.

Většině lidí, kteří kouří, pijí alkohol, hrají hazardní hry nebo berou drogy, se to zpočátku nezdá tak nebezpečné. Mnozí si myslí, že to zkusí dvakrát či třikrát, získají zážitek a přestanou. Není to pravda, velmi vážně riskují. Drogy oslabují sebeovládání a osobní zábrany, zhoršují výkony, vyvolávají závislost. Dostávají se do potíží se školou či pracovištěm, s rodiči, s policií, ztrácí kamarády. Snaží-li se člověk přestat, má již poškozeno zdraví a často nejen zdraví, ale zkažený celý život. Proto chraň své blízké před takovými riziky svým přehledem.

K tomu, aby sis toto vše uvědomil, by Ti měl pomoci tento program. Snažili jsme se ho co nejvíce přizpůsobit Tvému pohledu na svět a tomu, co Tě zajímá a co bys měl vědět. Bude však záležet jen na Tobě, jak k němu přistoupíš a co Ti přinese.

*Autoři*

**Teoretická část :** \_\_\_\_\_

- Základní informace o programu
- Úvodní slovo
- Základní pojmy z oblasti toxikomanie
- Přehled u nás nejužívanějších drog
- Proč a jak vzniká drogová závislost
- Léčba drogové závislosti
- Toxikomanie z právního hlediska
- Drogy, prostituce, AIDS a kriminalita
- Malé preventivní varování - kde ti nejvíce hrozí setkání s drogou, na co si dávat největší pozor
- To nejdůležitější na závěr

**Praktická část :** ●

- Blok 1- obsahuje cvičení na uvědomění si různých emočních stavů, jejich příčin, rozeznávání pocitů druhých, ovlivňování emocí ( 2 cvičení )
- Blok 2- obsahuje cvičení na uvědomění si očekávání od drogy, skutečný dopad, výčet důvodů, proč lidé berou drogy, nalezení lepších možností řešení problémů. ( 3 cvičení, která na sebe velmi úzce navazují, doporučujeme provést dohromady ).
- Blok 3- obsahuje nácvik odmítnutí nabízené drogy, alkoholu, hry na automatu apod.

**Modelové situace :** ●

- Mirek
- Jana
- Petr a Michal

**Doplňky :**

- Rozvoj drogové závislosti po setkání s návykovou látkou (popis a schéma)
- Koloběh drogové závislosti (schéma)
-

- [Doporučená literatura pro učitele a žáky](#)
- [Seznam adres léčebných zařízení a poraden v oblasti toxikomanie](#)
- [O aplikaci LightenHYPER - Drogy NE !](#)



## **Teoretická část**

V této části by žáci měli získat nejdůležitější informace nezbytné k orientaci v problematice toxikomanie, které jim mohou posloužit v životě. Pro lepší názornost a zároveň i jakési oživení jsou jednotlivé kapitoly doplněny citáty a ukázkami knih z oblasti toxikomanie. Tato teoretická část je doplněna testem, který by měl ověřit nejzákladnější poznatky získané touto částí.



## Praktická část

Tato praktická část umožňuje, aby se žáci sami zapojili aktivně do výuky. V teoretické části měli možnost se seznámit se základními údaji, které by o problematice toxikomanie měli vědět. Pouhé znalosti však nestačí. Dítě by si mělo uvědomovat své emoce, naučit se je ovládat, rozeznávat je u druhých, mělo by si uvědomit, co člověk od drogy očekává a jaký je skutečný výsledek požití drogy, mělo by se zamyslet, zda neexistují lepší možnosti řešení problémů a vytvořit si vlastní žebříček životních hodnot a zajistit si užitečnou náplň volného času. K tomu všemu by dítěti měla posloužit praktická cvičení obsažená v této části. Přesto všechno se ale dítě může dostat do styku s drogou. Proto jsou v praktické části zahrnuty také metody ( 10 způsobů podle situace ), jak nabízenou drogu odmítnout.



## **Modelové situace**

Modelové situace jsou vhodným doplňkem celého programu, kterým lze např. uzavírat vyučovací hodiny. Jedná se o 3 příběhy, které nás mají blíže seznámit s nebezpečím drog zejména u mladých lidí. Žáci rozeberou celý příběh po částech, mohou odpovídat na napsané otázky během příběhu nebo na jeho konci, budou navrhnout různá řešení situací, hledat, kde se staly chyby, čeho se vyvarovat atd. Takto získané postřehy a zkušenosti pak mohou přenést do vlastního života



**LightenHYPER - Drogy NE ! pro Windows**  
Verze 1.0 - 97

*Autoři projektu : Martin Šigut a Josef Novák*  
(Sdružení pro protidrogovou prevenci u dětí a mládeže)  
*Copyright © 1994 - 1997*

Projekt LightenHYPER - Drogy NE ! je informačním systémem pro oblast prevence proti toxikomanii a drogám, doplněný o komplexní systém pro vytváření multimediálních karet a testů, pro síť i pro desktop počítače.

Garantem vývoje a distribuce je :

*Sdružení pro protidrogovou prevenci  
u dětí a mládeže*

**Sdružení pro protidrogovou prevenci u dětí a mládeže**  
U močálu 268, Praha 4 - 149 00, Czech Republic  
tel./fax. (02) 794 0809

Internet kontakt :

WWW domovská stránka projektu :

E-Mail :

<http://cs.felk.cvut.cz/~sigutm/>  
[sigutm@cs.felk.cvut.cz](mailto:sigutm@cs.felk.cvut.cz)

*Vývojové prostředky poskytla :*



**Logis s.r.o.**

Havlíčková 32 , Frenštát p. Radh. 744 01, Czech Republic

Autorská práva k programu LightenHYPER - Drogy NE ! a všem jeho dalším modulům - LightenSYSTEM, TEST, CARD, HYPER a TEXT vlastní Martin Šigut a Josef Novák. Aplikace byla vytvořena jako kompaktní systém. Jakákoliv část nesmí být šířena samostatně. Podmínky pro užívání a šíření softwaru naleznete v nápovědě aplikace nebo v informačním souboru na instalační disketě.



V této kapitole Tě seznámíme s několika nejdůležitějšími pojmy, se kterými se můžeš běžně setkat v problematice drog, a to nejen v odborných materiálech, ale i v beletrii, televizi, rozhlase, tisku apod.

.....Pár dní jsem Atzeho neviděla. A teď jsem četla v novinách: Sklářský učeň Andreas W. (17 let) se chtěl zbavit své závislosti na drogách. Jeho přítelkyně /16 let/ , studentka zdravotnické školy, mu chtěla pomoci: marně. V bytě ve čtvrti Tiergarten, který zařídil pro mladou dvojici za několik tisíc marek otec chlapce, si Andreas píchl "zlatou ránu"....

Nemohla jsem tomu uvěřit - Andreas Wiczorek, kterému jsme říkali Atze. Už minulej týden si píchl moc silnou dávku a skončil v nemocnici. Jeho přítelkyně Simona si podřízla tepny. To snad není pravda, říkala jsem si, zrovna Atze, kterej vždycky tvrdil, že na tom nikdy nebude závislej. Snažila jsem se, aby si matka nevšimla, jak mě to sebralo. Vůbec netušila, že už zase jedu v háčku (heroinu).

Den před svou smrtí (než si píchl zlatou ránu) šel Atze na policii a prásknul tam všechny kšeftáky. Pak ještě napsal dopis na rozloučenou: " Skončím teď svůj život, protože herák jako já způsobuje svým příbuzným a přátelům jen zlobu, starosti, hořkost a zoufalství. Neničí jen sebe, ale taky všechno okolo. Děkuji svým rodičům a mé malé babičce. Fyzicky už neexistuji. Herák, to je to nejhorší, čím se může člověk stát. Ale kdo žene lidi, kteří přicházejí na svět mladí a plní chuti do života, do neštěstí? Tento dopis chce být varováním pro všechny, kteří budou někdy stát před rozhodnutím: Co kdybych to taky vyzkoušel? Hlupáci, podívejte se na mě. Teď už budeš mít po starostech, Simono, měj se dobře....."

/Christiane F. - My děti ze stanice

ZOO/

- Droga
- Prevence
- Léčba
- Legalizace
- Tolerance
- Halucinace
- Úzus
- Abúzus
- Misúzus
- Euforie
- Jed
- Toxikologie
- Toxicita
- Alkaloidy
- Toxikomanie

- Návyk
- Drogová závislost
- Psychická závislost
- Fyzická závislost
- Abstinenční syndrom

Jakákoliv látka, která, když ji vpravíme do organismu může pozměnit jednu nebo více jeho funkcí. Patří sem látky pevné, plynné, i kapalné. Název droga je odvozený od holandského slova "droog" , což znamená suchý, usušený. Původně toto slovo znamenalo surovinu rostlinného nebo živočišného původu, používanou jako léčivo.

Drogy můžeme rozdělit podle toho, jaký mohou mít účinek:

● **P s y c h o s t i m u l a č n í d r o g y** - látky, které aktivizují centrální nervovou soustavu (např. kokain, kofein, efedrin, teobromin....).

● **P s y c h o i n h i b i č n í d r o g y** - látky, které mají tlumivý až depresivní účinek na nervovou soustavu a mohou vyvolávat halucinace - představy pokládané za skutečnost (např. LSD, meskalin ..aj.)

## Způsoby podávání drogy

Na to, jaký bude účinek jedy, má velký vliv způsob, jakým se dostane do organismu. Stejná látka při různých způsobech podání působí rozdílně. Protože existují jedy plynné, pevné i kapalné, může jed vniknout do těla následujícími způsoby:

- 1. vdechováním (inhalací)
- 2. vstřebáváním kůží a sliznicemi (resorbci)
- 3. injekčně
- 4. ústním požitím (per os)
- 5. konečníkem (per rectum)
- 6. pochvou (per vaginam)
- 7. močovou trubicí (per uretram)
- 8. močovým měchýřem (per vesicam urinariam)
- 9. po nakapání do spojivkového vaku



## **Prevence**

Aktivita vedoucí k potlačení zneužívání drog, nezákonné výroby a obchodu s drogami.



## **Léčba**

Každá aktivita zaměřená k lidem, kteří mají problémy s užíváním drog. Jejich cílem je zlepšovat psychický, fyzický a sociální stav každého, který hledá pomoc.



## **Legalizace**

Právní úprava, která by umožnila beztrestnou výrobu, podávání, prodej, vývoz a dovoz drog všem občanům.



## **Tolerance**

Schopnost organismu snášet určité látky. Jde o jev, který se projevuje stálým zvyšováním dávky, aby návykovou látkou vyvolaný účinek měl stále stejnou intenzitu. Organismus se totiž postupně přizpůsobí stálému přívodu drogy, důsledkem toho se účinek drogy oslabuje až ztrácí a na dosažení plného efektu je třeba dávky zvyšovat.



## **Halucinace**

Představy pokládané za skutečnost.



## Úzus

Je užití či užívání drogy ve shodě s oprávněnými zájmy jednotlivce i společnosti, tzn., že se drogy užívají v omezeném a kontrolovaném množství, které nenarušuje zdraví, mezilidské vztahy, ekonomické poměry aj.



## **Abúzus**

Je zneužívání, tj. nadměrné užívání drogy nebo užívání drog za nepřijatelné situace (např. mladistvými, těhotnými ženami apod.)



## **Misúzus**

Je především nevhodná aplikace léků.



## **Euforie**

Dobrá nálada (z řeckého základu: eu = dobře, ferein=dařitise, míti se)



## **Jed**

Biologicky aktivní látka, která i v malých dávkách (od několika miliontin gramů po desítek gramů) po vniknutí do těla vyvolává různě těžké poruchy, dočasné nebo trvalé a v krajním případě i smrt.



## **Toxikologie**

Věda o jedech a všem, co s nimi souvisí.



## Toxicita

Účinek jedů závisí na mnoha okolnostech (teplota, množství...). Snadnější a přesnější dohodě slouží řada ukazatelů, z nichž často užívaný je ukazatel LD50. LD znamená letální neboli smrtící dávka, 50 znamená, že 50% z otrávených organismů zahyne v důsledku otravy a 50% přežije. Z hlediska toxicity rozeznáváme různé druhy látek: 1. krajně jedovaté, 2. velmi jedovaté, 3. jedovaté, 4. málo jedovaté, 5. zdraví škodlivé, 6. prakticky neškodné.



## **Alkaloidy**

Jsou přírodní organické chemické látky rostlinného původu, které mají farmakologické účinky na organismus. Název je odvozený od toho, že první známé alkaloidy měly alkalickou (zásaditou) povahu. V malých kontrolovaných dávkách mohou působit jako léčiva, ale ve vyšších nekontrolovatelných dávkách jsou to prudké jedy. Platí o nich výrok slavného badatele první poloviny

16. století Paracelza: " Každá látka je jed, ale dávka určuje, zda bude lékem nebo jedem." Alkaloidy působí přímo na průběh biologických i psychických funkcí. Jejich účinek se vysvětluje zásahem do aktivity enzymových systémů, např. při přenosu nervového signálu do mozku (enzymy jsou složité látky bílkovinné povahy, které katalyzují biochemické procesy).



## Toxikomanie

(v originále drug addiction) Znamená vášnivou chorobnou touhu po jedovatých látkách. Odborně se definuje jako stav opakující se nebo soustavné otravy, která škodí jedinci i společnosti, a je vyvoláván opakovaným užíváním drogy (přírodní i umělé).

Její charakteristiky zahrnují:

1. Přemáhací přání či potřebu anebo nutkání pokračovat v užívání drogy a získat ji jakýmkoliv prostředky (v originále overpowering, tj. přemáhací, mocný, neodolatelný).
2. Tendencí zvyšovat dávky.
3. Psychickou a někdy i fyzickou závislost na účincích drogy.

Název toxikomanie pochází z řeckého slova toxikos = jed určený na napouštění hrotů šípů vystřelovaných lukem, druhá část - mánie - z řeckého slova mania = nadšení až šílenost.

Od toxikomanie v užším smyslu odlišila Světová zdravotnická organizace (SZO) NÁVYK (habituation), který definovala takto:

V tomto stavu není nutková potřeba drogy, nýbrž toliko silná touha po ní. Tendence zvyšovat dávku je slabá nebo chybí: závislost na droze je psychická a ne fyzická, chybí tudíž abstinenční syndrom, a všechny škodlivé účinky padají na jedince spíše než na ostatní.

Výsledkem odlišení toxikomanie a návyku byly debaty, zda ten či onen trpí toxikomanií nebo má jen návyk, zda jistá droga vede jen k návyku nebo i toxikománii ...atd. Proto znalci SZO navrhli /1964/, aby oba pojmy byly nahrazeny novým - DROGOVÁ ZÁVISLOST (anglicky - drug dependence, německy - drogenabhängigkeit), přesto se dnes užívají i starší výrazy (toxikománie a návyk).



## Návyk

V tomto stavu není nutková potřeba drogy, nýbrž toliko silná touha po ní. Tendence zvyšovat dávku je slabá nebo chybí: závislost na droze je psychická a ne fyzická, chybí tudíž abstinenční syndrom, a všechny škodlivé účinky padají na jedince spíše než na ostatní.

Výsledkem odlišení toxikomanie a návyku byly debaty, zda ten či onen trpí toxikomanií nebo má jen návyk, zda jistá droga vede jen k návyku nebo i toxikomanií ...atd. Proto znalci SZO navrhli (1964), aby oba pojmy byly nahrazeny novým - DROGOVÁ ZÁVISLOST (anglicky - drug dependence, německy - drogenabhängigkeit), přesto se dnes užívají i starší výrazy (toxikománie a návyk).



## **Drogová závislost**

Psychický a někdy i fyzický stav vyplývající ze vzájemného působení mezi živým organismem a drogou charakterizovaný změnami chování a jinými reakcemi, které vždy zahrnují i nutkání brát drogu. Tolerance může být přítomna nebo nepřítomna. Osoba může být závislá na více než jedné droze.



## **Psychická závislost**

Je dána přáním či nutkáním mít drogu a užívat ji pro navození příjemného stavu nebo aby se zabránilo vzniku nepříjemných pocitů. Pokud závislá osoba svoji drogu nemá, objevují se poruchy nálady a chování.



## **Fyzická závislost**

Vzniká při delším zneužívání návykové látky, která se stává součástí látkové výměny organismu. Pokud se přísun této látky zastaví, reaguje organismus odvykacími příznaky.

Tyto odvykací neboli abstinenci příznaky se vyskytují u všech návykových látek. Některé jsou málo patrné, některé jsou velice intenzivní a mohou být i životu nebezpečné. Odvykací příznaky se u jednotlivých drog mohou značně lišit. Soubor odvykacích příznaků se nazývá abstinenci syndrom.

Ukázka toho, jak vypadá abstinenci syndrom odvykání od drogy nebo při nedostatku drogy:

.....Úplně jsem se splavila studeným potem. Třásla jsem se zimou a ten ledovej pot mi stékal do očí. Strašně smrděl. Říkala jsem si, to z tebe vychází ten hnusnej ,smradlavé jed. Připadalo mi to jako vyhánění ďábla. Detlefovi bylo hůř než mě. Choval se úplně jako blázen. Třás se zimou a najednou si sundal svetr. Sed si na židli u okna. Nohy se mu nepřestávaly pohybovat. Utíkal v sedě. Nohy hubený jako tyčky sebou v jednom kuse šubaly. Utíral si pot z obličeje a celej se třás. Najednou se začal kroutit a křičet bolestí. Dostal žaludeční křeče. Měla jsem úplně vyschlo v krku. A přitom jsem měla plnou pusku slin. Nemohla jsem je spolknout a začala jsem kašlat. Čím křečovitějc jsem se snažila je polknout, tím víc jsem kašlala. Dostala jsem záchvat kašle a zdálo se, že to nikdy neskončí. Pak jsem začala zvracet rovnou na koberec. Takovou divnou bílou pěnu. Napadlo mě, že tak zvracela moje doge, když se nažrala trávy. Kašel a zvracení ne a ne přestat.....

/Christiane F. - My děti ze stanice

ZOO/

Tato kapitola by Tě měla seznámit s nejužívanějšími drogami u nás, s jejich účinky, složením, jak se dostávají do těla, jak můžeš rozpoznat člověka, který drogu užívá a s dalšími zajímavostmi. I když některé části budou pro Tebe méně zajímavé, tato kapitola patří mezi nejdůležitější. I Ty můžeš rozpoznat zde popsané příznaky užívání drog a podivné chování kamaráda či někoho blízkého. Této osobě pak můžeš nabídnout pomoc nebo radu. Třeba tak zachráníš několik lidí od hrozného údělu, který by jim droga připravila.

- Produkty konopí
- Tlumivé léky
- Opiáty
- Látky s budivými účinky včetně kofeinu
- Kokain a příbuzné drogy
- Organická rozpouštědla
- Halucinogeny
- Anabolika
- Tabák
- Alkohol
- Chorobné (patologické) hráčství

## Tabulka

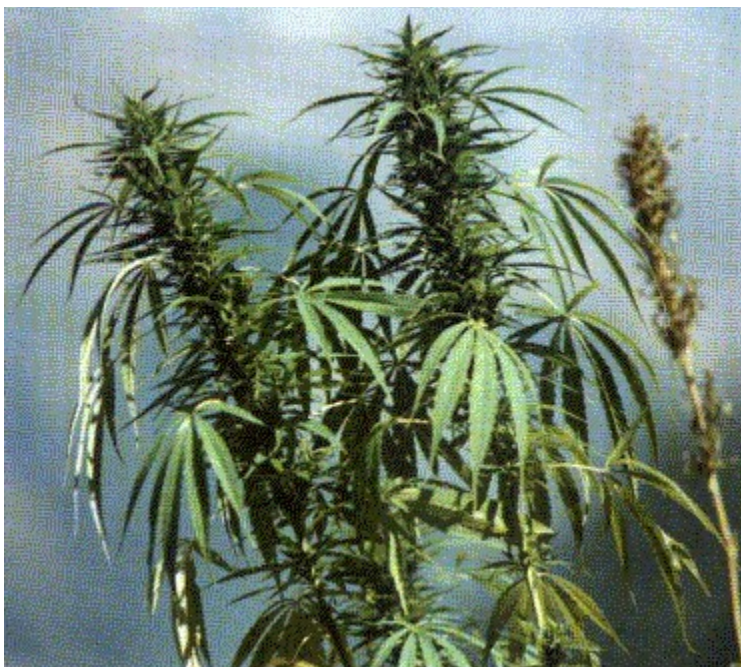
<u>Produkty konopí</u>	<u>marihuana</u>
	<u>hašiš</u>
<u>Tlumivé léky</u>	<u>barbituráty</u>
<u>Opiáty</u>	<u>opiummorfinheroinkodeinbraun (brown)</u>
<u>Látky s budivým účinkem</u>	<u>pervitinefedrin</u>
	<u>kodeinamfetaminy</u>
	<u>fenmetrazin</u>
	<u>dexfenmetrazin</u>
<u>Kokainový typ</u>	<u>kokaincrack</u>
<u>Organická rozpouštědla</u>	<u>toluen,čikulimnoho rozpouštědel,ředidel a lepidel</u>
<u>Halucinogeny</u>	<u>LSDPCP</u>
<u>Anabolika</u>	
<u>Alkohol</u>	
<u>Tabák</u>	
<u>Různé formy hráčství</u>	

.....Je mi třidvacet a nic neumím, protože jsem v životě propadl u všech zkoušek ve škole i v životě. Je mi všechno jasné: už nemůžu pracovat. Flákám se. Napřed jsem drogoval, abych "prohlédl". Od té doby se stále dopuji omamnými gedy, protože se mi zdá, že je to jediný prostředek, jak uniknout sám před sebou. Je mi nanic. Už se nemohu obejít bez té proklaté "trávy", která, pokud vím, má několik set tisíc otroků, takových jako jsem já. Když nekouřím mlátím hlavou o zeď a řvu: Nejsem k ničemu! Jak vidíte, prošel jsem všemi úseky kalvárie. Cítím se starý a nemohoucí. Víam, že mnozí se stali narkomany jen proto, že chtěli někoho napodobit, jsou to pitomci.....

/Paul G.

- mladý Američan/

Základní surovinou, ze které jsou získávány látky kanabisového typu je konopí seté (*Cannabis sativa* L.) nebo (*Cannabis indica* L.). Konopí je dvoudomá rostlina, která má samostatné rostliny samčí a samičí. Vzhled samčích a samičích rostlin je odlišný, samčí rostliny jsou nazývány konopí poskonné, jsou slabší a světlejší, samičí rostliny jsou nazývány konopí hlavaté, jsou statnější a tmavě zelené. Plody samičích rostlin (semena) jsou drobné, mají kulovitý, částečně zploštělý tvar zakončený tupou špičkou. Podélná osa semene je asi 4 mm dlouhá. Jednotlivé rostliny dosahují výšky až několik metrů. Konopí obsahuje velké množství kanabinoidů, z nichž nejvýznamnější je delta-9-tetrahydrocannabinol (THC), který způsobuje většinu charakteristických psychoaktivních účinků. Konopí roste většinou divoce v tropických a teplých oblastech světa. Odpradáva se používá jako zdroj pevných textilních vláken. Tradiční užívání pochází ze země, kde náboženství zakazuje požívání alkoholu. Konzumace hašíšových drog k toxikomanským účelům je známa z doby asi 3 000 let před n.l. Postupně se konzumace rozšířila z oblastí, kde bylo konopí intenzivně pěstováno i do oblastí dalších a dnes jsou tyto drogy nejvíce rozšířenými drogami na světě. Odhaduje se, že konzumaci těchto drog propadlo v současné době asi 200 miliónů obyvatel Země. Účinky cannabisových produktů jsou různé dle dispozic jedinců. I když mohou být užívány perorálně, jsou účinnější při kouření. Dostávají se během několika minut a přetrvávají 2 - 3 hodiny. Působení drogy vede k pocitu dobré pohody, živějšímu vnímání smyslových vjemů. Pronikavé změny ve způsobu vyjadřování a myšlení, rychlý tok emocí až pomatené představy.





## Marihuana

Marihuana se získává z částí rostliny, tzn. z listů, řapíků, stvolů apod. Někdy obsahuje i jednotlivá semena. Tento materiál se suší a po usušení získává vzhled podobný lulkovému tabáku. Marihuana je narkomany většinou balena do speciálních cigaret, tzv. jointů. Kouřením marihuany dochází k poruchám vnímání, emocí myšlení apod. Velmi nebezpečným je schopnost kanabinoidů kumulovat se v těle narkomana a jejich přítomnost lze v těle zjistit i za několik dní.

## Hašiš

Hlavním zdrojem výroby hašiše je oblast Středního Východu. Hašiš se získává z květů zejména samičích (ale i samčích) rostlin a obsahuje především pryskyřici, kterou jsou květy pokryty a jednotlivé květy a jejich části. Pryskyřičný sekret, získaný z rostliny konopí je sušen a hněten do různých tvarů. Před vyschnutím je balen do listů nebo celofánu. V ilegálním obchodě se objevuje ve formě placiček, tyčinek nebo koulí a po vyschnutí v deskách také v drolivém prášku. Barvu mívá od světle hnědé přes její odstíny po tmavě zelenou až černou dle místa původu. Hašiš se kouří k tomu uzpůsobených dýmčích.

## Hašišový olej

Další hašišovou drogou je tzv. tekutý hašiš, (hašišový olej). Získává se z hašiše extrakcí vhodnými rozpustidly, jako je např. Benzin, alkohol, různé směsi a další. Získaný extrakt obsahuje 50 - 60% účinných látek a je tak vlastně nejvyšší hašišovou drogou. Tekutý hašiš (hašišový olej) je tmavě hnědá až téměř černá tekutina zapáchající po použitém rozpustidle.

Konzumace hašišových drog se v evropských poměrech provádí téměř výhradně kouřením. Hašiš se zpravidla mísí s tabákem a kouří buďto v cigaretách nebo řídčeji v dýmčích, marihuana se většinou kouří samotná. Tekutý hašiš se pro tyto účely dává v roztoku na tabák (tabák se vlastně impregnuje) a takto upravený se kouří. Protože obsah účinných látek v hašišových drogách značně kolísá, nelze v praxi množství účinných látek přesně dávkovat.



## Varovné známky při užívání těchto látek

**Brzké známky** - zarudlé oči, zrychlený puls, bolesti na prsou, kašel, sucho v ústech, hlad, pach potu po vypálené trávě, kolísání nálad, podrážděnost, zhoršená schopnost soustředění, chladné končetiny aj.

**Pozdní známky** - horší postřeh, zhoršení paměti na nedávné věci, zhoršená obratnost, špatná orientace v čase a prostoru, kolísání nálad, ztráta dobrých zájmů, záněty spojivek a hrtanu, citové otupění, ztráta hodnot aj.

**Americké materiály o marihuaně tvrdí: marihuana dělá z nadaných průměrné, z průměrných hloupé, z bojovníků poražené !**



.....Po těchto lécích se mi dostavovaly zajímavé stavy - třeba jsem zapálil ubrus v bytě, protože jsem měl pocit, že musím udělat něco velkého, abych na sebe upoutal pozornost okolí. Jindy jsem se nakláněl přes zábradlí v domě ve třetím patře a křičel o pomoc. Dělal mi dobře, jak se na mě všichni s obavami dívají. Jindy jsem naskakoval do rozjetého vlaku, aby mě mohli ostatní obdivovat.....

Lékař: Pacient ztrácel kontrolu nad svým jednáním, byl nekritický...

/A. Janík, K. Dušek - Drogy a společnost/

V dnešní době farmaceutický průmysl vyprodukuje velké množství těchto léků (např. proti bolestem, na uklidnění, při poruchách spánku aj.). Velice nebezpečné jsou zejména ty, co obsahují barbiturany (jsou to tzv. **barbituráty**). Otravy těmito léky jsou velice nebezpečné (častá je smrt z předávkování). Musíme si uvědomit, že tyto léky neodstraňují příčinu obtíží, daleko vhodnější může být rehabilitační cvičení, relaxace, psychoterapie aj. Odstraňovat pocity bolesti jen pomocí prášků je nebezpečné, můžeme pak zanedbat varovný signál organismu, že je s ním něco v nepořádku a tím si velice poškodit organismus.

### **Varovné známky při užívání těchto látek**

**Brzké známky** - zpomalená řeč, působí dojmem opilého, aniž je cítit z dechu alkohol, poruchy myšlení, orientace, úsudku, ospalost, zpomalený dech, bolesti hlavy aj.

**Pozdní známky** - trvalá roztřesenost, nechutenství a poruchy výživy, pocity pronásledování, zkažené zuby, tělesné obtíže při vysazení vysokých dávek - např. epilept. záchvaty aj.

.....stav předávkování /R. John - Memento/

Strom. Prorazil parkety uprostřed pokoje nebo co ? Tropická palma, která mohutní před očima. Všechno je v pohybu. I kmen.

A přece to není kmen.

Chřestýš, který obtáčí palmu kolem dokola!

Slizká hlavička s ledovými nehybnými očima upřené stále jenom na mě. Rozeklaný jazyk. Dva jedové zuby v příšerně rozevřené tlamě.

Takhle to přece nemůže skončit !

S vytřeštěnými očima Michal sledoval, jak se strom naklání blíž a blíž.

Chřestýš připravený k útoku.

" Ne ! Já nechci ! " vykřikl.

Palma teď padala přímo na něj. Věčný nekončící pád, jako když má člověk zlý sen v horečce.

Než tohle, radši se zabít !

Michal popadl nůž zabodnutý v bochníku chleba, válejcím se u zdi vedle postele. Jedním pohybem si přetřel tepnu na pravém zápěstí. Palma se ztratila ve stříkající krvi.....

K nejčastěji zneužívaným látkám této skupiny patří opium, morfin, kodein, braun (brown), heroin aj.

**Opium** se vyrábí ze šťávy nezralých makovic. Nejčastěji kouří, zneužívá se také opiová tinktura. Dříve se používal prášek proti kašli s obsahem opia ( tzv.Doverův prášek).

**Morfin** je alkaloid opia, má výrazné protibolestivé účinky. Závislost na něm se nazývá morfinismus.

**Kodein** je také alkaloid opia. Užívá se jako lék při tišení kašle. Nejčastěji se zneužívá ve formě tablet.

**Heroin** se získává z morfinu. Nejprve byl čichán, v dnešní době se rozšířilo píchání do žil a také kouření. Závislost na něm se nazývá heroinismus. Existuje zde velké nebezpečí předávkování a smrti.

**Braun** (Brown) - tato česká droga je žlutá až tmavohnědá kapalina. Je to směs látek vyrobených z kodeinu. Zneužívá se i injekčně.

## Varovné známky při užívání opiátu

**Brzké známky** - desítky minut až hodin trvající stav tichého opojení, následuje kocovina, zúžení zornic a celkový útlum.

**Pozdní známky** - zvýšené finanční nároky, krádeže v domácnosti, voskově bledá barva kůže, časté zanícené stopy po vpichu, tělesné a duševní chátrání

.....Nevzpomínám si, jak jsem se dostala domů. Na cestě z podzemky k bytu jsem sebou sekla na zem. Po čtyřech jsem dolezla na schodiště nějakého krámu a tam se stočila do klubička. Tam se mi podařilo postavit se nějak na nohy a od jednoho záchytného bodu jsem se vlekla k druhému. Od lampy ke stromu a pak zase k lampě. Byla to nekonečná cesta. Říkala jsem si že určitě umřu, když to nedokážu. Nehroznější byla bolest na prsou. Jako by se mi někdo provrtával mečem do srdce....

/ Christiane F. - My děti ze stanice ZOO/

Nejznámějšími drogami této skupiny jsou pervitin, amfetaminy, efedrin, kofein, fermetrazin a dexfermetrazin.

**Pervitin** je bílý až šedivý prášek lehce rozpustný ve vodě. Vyrábí se z látek obsahujících efedrin. Nejčastěji se zneužívá injekčně. Ve výrobě pervitinu jsme světovou velmocí.

**Efedrin** je součástí mnoha léků. Je to alkaloid subtropické rostliny.

**Kofein** se nezneužívá čistý, ale obsažený v kávě nebo čaji, či osvěžujících nápojích (coca-cola, pepsicola). Někteří lidé také žvýkají kávová zrna. Kofeinismus je závislost na této látce.

### **Varovné známky při užívání těchto látek**

**Brzké známky** - zrychlený tep, rozšířené zornice, neposedlost, podrážděnost, bdělost, vzrušení a třes, podezřívavost a úzkost po doznění účinku drogy, útlum a deprese.

**Pozdní známky** - nespavost, halucinace, pocity pronásledování, slyší neexistující osoby, horečky a pocení, bolesti hlavy, poruchy vidění, agrese aj.

.....16. prosince 1969 byl na veřejném záchodku v HARlemu objeven mrtvý chlapec Walter Vandermeer. Na jeho bezvládném těle se našla spousta vpichů po injekční stříkačce. Vedle na zemi ležela injekční stříkačka, několik jehel a dvě prázdné ampulky. Walter byl nejmladší obětí drog v dějinách NEW YORKU. Zemřel vinou tohoto jedu v...12 letech.....

/ Dic. Baboian - Vstupenka do pekla /

Mezi nejznámější látky této skupiny patří kokain a crack.

**Kokain** je bílý krystalický prášek. Centrum pěstování téměř dvoumetrové keře koky, z kterého je získáván, je v Latinské Americe. Indiáni jeho listy žvýkali, aby nepocítovali hlad, žízeň a únavu. Proslulý nápoj Coca-cola až do roku 1903 obsahoval kokain. Způsoby zneužívání jsou pestré: šňupání, polykání, vpichování, či kouření.

**Crack** (krek) - bílé krystalky upraveného kokainu smíchané s jedlou sodou a vodou. Většinou se kouří (drobné kuličky zvané rocky se kouří skleněnou dýmkou). Je to jedna z nejnebezpečnějších drog, závislost vzniká již po 6 dávkách. V českém překladu znamená crack velkou ránu nebo úder blesku. Jeho účinky jsou podobné a jsou způsobeny extrémní čistotou kokainu.

### **Varovné známky při užívání těchto látek**

**Brzké známky** - rozšířené zornice, výtok z nosu, pocení, chraplavý hlas, bledost, záchvaty vzteku, větší citlivost na světlo a zvuky, spánek ve dne, bdění v noci.

**Pozdní známky** - kašel - tmavý hlen, bolesti v krku, krvácení z nosu, záchvaty křečí, ztráta váhy, problémy s pamětí, pocity pronásledování, sklon k násilí, deprese a sebevražedné pokusy aj.

.....Čichat čikuli jsem se naučila od kamarádky ve škole. Ta mě říkala, že chodí občas s partou do jednoho paneláku a tam čichají buď čikuli nebo toluen. Zkusila jsem to a měla jsem krásné prožitky. Když jsem čichala toluen, měla jsem jen černobílé vidiny, ale po čikuli barevné. Chodila jsem pak z kamarádkou do party a čichali jsme společně. Jeden kluk si přetáhl přes hlavu igelitový sáček, prý pro zvýšení účinnosti. Už se z toho neprobral...../ Helana V. /

/ A. Janík, K. Dušek - Drogy a společnost/

Mezi nejznámější látky této skupiny patří **toluen**, **čikuli**, mnoho dalších **rozpouštědel**, **ředidel** a **lepidel**. Zneužívání těchto látek je velice nebezpečné. Jestliže dítě nebo mladistvý upadne do bezvědomí a zůstane v atmosféře prosycené jejich parami, hrozí smrtelná otrava. Jestliže už někdo tyto drogy zneužívá, neměl by to dělat na opuštěném místě. Je-li zneužíván spray, neměl by být vstříkován přímo do úst, aby nezablokoval dýchací cesty. Tyto látky zneužívají nejčastěji děti a dospívající.

### **Varovné známky při zneužívání těchto látek**

**Brzké známky** - z dechu i z oděvu je cítit zápach po chemikáliích, obluzenost, nepřítomnost duchem, nedůvěrnost, pobledlost, je mu špatně, rozšířené zornice, zarudlé oči, nepřítomný pohled, nezřetelná výslovnost, nesmyslný smích, nebezpečí smrtelné otravy i při prvním zneužití aj.

**Pozdní známky** - nezáměr, lenivost, porucha paměti, vyrážka kolem úst a nosu, zhoršená koordinace pohybu, ohrožení srdce a dýchání aj.

.....Tři mladíci z Wilhemshavenu, kteří pod neblahým vlivem drog dospěli k názoru, že jediný způsob jak se dostat ze "slepé uličky života" je smrt, lačně požili dávku LSD. Výsledek ? První musel být několik měsíců v nemocnici, druhý se vrhl pod kola vlaku a třetí později spáchal sebevraždu na témže místě, kde zemřel jeho přítel.....

.....Norský mladík měl po požití LSD najednou pocit, že mu narostla křídla, a skočil z balkónu, kde probíhalo drogování.....

/ Dic. Baboian - Vstupenka do pekla /

Snad nejznámější drogou této skupiny je **LSD** (LSD - 25). Nejčastěji se zneužívá v podobě čtverečku savého papíru s obrázkem, na kterém je nakapána jedna dávka LSD (často se používá označení trip). Čtvereček se nechává rozpustit v ústech. V rozšíření LSD hrálo značnou roli hnutí HIPPIES na počátku 70. let.

Další drogou této skupiny je **PCP** (phenciclidin). Používá se jako veterinární anestetikum ( prostředek k umrtvení) a je znám pod názvem "Andělský prach".

Mnoho halucinogenů se nachází v přírodě - např. v lysohlávce, muchomůrce, muškátovém oříšku ...aj. Kromě halucinací mohou vyvolávat tyto látky (ale např. i marihuana) tzv. flash-back (flešbek), kdy se dostavuje pocit jako po požití drogy, i když požitá nebyla. U některých látek to může být i za dva roky po poslední dávce.

### **Varovné známky při užívání halucinogenů**

**Brzké známky** - rozšíření zornic, zčervenání, zrychlený puls, halucinace, nesouvislá řeč, studené ruce a nohy, smích a pláč aj.

**Pozdní známky** - horší kontakt z realitou, vyšší riziko nádorů a epileptických záchvatů, nepředvídatelné chování, sebevražedné sklony aj



.....Při asijské kvalifikaci o postup na fotbalové mistrovství světa za mnou třikrát přišel lékař jistého týmu s dotazem, jestli opravdu může podat hráči jeden běžný a zcela neškodný lék. Měl strach. Kdyby totiž byl jeho mužstvu dokázán doping, tak mu v jeho zemi hrozilo utnutí ruky.....

/ z vyprávění doc. Nápravníka /

Tyto látky jsou zneužívané především sportovci (kulturistika, vzpírání, zápas, lehká atletika, některé kolektivní sporty). U nás existuje tzv. Antidopingový výbor ČR, který se zabývá řešením zneužívání drog ve sportu.

### **Rizika zneužívání těchto látek**

Zastavení růstu, poškození jater, cév, srdce, riziko mozkové mrtvice, nižší odolnost vůči nemocem, podezřívavost, násilnost, ztráta přátel, zhoršení vztahů v rodině aj.

.....Ve škole mi ani nepřišlo, že jsem 3 týdny chyběla. Stejně jsem už dávno ztratila ponětí o tom, co se právě probírá. Měla jsem nový problém - kouření. Teď, když jsem nesjížděla háčko, kouřila jsem 40 i 50 cigaret denně. Zapalovala jsem si jednu vod druhý. Nevydržela jsem ani jednu hodinu do přestávky bez cigaret. Musela jsem jít na záchod a pár jich tam vytáhnout. Celý dopoledne jsem bez přestání kouřila, až mi bylo na blití. Vyzvracela jsem se do koše na papír. Moc jsem toho ve třídě nenaseděla.....  
/ Christiane F. - My děti ze stanice ZOO /

Tabák je jednou z nejrozšířenějších návykových látek. Vzniká závislost na látkách v něm obsažených - tedy na **nikotinu** a dalších. Škodlivé následky kouření jsou dnes dobře známy. Patří sem onemocnění srdeční, dýchací, cévní. Podle zahraničních materiálů může být kolem 30% rakovinových nemocí způsobeno kouřením. Bez rizika nejsou ani pasivní kuřáci, tedy ti, kteří se zdržují v zakouřených prostorách i když sami nekouří. Jestliže takový člověk žije v domácnosti s kuřákem, zatěžuje své tělo dávkou zhruba 2 cigaret denně. V naší republice je zákonem zakázáno prodávat tabákové výrobky osobám mladším než 16 let.

### **Varovné známky při kouření**

**Brzké známky** - bledost, studený pot, nevolnost, zvracení, bolesti hlavy, pokleslá nálada, zažloutlé prsty od cigaret, typický zápach z úst aj.

**Pozdní známky** - kašel, bolesti žaludku, srdeční potíže, nepříznivý vliv na pokožku obličeje, pleť stárne rychleji aj

.....Alkohol je pro lidský mozek tím, čím je písek v ložiscích stroje. Oboje znemožňuje pracovní výkon..... / T. A. Edison /

.....Jak se chránit před opilstvím ? Jen si důkladně prohlédnout opilého..... / Čínské přísloví /

Alkohol je jednou z nejrozšířenějších drog (a to mezi mladými i staršími lidmi). Pro mladistvé a děti je však mnohem nebezpečnější. Již malé množství může vyvolat otravu. Také návyk u mladých lidí vzniká poměrně rychle (závislost na alkoholu se nazývá alkoholismus). U nás je stanovena hranice prodeje alkoholických nápojů 18.let, ale ani ta se nedodrží. Jen pro srovnání v - Japonsku je to 21.let, ve Švédsku 20.let. Pro dospělého člověka je ještě bezpečná dávka alkoholu 20g 100% lihu za den. 20g lihu odpovídá zhruba půl litru piva nebo 2 deci vína.

### **Varovné známky při požívání alkoholu**

**Brzké známky** - alkohol v dechu (někdy maskovaný bonbóny apod.), zarudlé oči, bolesti hlavy, nejistá chůze, ospalost, mizí zábrany, nezřetelná výslovnost, slovní nebo i fyzická agrese aj.

**Pozdní známky** - okénka (nepamatuje si co dělal pod vlivem alkoholu), třes, ospalost, častější úrazy, tělesné nemoci, samotářské pití (např. na uklidnění) aj.

.....Když jsem hrál poprvé, tak jsem vyhrál. Začalo se mi to líbit a tak jsem chodil hrát častěji. Ze začátku jen za malé částky a pak za velké. Někdy to vyšlo, ale většinou ne. Když už jsem prohrával dost peněz, hrál jsem dál a říkal jsem si teď už to musí vyjít a stejně to nevyšlo.....Dneska už vím, že se vyhrát nedá.....( Patnáctiletý chlapec, kterého přivedl otec pro opakované krádeže peněz doma i sousedům )

V poslední době se chorobné hráčství stává jakousi novou drogou moderní společnosti. Mnoho lidí se už stalo závislými na různých formách hazardních her a ztratilo všechny peníze, rodinu, přátele i svoji osobnost.

Přehled nejčastějších forem hazardních her:

### 1/ Automaty

Automaty jsou u nás nejrozšířenější formou hazardních her. Dělíme je na zábavní a tzv. výherní. U zábavních automatů si hráč kupuje čas. U výherních (přesnější název by byl proherních) automatů si zákazník kupuje možnost výhry. Jde tedy o hazardní hru. Výherní automaty se ještě dělí na lehké a těžké podle výše vkladu a podle toho, jak vysoký obnos může hráč vyhrát. Zábavní automaty sice neumožňují hazardní hru, ale i ony mají svá rizika. Dítě, které u nich bude trávit dlouhé hodiny, nezíská kamarády, nebude mít čas na školu, sport, koníčky a zaostává za svými vrstevníky i v jiných směrech. U těchto dětí se vlivem hry zvyšuje riziko epilepsie.

### 2/ Kasina

Kasina jsou pro širší vrstvy méně přitažlivá, jsou však mimořádně nebezpečná. Velká výhra může rychle "nastartovat" chorobný návyk. Velká prohra, i když se vůbec nemusí jednat o chorobné hráčství, může způsobit spoustu životních problémů a duševních krizí.

### 3/ Sportovní sázky

Závislost na této formě není u nás zatím tolik rozšířená. Horší je už situace v zahraničí, kde už mnoho lidí ztratilo ve sportovním sázení obrovské částky peněz (rozšířené jsou zejména sázky na dostizích).

### 4/ Karetní hry

Málokdo ví, že karetní hry mají svůj původ ve 12.stol. a pocházejí s Číny. Ne každá karetní hra je hazardní, ale hazardní karetní hry jsou značně rozšířeny. O tom, jak lživé je přísloví "komu karty v ruce šustí, toho štěstí neopustí" by mohlo vyprávět celé generace hazardních hráčů. Velmi nebezpečná je kombinace karetní hry a alkoholu. Alkohol může připravit hráče o zbytek zdravého rozumu. Problémy se hrou ho přivedou k dalšímu pití a výsledkem bývá kombinovaná závislost.

### 5/ Hra v kostky

Je to další starobylá forma hazardu. Již v knize povídek ze staré Indie "Oceán příběhů" najdeme vyprávění o člověku, kterého podvodně obehrali v kostky. Když nemohl zaplatit, zbili ho a majitel herny ho nechal vhodit do vyschlé studny. Takto by asi dnes příběh neskončil, i když konec by pro dotyčného nebyl ani dnes moc šťastný.

### 6/ "Skořápkáři" a ostatní.....

Ze zahraničí k nám přichází stále více nových hazardních her (bingo aj.) Nebezpečné jsou také stírací losy a to tím, že se sázející dozvídá výsledek velmi rychle a vzápětí může koupit opakovat.

Výčet různých forem není zdaleka úplný a ani nemůže být. Je velmi těžké určit hranici mezi hazardní a nehazardní hrou. Přesto všem doporučujeme vyhýbat se všemu, co by hazardní hru byť jen vzdáleně připomínalo.

.....Den 22-letého chorobného hráče, kterému se problém vymkl z rukou:

4:00 Vstávám, snídaně  
4:30 Odjezd do práce  
13:00 Přivezli výplatu  
13:30 Odcházím dřív z práce  
15:00 Jsem před hernou dřív, aby mi někdo nevlezl na můj oblíbený automat  
16:00 Hernu otvírají  
23:00 Hernu zavírají. Všechny peníze prohrané, když ne, sedám na půlnoční vlak a jedu do Prahy. Tam prohraju zbytek.

Druhý den jedu do práce vlakem na černo, protože nemám na jízdenku.

/ Výňatek z chorobopisu/

Američtí psychiatři přirovnávají chorobné hráčství k závislosti na kokainu. V obou případech dochází k nebezpečnému vybičování tělesných funkcí a pak ke stavům vyčerpání. Z toho vyplývají velká rizika pro tělesné zdraví:

Je ohroženo srdce. Může za to stres spojený s hrou, často chaotický způsob života a vleklé vyčerpání. Zhoršovat se mohou zároveň i další choroby. Mnoho hodin strávených vysedáváním u hracích automatů a stres působí nepříznivě na páteř a vede k bolestivým potížím. Zaujetí hrou u chorobného hráče přináší zanedbání péče o zdraví. Setkáváme se u nich s opomíjenými a neléčenými nemocemi. Chorobné hráčství uznala Americká psychiatrická asociace jako nemoc v r.1980. U nás se diagnóza patologického (chorobného) hráčství oficiálně používá od 1.1.1994.

V zahraničí existuje sdružení Anonymních hráčů (Gamblers Anonymous), které vzniklo roku 1957 v Los Angeles v Kalifornii. Od této doby společenství stále roste a přibývá skupin po celém světě. Anonymní hráči jsou společenstvím mužů a žen, kteří se rozhodli řešit společně svůj problém a kteří navzájem sdílejí zkušenosti a naděje. Jedinou podmínkou členství je přání přestat hrát. ( Další informace je možné získat v tel. seznámech USA, nebo napsat na adresu: Post Office Box 17173, Los Angeles, CA 90017, USA tel. /213/ 386-8789).

### **Kde najít pomoc u nás:**

**Telefonní rozhovor** - centrum krizové intervence v Psychiatrické léčebně v Praze 8, tel.: 85 52 259 (předčíslí 02)

**Ústavní léčba:** oddělení pro závislosti Psychiatrické léčebny v Praze 8 (adresa: Ústavní 91, 181 02 Praha 8, tel.: 85 74 249, 85 74 226 ).

**Nezletilým** pacientům se většinou doporučuje Středisko pro mládež, Čakovická 51, 190 00 Praha 9, tel.:68 46 279.

Specializovanou léčbu nabízí také Psychiatrická léčebna v Opavě, Olomoucká ulice.

.....Oné noci v porodnici v New Yorku se narodily tři děti. Jedno z novorozeňat bylo trochu neklidnější. Neuběhly ani dvě hodiny a kojeneček dostal prudké křeče, začal křičet a rudnout do fialova. Křik neustával a na kojence žádné obvyklé utišující prostředky nepůsobily. Lékař si vyžádal chorobopis matky. Okamžitě pochopil, že dítě se narodilo jako narkoman a zdědilo prokletou náruživost rodičů. Po dobu, kdy se vyživovalo z matčina těla, mělo zajištěno dávkou drogy, na kterou si zvyklo. Teď po odstavení od drogy zakoušelo obvyklou trýzeň, která se dostavuje po nepodání drogy /abstinenční syndrom /. Lékař nemohl pro jeho utišení zatím nic udělat, než mu dát jeho dávkou...jedu. Sestra připravila injekci a křik po chvíli ustal. Předčasný narkoman se uklidnil, protože jeho hlad po droze ukojila injekce heroinu. Kdyby se včas tímto způsobem nezasáhlo, dítě by bolestem podlehl.....

/ Dic. Baboian - Vstupenka do pekla /

Drogová závislost je složitý jev, který nelze vysvětlovat jednou jedinou příčinou. Faktory (příčiny), které vedou ke vzniku, udržování a eventuálně k ukončení drogové závislosti u člověka, můžeme rozdělit do 4 tříd:

- 1. Faktory farmakologické = droga
- 2. Faktory somatické a psychické = osobnost
- 3. Faktory environmentální = prostředí
- 4. Faktory precipitující = podnět

Interakční ( vztahový ) čtyřstěn drogové závislosti :



### **Ad 1. - Droga**

Člověk se může stát závislým na chemických látkách nejrůznějších druhů. Návykovost látky se neliší jen stupněm, ale i kvalitativně (některé drogy mohou mít různou návykovost vzhledem k různým organismům a individuím apod.)

### **Ad 2. - Osobnost**

V zásadě se může stát závislým každý člověk. U některých lidí jsou však větší předpoklady ke vzniku závislosti. Patří sem např. psychopaté (podivíni) , neurotici (lidé, kteří trpí pocitem nedostačivosti, poruchami v mezilidských vztazích, tělesnými potížemi....), lidé, kteří vyrůstali v neúplných rodinách, postrádali v dětství péči a lásku.

### **Ad 3. - Prostředí**

Snad nejdůležitější je vliv rodiny na dítě, které v dětství pozoruje a napodobuje chování rodičů a starších sourozenců. Na druhém místě je nutno uvést vliv skupin, part, spoluzaměstnanců apod. Vliv na vznik závislosti mohou mít také některá riziková povolání, kde pracovníci přicházejí často s návykovými látkami do styku (zdravotníci, lékárníci, natěrači, lakýrníci...) a také ti, kterým má posloužit k lepšímu výkonu (sportovci, umělci...).

### **Ad 4. - Podnět**

Spouštěcí podnět uvede v chod složitě vztahy mezi drogou, osobností a prostředím. Pohnutkou může být zvědavost, nuda, zklamání, převzetí náročných rol, ...častým podnětem bývá svedení v partě.

.....První den odvykání se táhnul nekonečně dlouho. Když jsem začala usínat, zdálo se mi o jednom herákovi, kterej v Berlíně skutečně existoval. Už byl tak voddělanej, že měl všude na těle otevřený rány. Hnil zaživa. Nohy měl skoro odumřelý a úplně černý. Sotva chodil. Když mu někdo řekl, že by měl jít do nemocnice, tak se jen ušklíbnul jako smrtka. Smrděl tak, že se k němu nedalo vůbec přiblížit. Ten už čekal jenom na smrt.....

/ Christiane F. - My děti ze stanice ZOO/

Tato kapitola by neměla být suchým výčtem faktů a postupů, jak léčba probíhá, co vše obsahuje apod. Snažili jsme se o to, aby byla spíše jakýmsi souborem rad a nejdůležitějších informací, které by měl každý znát, neboť nikdy nevíš, zda podobnou radu nebude potřebovat **Tvůj kamarád**, někdo blízký či **Ty** sám.

### Důležitá fakta o léčbě:

- 1/ provádí se zdarma
- 2/ pacient je chráněn lékařským tajemstvím
- 3/ některá pracoviště nabízejí i anonymní léčbu

### Další kapitoly:

- Formy léčby
- Kde najít odbornou pomoc

- 1. Jednorázová porada, krizová pomoc, krátkodobá léčba. I taková jednoduchá forma může být vysoce účinná, je-li poskytnuta včas. Důležitá je spolupráce pacienta i rodičů.
- 2. Ambulantní léčba. Její výhodou je, že dítě nebo dospívající zůstává ve svém prostředí, chodí dál do školy. Zápornou stránkou však mohou být např. napjaté vztahy v rodině, silná vazba na partu, od které se dítě těžko odpoutává aj.
- 3. Ústavní léčba. Velice výhodná je možnost nepřetržité odborné péče, což je důležité, vyskytnou-li se různé komplikace. Další výhodou může být radikální změna prostředí, jestliže bylo dítě ve vleku party. Ústavní léčba může mít krátkodobou formu, např. 2 až 3 týdny k překonání odvykacích potíží a zlepšení tělesného stavu (tzv. detoxikační pobyty). Středně dlouhá léčba trvá od několika týdnů do několika měsíců. Dlouhodobé programy mohou trvat i více let a probíhají v tzv. terapeutických komunitách (léčebná společenství).



- 1) V každém okrese nebo obvodě velkých měst jsou ambulance dětské a dorostové psychiatrie (poskytují péči do 18 let).
- 2) V každém okrese nebo obvodě velkých měst by měla pracovat ordinace AT (na Slovensku PAP). V telefonním seznamu jsou uvedeny pod heslem zdravotnictví.
- 3) Dobrou službu prokazují linky důvěry a centra krizové intervence. Kromě telefonní rady bývá možnost tato zařízení navštívit, některá poskytují i krátkodobé pobyty. Mohou Tě informovat o další léčbě, nabídnout psychoterapii aj.
- 4) Pedagogicko psychologické poradny. Pracují s dětmi od 3 do 15 let. Velice široce spolupracují s rodiči a jinými institucemi.
- 5) Oddělení péče o děti při okresních úřadech (v Praze obvodní úřady). Zde působí sociální pracovníci, kteří mají široký přehled o léčebných a poradenských možnostech, právních předpisech apod.
- 6) Specializovaná zařízení pro léčbu dětí a mladistvých, kteří mají problémy s alkoholem a drogami. Tyto instituce nabízejí široké a kvalitní služby pro mladé lidi do 18 let (např. ambulantní léčba, možnost denní docházky, možnost delších pobytů).
- 7) Lůžková psychiatrická zařízení pro děti. Výhodou je možnost školní docházky během léčby.
- 8) Protialkoholní a protitoxikomanická lůžková zařízení.
- 9) Ke specializovaným zařízením patří terapeutické komunity. Pobyt v komunitě je výsledkem dobrovolného rozhodnutí žít bez drogy a podmínkou je přijetí pravidel komunity. Skupina mu může pomoci najít jinou alternativu životního stylu. Svá přání a potřeby podřizuje potřebám ostatních, aktivně se podílí na práci, životě a hospodaření společenství. V první fázi (6 týdnů až 3 měsíce) vykonává postupně všechny činnosti v domě. O svém životě pravdivě mluví s ostatními, přijímá jejich kritiku, každý den se společenství hodnotí. V druhé fázi (4.-7. měsíc) je pověřován funkcemi (vaření, práce, hospodaření). Učí se samostatně rozhodovat, zvládat zátěžové situace, utvrzuje si zamítavý postoj k droze. Další 3-5 měsíců nabývá větší samostatnosti a zodpovědnosti. Nejobtížnější je si uvědomit, že droga mu zůstává celoživotním nebezpečím a je už jen na něm, aby se k ní nevrátil. Některé komunity žijí na křesťanských principech. Mezi neúspěšnější léčitele v komunitách patří bývalí narkomani.
- 10/ Při náhlém a závažném ohrožení života volejte záchrannou službu - telefonní číslo **155**.

....."Drogy Vám nepomohou jinak než do hrobu. A bude to ještě dlouho trvat a nebude to příjemné. Spolu s Vámi pomohou do hrobu i lidem, které máte nejraději....." / I. Holydiová /

S toxikomanií souvisí velice úzce také trestná činnost. Tato kapitola by Tě měla seznámit s tím, jak je problematika drog řešena v našem trestním zákoně.

§218

**Podávání alkoholických nápojů mládeži.**

Kdo soustavně nebo ve větší míře podává osobám mladším než 18 let alkoholické nápoje, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

**Nedovolená výroba a držení omamných a psychotropních látek a jedů.**

§187

/1/ Kdo bez povolení vyrobí, doveze, vyveze, jinému opatří nebo jinému přechovává omamnou nebo psychotropní látku nebo jed, bude potrestán odnětím svobody až na 3 léta nebo peněžitým trestem.

/2/ Odnětím svobody na 2 léta až 10 let bude pachatel potrestán,

- a) spáchá-li čin uvedený v odst.1 jako člen organizované skupiny, nebo ve větším rozsahu,
- b) získá-li takovým činem značný prospěch,
- c) spáchá-li takový čin vůči osobě mladší než 18 let,
- d) způsobí-li takovým činem těžkou újmu na zdraví.

/3/ Odnětím svobody na 8 až 15 let bude pachatel potrestán,

- a) způsobí-li činem uvedeným v odst.1 těžkou újmu na zdraví více osob nebo smrt,
- b) spáchá-li takový čin ve spojení s organizovanou skupinou působící ve více státech.

§188

/1/ Kdo vyrobí, sobě nebo jinému opatří anebo přechovává předmět určený k nedovolené výrobě omamných nebo psychotropních látek nebo jedů, bude potrestán odnětím svobody až na 3 léta nebo peněžitým trestem nebo propadnutím věci.

/2/ Odnětím svobody na 1 rok až 5 let bude pachatel potrestán,

- a) spáchá-li čin uvedený v odst. 1 ve větším rozsahu,
- b) získá-li takovým činem značný prospěch.

§188a

**Šíření toxikomanie**

1) Kdo svádí jiného ke zneužívání jiné návykové látky než alkoholu anebo v tom podporuje, nebo kdo zneužívání takové látky jinak podněcuje nebo šíří, bude potrestán odnětím svobody na 1 rok nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem.

2) Odnětím svobody až na 3 léta bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odst. 1 vůči osobě mladší než 18 let.

§194a

1) Kdo bez povolení ve větším množství pálí nebo jinak vyrábí líh, nebo kdo líh bez povolení vyrobený ve větším množství přechovává nebo uvádí do oběhu, bude potrestán, nejde-li o čin přísněji trestaný, odnětím svobody až na 1 rok nebo peněžitým trestem nebo propadnutím věci.

2) Stejně bude potrestán, kdo neoprávněně zhotoví nebo přechovává zařízení na výrobu lihu.

**Zákon 37/89 ČNR o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi.**

§4

1) Zakazuje se

- a) prodávat nebo podávat alkoholické nápoje, aneb jinak umožňovat jejich požití osobám mladším 18 let,
- b) prodávat tabákové výrobky osobám mladším 16 let.

Dále je problematika toxikomanie řešena v zákoně ČNR 200/1990 Sb. o přestupcích (konkrétně §30 Přestupky na úseku ochrany před alkoholismem a jinými toxikomaniemi).

## **Trestní zákon a děti nebo mladiství**

Zneužívání drog nebo alkoholu není samo o sobě trestné. K trestné činnosti však může vést (výtržnictví, násilné činy...). Pro posuzování trestné činnosti dětí a mladistvých platí zvláštní předpisy. Např. kdo v době spáchání trestného činu nedovršil 15 rok věku, není trestně odpovědný. Mladistvý je osoba mezi 15 a 18 rokem věku. U mladistvých se postupuje mírněji (přesnější údaje jsou v tr. zákoně, hlava 7). Mladistvým je také možno uložit ochrannou výchovu.

## **Další kapitola:**



Legalizace

S vysvětlením pojmu legalizace jste měli možnost se seznámit v kapitole "Základní pojmy". U nás v současné době můžeme drogy zařadit do 4 skupin:

- 1) drogy plně legalizované, bez zákonných omezení - káva, lepidla, čisticí prostředky, ředidla...
- 2) drogy s mírnými zákonnými omezeními ( většinou se jedná o věková omezení ) umožňujícími volný nákup - tabák,alkohol, volně prodejné léky aj.
- 3) drogy se zákonnými omezeními - léky, jejichž volný prodej je zakázán a jsou dostupné pouze na lékařský předpis.
- 4) drogy, jejichž výroba, distribuce, přechovávání pro jiné osoby, vývoz a dovoz je u nás zákonem zakázán - marihuana,hašiš,kokain,opium,pervitin,LSD,.....a mnoho dalších.

Otázka legalizace drog ano či ne je velice diskutovaná. Mnozí odborníci i laici se však domnívají, že s legalizací by se mnohonásobně zvýšil počet závislých osob, snížila by se hranice věku, kdy se jedinec dostává do styku s drogou a samozřejmě by se zvýšila dostupnost všech drog.

.....Často jsem jezdila k ZOO rovnou ze školy. V tašce jsem měla své nádobíčko na píchání. Za čas jsem si v tý špinavý staniční hale zvykla. Připadala jsem si tam jako doma. Už jsem nevnímala zápach moče, ani zápach dezinfekce. Prostituti, děvky, kanakové, poldové, povaleči a vožralové, všechen ten hnus, to bylo teď docela normální prostředí od oběda do večere.....

/ Christiane F. - My děti ze stanice ZOO /

Člověk, který užívá drogu, se postupně stává jejím otrokem, droga ho zcela ovládne. To však není jediné nebezpečí, které sebou droga přináší. Naše lékařská věda je na úrovni, přesto je proti některým chorobám zatím bezmocná. Jednou z nich je AIDS. AIDS - anglická zkratka pro syndrom ( soubor příznaků ) získaného selhání imunity (Acquired Immuno-Deficiency Syndrome ). Je-li člověk zasažen virem HIV, postupně jeho organismus ztrácí obranyschopnost, což může vést po určité době k smrti následkem běžné infekce. Tento smrtící virus se přenáší krví, proto se tato nemoc ve velké míře rozšířila i mezi narkomany (nejčastějším přenosem viru je pohlavní styk, hned na druhé místo se řadí toxikomanie). Důvodem je používání nesterilních jehel několika osobami po delší dobu. Stačí, aby jedna z těchto osob byla HIV pozitivní, a virus se okamžitě přenáší na ostatní osoby a nejen HIV, ale i mnoho dalších nebezpečných chorob.

Velice úzce s drogami i s nemocí AIDS souvisí prostituce. Ceny drog jsou vysoké, a proto mnoho narkomanů sahá k prostituci jako ke zdroji peněz potřebných na další dávku drogy.

Dalším prostředkem získávání peněz je kriminální činnost - krádeže, loupeže, násilná přepadení a někdy i vraždy, je-li člověk závislý na lécích, pak také padělání receptů apod.

Drogy tímto způsobem ničí všechny lidi po fyzické, sociální i psychické stránce. Pokud se jim neposkytne včasná a účinná pomoc, stávají se z nich pouhé trosky, jejichž jediným životním cílem a hodnotou je sehnat další dávku drogy.

.....Dneska si s drogou začíná každéj zamindrákovanéj. Nejsnazší cesta, jak se cítit něčím. Debilové. Šlehnout si do žíly, lehnout na gauč a konec. Nic jinýho neznaj.  
" VÍ vůbec ke komu mluví ?" blesklo Michalovi hlavou.  
Sráči, usmíval se Richard nepřirozeně. Žádnéj vyší cíl. Jen chemie. Štěstí nejraději zadarmo. Zdvihá se mi žaludek. Už ani hudbu na těch svejch mejdanech nemají. Kretění. Sedět jako mrtvolý a ládovat do sebe cokoliv. Nemají potuchy, co to s nimi udělá. Netuší že existuje embolie, abscesy, žloutenka ze špinavejch jehel, AIDS. Nic. Hadráci. Ležet celej den v koutě a spát.  
Staré zlaté časy. Kolikrát tohle od Richarda slyšel. Doby, když ještě v Československu nikdo netušil, že existují i zlé drogy. Jenže na to jsme doplatili my. Copak jsme tehdy na začátku tušili, kam to povede ? Copak se nám to snažil někdo říci ?  
Kluci, mě je blbě, ozve se Zdeněk. Au, zařve a zhrouť se na parkety. Co blbneš ? Michal popadne Zdeňka za zápěstí.  
Přitiskl dlaň na jeho srdce. Převalovalo se jako spáč probuzený uprostřed noci. Zdeňkův dech se zrychloval vteřinu za vteřinou. Ale jako by nenadechoval žádný vzduch ! Bílý obličej zkroucený na cípu špinavého koberce.....

/ Radek John - Memento /

Organizacím, které se zabývají distribucí drog, jde o co největší výdělek. Jejich cílem je získat co největší počet závislých osob, které by důsledkem závislosti byly nuceny si drogy stále kupovat a zvyšovat množství drogy na jednu dávku (důsledek tolerance). Nezastavují se před ničím a v poslední době se snaží získávat své budoucí zákazníky mezi dětmi a studující mládeží. Jednou z jejich praktik je nabízení různých žvýkaček, bonbónů apod. s obsahem, který tvoří návyková látka. Velice často se toto zboží nabízí dětem před školou. Nejdříve je vše zdarma a až si dítě vytvoří návyk, začnou požadovat peníze. Znamé jsou i samolepky s vůní, na kterou vzniká návyk. Někdy může takové věci nabízet i spolužák ve třídě. Proto je vždy lepší takové věci odmítnout, popřípadě informovat rodiče, školu, policii apod. V daleko větší míře se můžeš setkat s drogou, alkoholem atd. na diskotékách a jiných zábavách. Zde už bude záležet jenom na Tobě, jak se zachováš a zda dokážeš nabízenou drogu odmítnout.

Mnoho lidí se dostalo k drogám díky partě. Je to stále se opakující příběh v různých obměnách. Dítě má málo kamarádů, rodiče ho drží moc zkrátka nebo se mu naopak nevěnují a místo péče mu dávají peníze, dostává se pocit odstrčenosti, když si ho pak někdo všimne a navrhne mu kamarádství, je šťastné. Pokud je zatím vše v pořádku. Kamarád ho však za nějakou dobu seznámí se svojí partou, nabídne mu, aby se k nim přidal. Když se pak společně pije alkohol či berou drogy, dítě se chce přizpůsobit a dokázat ostatním, že mezi ně patří. Konec příběhu je Ti už jasný.

Možná, že se cítíš podobně, ale takovéto řešení není právě nejlepší. Daleko lepší je věnovat se nějakému koníčku, začít sportovat, chodit do přírody, do zájmových kroužků a zde si jistě najdeš mnoho dobrých kamarádů se společnými zájmy. Budoucnost Ti jistě ukáže, že jsi se rozhodl správně, půjdeš-li touto či podobnou cestou.

Pokud Tě naše varování ještě zcela nepřesvědčilo, doporučujeme Ti, aby sis přečetl alespoň jednu knihu o drogách. Nemusí to být hned kniha odborná, stačí beletrie - např. Memento od Radka Johna, knihu My děti ze stanice ZOO od Christiane F., knihu Yvonne Keulsové Matka Davida S., narozeného 3. července 1959 či jiné knihy. Ty neznámější knihy - odborné i populární - můžeš najít v našem programu v kapitole Doporučená literatura pro učitele i žáky. Po přečtení alespoň jedné této knihy už budeš s námi určitě souhlasit, že droga Ti může jen a jen uškodit, ale nikdy pomoci.

Na závěr bychom Ti jen rádi řekli, že i když všechno, co jsi se díky tomuto programu naučil a dozvěděl nového, zapomeneš, tyto dvě věty si do své paměti vepíš navždy :

**O DROGÁCH JE TŘEBA VĚDĚT PŘEDEVŠÍM TO, ŽE MOHOU I ZABÍJET**

**NEJLEPŠÍ ZKUŠENOST S DROGAMI JE ŽÁDNÁ ZKUŠENOST**

Máš svobodu naložit se svým životem podle svého.  
Dokážeš-li být sám sebou, nikdo tě o ni nemůže připravit.  
Pokud to nebudeš ty sám

...a drogy.

Mirkovi je 15 let a studuje na střední průmyslové škole. Pochází z velice dobře situované rodiny. Matka pracuje v oblasti mezinárodních styků, účastnívá se mnoha konferencí a jiných akcí, často cestuje do zahraničí. Svého jediného syna, Mirek nemá sourozence, má velice ráda, ale nemá na něj mnoho času. Otec je podnikatel s velkou pracovní zátěží. Z práce chodí sice v odpoledních hodinách, ale nosí si domů mnoho další práce, takže se často uzavírá ve svém pokoji, kde pracuje až do pozdních nočních hodin.

Oba rodiče jsou si vědomi, že Mirkovi nevěnují dostatek času, nijak je to ale neznepokojuje, protože vědí, že Mirek je hodný a dobře vychovaný hoch. S Mirkem opravdu nebývaly žádné potíže. Ve škole se dobře učil, domů chodil včas, nepil, nekouřil, ale také neměl mnoho kamarádů, byl ostýchavý a uzavřený, takže těžko navazoval přátelství. Přesto však mnoho stál o to, aby nějaké kamarády měl.

Od rodičů Mirek dostával dosti velké kapasně. Za ně si kupoval různé věci, které často rozdával mezi spolužáky, snažil se tak upoutat jejich pozornost a získat kamarády. Ostatní ho ale jen využívali, jeho opravdovými kamarády nikdy nebyli. Také doma si neměl s kým povykládat, komu se svěřit. Rodiče byli stále zaneprázdnění, nabízeli Mirkovi, ať si domů pozve nějaké kamarády, alespoň nebude tak sám.

Mirek čím dál tím více toužil po tom, aby získal nějaké kamarády, byl ochoten obětovat cokoli. Proto, když zaslechl, že se spolužáci chystají večer do jakéhosi podniku, kde je to prý "bezva", rozhodl se, že půjde taky. Rodiče mu to povolili, jen mu připomněli žádné pití a čas, kdy má být doma.

Noční klub a diskotéka bylo pro Mirka něco nového. Zakouřené místnosti, konzumace alkoholu, hudby na plné decibely...Mirek nechtěl vybočovat, proto stejně jako ostatní sáhl po alkoholu a cigaretách, dokonce všechny své spolužáky pozval, že vše platí on. Konečně byl středem pozornosti.

Mirkovy snahy vyniknout, jeho rozhazování peněz i jeho naivita a nezkušenost brzy upoutaly skupinu mladých lidí okolo 15-19 let. Brzy se k Mirkovi přitočil jeden z nich a zeptal se ho, zda se nechce k nim připojit, že je s nimi daleko lepší zábava než s těma - a opovrhlivě ukázal na Mirkovy spolužáky. Konečně se Mirkovi splnil jeho sen. Celý večer strávil s novými "kamarády". Domů přišel až k ránu a ještě ne moc střízlivý.

Rodiče ho nejprve zahrnuli výčitkami a hrozbami. Mirek se vymlouval na spolužáky, nakonec rodičům začal vyčítat nedostatek času na něj. Pod tímto argumentem rodiče nakonec ustoupili. Mirek ale musel slíbit, že už nebude pít a nikde se toulat po nocích.

Postupně se stal Mirek členem party a přizpůsobil se. Začal kouřit, pít, vracet se až ráno. Otec s ním nemluvil, nedával mu kapesné, zakázal mu jakékoliv vycházky. Do práce ale chodit musel, takže, zda Mirek plní jeho zákazy, neměl čas kontrolovat.

S maminkou to Mirek uměl - svými výčitkami, že na něj nemá čas, nikdo si s ním nepromluví, nikdo mu kromě jeho kamarádů nerozumí.....Maminka si sama vyčítala nedostatek péče, sváděla vše na sebe a na manžela, Mirka jen prosila, aby už toho nechal, tajně mu podstrkovala peníze.....

Také ve škole se Mirek zhoršil. Býval podrážděný, choval se povýšeně, byl náladový i známky se o něco zhoršily. Učitelé si toho moc nevšíмали, sami měli co dělat s problémovými studenty, měli své starosti a Mirkovu změnu připisovali pubertě.

Jednoho dne někdo z party přinesl drogy. Všichni to samozřejmě vyzkoušeli a ani Mirek nechtěl zůstat pozadu. Brzy se pro něj několik cigaret marihuany stalo nezbytných. Potřeboval stále více peněz. Maminka mu je pod rouškou jeho výmluv dávala, aniž si ověřila, na co je opravdu používá.

Parta začala pomalu přecházet na tvrdší drogy. Pak Petr přinesl heroin. Mirek znal osudy "héráků" (lidí závislých na heroinu), chtěl to jen zkusit, pro jednou se přece nic nestane a pak toho nechá. V 16 letech si Mirek poprvé píchl dávku heroinu.

### **Rozviňte besedu, ve které se pokuste pozorovat své názory na následující problémové okruhy.:**



Kdy a kde se staly chyby ?

V čem vidíte příčinu vzniklé situace ?

Od kterého okamžiku má Mirek podíl na situaci, do které se dostal ?



Komu přikládáte největší vinu na vzniklé situaci - rodičům -matce nebo otci, partě, škole, spolužákům nebo samotnému Mirkovi ?

**Po určitých úsecích se příběh zastaví a žáci by měli reagovat na uvedené otázky a jiné pokyny.**

Jana je Tvoje nejlepší kamarádka. Znáte se již od dětství a trávíte spolu většinu volného času. Poslední dobou je však Jana nějaká divná, často mění nálady, už se s Tebou tolik nestýká a vymlouvá se na nedostatek času.

Jednoho dne, když vám předtím Jana řekla, že musí doma uklízet, ji uvidíte ve společnosti několika mladých lidí. Jsou výstředně oblečení a jejich chování je velice podivné. Zdá se, že vůbec nevnímají okolí a přítomnost.

**Jak bys reagoval Ty a proč ?** - Vyzvěte žáky k diskusi, v níž se budou snažit zdůvodnit svá rozhodnutí. Po uzavření diskuse pokračujte v příběhu.

Rozhodneš se, že půjdete k Janě a do očí jí řeknete, že Ti lhala. Ta Tě zpočátku nebere vůbec na vědomí, zornice jejich očí jsou až nepřirozeně rozšířené a pohled nepřítomný. Když už se zdá, že se Ti Jana chystá odpovědět a snad omluvit, posměšné řeči "kamarádů" ji od toho nakonec odradí. Jana se od Tebe s pohrdavým pohledem odvrací a odchází.

**Příběh na chvíli přerušíme a pokusíme se popsanou situaci prožít. Rozdělte si role a rozhovor si zahrajte. Rozhovořte se o tom, co jste prožívali v roli Jany, jak na Vás působilo chování Jany a jejich kamarádů.**

Další dny se snažíte s Janou promluvit, ona se však jakýmkoliv rozhovorům vyhýbá s tím, ať se staráte o sebe. Její chování se neustále mění k horšímu. Jednoho dne zjistíš, že se Ti ztratily ve škole peníze. Nikoho jste ale neviděl a tak nemůžete nic dělat. Postupně se začíná ztrácet ve třídě více a více věcí. Situace ve třídě je napjatá.

**Zamyslete se, co byste dělali Vy, kdyby se totéž stalo ve vaší třídě. Jak byste situaci řešili ?**

Jednou navečer, když jdete náhodou kolem opuštěných domů, uvidíš Janu a její přátele. Chvilí je sleduješ a najednou uvidíš, že jim Jana dává některé věci, které chybí Tvým spolužákům. Za to dostává několik krabiček léků, hrst tablet hned polyká. Po chvíli se rozloučí a odchází. Sledujete ji a když ji dohoníš.....

**Uvažte, jak byste se zachovali a proč.**

Znova se dožaduješ vysvětlení. Jana zapírá, nakonec se Ti s pláčem přiznává. S partou ji seznámil bývalý spolužák, cítila se mezi nimi dobře a začala stejně jako oni užívat různé tablety. Brzy se už bez své denní dávky nemohla obejít, proto začala léky kupovat v lékárně a od svých kamarádů. Peníze ale brzy došly, a proto začala brát věci ve škole a něco také doma rodičům. Jana Tě prosila, abys nikomu nic neřikal, ani ve škole, ani rodičům, kteří nic neví. Slíbila, že vše postupně vrátí a že bude pravidelně navštěvovat poradnu pro závislé, aby si postupně odvykla.

**Věříte Janě a proč ?**

A opravdu. Zpočátku držela Jana slovo. Potajmu začala věci a peníze vracet a navštěvovat poradnu. Po 3 týdnech však Jana znovu upadá do područí drogy a party. Na konci roku propadá z několika předmětů a pro velký počet neomluvených hodin a opakované krádeže je vyloučena ze školy. Teprve nyní, když je už pozdě, se otevírají oči Janiným rodičům. Doma probíhají neustále hádky, každý svaluje vinu na toho druhého, Jana pláče a tvrdí, že se toho chce zbavit, ale že to už nejde, už to prostě nedokáže.

**Jaké navrhuje pro Janu řešení ? Jak hodnotíte chování rodičů Jany ?**

Rodiče se nakonec rozhodnou pro speciální zařízení, kde se závislost léčí. Po 9 měsících abstinence od drogy se Jana vrací domů. Chce začít nový život. Snaží se znovu nastoupit do téže školy, ale setkává se z nepochopením až opovržením a nedůvěrou.

**Souhlasíte s postojem školy ? Co byste dělali na Janiným místě ?**

Nakonec Jana nastoupí do učení. Zde se seznamuje s Martou a Evou. Obě jsou již závislé na pervitinu, což však Jana zpočátku neví. Večer spolu navštěvují diskotéky, kluby.... Nakonec pozvou Janu na chatu k jednomu "bezva kamarádovi", slibují perfektní zábavu po celý víkend. Jana prosí a přemlouvá své rodiče, aby ji pustili.

Rozdělte si roli Jany a rodičů a scénu si přehrajte. Navrhujte důvody pro a proti ( např. pro: rodiče by měli Janu povzbudit tím, že jí budou věřit, proti : ).....

Po delším přemlouvání rodiče svolili a Jana mohla jet. Hned první večer se však na chatě objevil alkohol a dokonce i drogy. Jana zde potkala jednoho člena své bývalé party. Po dlouhém váhání, kdy jí všichni drogy nabízeli, Jana usoudila, že když to projednou zkusí, nic se nemůže stát. Vždyť to bez drogy vydržela už téměř rok.

Rozhovořte se o tom, jaké měla Jana možnosti odmítnout a co ji naopak mohlo vést k podlehnutí. Jak byste se zachovali v podobné situaci ? Představte si např. večírek u kamaráda, kde všichni kromě Vás už nějakou drogu zkusili a posmívají se Vám a přemlouvají Vás ať to také zkusíte.

Po roční abstinenci si Jana píchla dávku pervitinu. Není ani snad nutné dodávat, že Jana znovu podlehla drogám. Několikrát se ještě pokusila přestat, nikdy se jí to ale nepodařilo. Postupně se z ní stává troska, rodiče jí už nevěří a téměř se s ní nestýkají.

Ve 21 letech se už 2x trestaná (pro krádeže) a nezaměstnaná Jana pokusila o sebevraždu. 14 dní po propuštění z nemocnice a psychiatrické léčebny byla Jana nalezena sousedy v bezvědomí ve svém bytě. Okolo se povalovaly nedopalky cigaret, prázdné láhve a v rohu místnosti stála aparatura na výrobu pervitinu. Jana byla okamžitě převezena do nemocnice, po týdnu se probírala z bezvědomí. Nebylo však už možné obnovit všechny funkce těžce poškozeného mozku nedostatkem kyslíku v průběhu bezvědomí.

Nyní se Jana nachází v psychiatrické léčebně pro pacienty s trvalým poškozením mozku. Jen částečně chápe, musí být krmena, převlékána....Je citově labilní, na každý sebemenší požadavek okolí reaguje pláčem, neklidem, který střídají dlouhé záchvaty netečnosti. Naděje, že se její potíže upraví je téměř nulová.

Rozvíňte besedu o tom, co způsobilo Janinu situaci. Kdy a kdo se dopustil chyby ? Kdo měl podle Vás na vzniklé situaci největší vinu ? A jak je možné takovýmto situacím předcházet ?

**Dodatek:** S platností od 1.1.1985 byl na seznam omamných látek, na které se vztahuje zákaz výroby a přechovávání, připsán pervitin.

Petr je 19-letý nezaměstnaný mladík. Většinu volného času tráví v hospodě, pokud má ovšem peníze. Přespává na nádraží. Domů už téměř vůbec nechodí. Ostatně na domov nemá ani moc dobré vzpomínky. Táta zemřel, když mu bylo 8 roků. Máma začala od té doby pít. Malého Petra vychovávala ulice. Snad jediný, kdo mu rozumí, je (jak tvrdí Petr) jeho o 3 roky starší přítel Michal. Michal už byl jednou trestán pro loupežné přepadení a drobné krádeže. Petr ho však obdivuje a snaží se mu vyrovnat. Postupně Michal seznamuje Petra s drogami. Od cigaret a alkoholem, přes marihuanu, pervitin se oba stávají závislými na drogách - konkrétně na heroinu. Háčko /heroin/ není právě levná záležitost, peníze dochází a drobné krádeže a podvody přestávají stačit. Neodbytná touha však roste a muka abstinčních příznaků se nadávají vydržet. Vypracují společně plán, jak získat větší množství peněz.

Ještě předtím, než se vydali svůj plán realizovat, oba se "posilnili" velkou dávkou heroinu. Takto povzbuzení se vloupají do bytu starší majetné ženy. Zatímco hledají peníze, ozve se klíč v zámku. Do bytu vchází majitelka, která si dnes vzala dovolenou, o čemž Michal ani Petr nevěděli.

Se smíšenými pocity strachu před prozrazením, touhy po penězích na další dávku a pocitem nezměrné síly a nadřazenosti ji zabijí. Několik hodin po činu jsou však dopadeni a posléze usvědčeni.

#### **Opět rozvíňte diskusi na následující okruhy:**

Jaký trest byste pachatelům navrhovali a proč? (diskutujte o následujících možnostech)

- 
- 
- 
- 

- jen léčbu nebo mírný trest - vždyť jednali pod vlivem drogy.
- trest na nejnižší či nejvyšší hranici sazby podle našeho trestního zákona.
- co nejpřísnější trest - maximální trest.
- nebo byste pro takové vrahy znovu zavedli trest smrti.

**Myslíte si, že by pro závislé osoby měla být léčba povinná, dopouštěli by se pak méně trestných činů?**

**Volili byste pro narkomany, kteří spáchali nějaký trestný čin, speciální vězeňské zařízení (např. s povinnou léčbou apod.)?**

**Cíl:** Uvědomění si různých emočních stavů, jejich příčin, rozeznávání pocitů druhých, ovlivňování emocí.

A)

**Pomůcky:** fotografie, obrázky vyjadřující určité emoce i neutrální stavy, každý žák papír a psací potřeby.

**Samostatná práce:**

Ukažte dětem obrázek usmívajícího se člověka a každý ať napíše, co asi dotyčný cítí. Pak si odpovědi navzájem čtěte. Totéž udělejte z obrázkem, který představuje smutek, do třetice pak s obrázkem, který vyjadřuje neutrální pocity. Zde zjistíte společně s dětmi, jak je v tomto případě těžké určit emoci, kterou dotyčný prožívá.

Budete si povídat o tom, jak se fyzicky ta které emoce projevují (blednutí, červenání, pocení...), jak se některé emoce snažíme předstírat nebo naopak zastírat. Můžeme některé žáky nechat předvést určité emoce a ostatní budou určovat, co představují. Dospějete k závěru, že někdo má schopnost rozeznat pocity druhých vyvinutou více a někdo méně. Zmíníte se, že tato schopnost může být důležitá, když se snažíte porozumět ostatním lidem, umět s nimi dobře vycházet a umět jim pomoci či poradit.

B)

**Požádejte děti, aby každé napsalo:**



1. Kdy bylo nejšťastnější a proč.
2. Kdy bylo nejnešťastnější a proč.
3. Kolikrát v posledních 2-3 dnech bylo veselé.
4. Kolikrát v tomtéž období bylo smutné.

Rozborem a rozhovorem nad odpověďmi se snažte spolu s dětmi dopracovat k poznání, že chvíle štěstí (i neštěstí) jsou vzácné a že je nemůžeme pociťovat nepřetržitě, že důvody radosti i smutku jsou zapříčiněny buď během životních událostí a náhod, které se nedají ovlivnit, nebo některé závisí naopak jen na našem přičinění, že máme spoustu podobných radostí i starostí, že pocit bolesti a smutku s časem přestává být silný apod.

**Cíl:** Očekávání od drogy a skutečný dopad, výčet důvodů, proč lidé drogy berou, nalezení lepších možností řešení problémů.

A)

Hodinu začněte otázkou, co si žáci myslí o důvodech, které vedou některé lidi k tomu, že začnou brát drogy. Pravděpodobně se začnou vyskytovat v odpovědích následující odpovědi nebo jejich modifikace (viz tabulka č.12). Odpovědi zapisujte do 3 sloupců, zda patří spíše do oblasti psychické, fyzické či sociální. (Na tabuli pište prosím sloupce pod sebe tak, aby vedle jednotlivých zůstal zbytek řádku volný).

## Tabulka

Fyzické	Psychické	Sociální
zbavení se bolesti	snížení úzkosti	snažší řešení problémů a konfliktů
zvýšení výkonu	zvědavost	blízkost ostatních
odpočinek	dobrodružství	úspěch u druhého pohlaví
sex	protest	překonání sociální nesmělosti
	inspirace	pocit svobody
atd.	zapomenutí	

Děti zřejmě vnesou námitku, že dělení je nepřesné. Samozřejmě souhlaste, vysvětlíte, že jednotlivé oblasti se prolínají. Ať je důvod psychický, fyzický či sociální, důsledky vždy postihují všechny tři složky. Příklad: Někdo vezme drogu aby si zvýšil výkon (fyz.), následuje deprese po odeznění (psych.), opakuje-li se to, postihne to jeho sociální sféru - ztráta přátel, zanechání sportu, problémy ve škole, doma....atd.

B)

Když máte na tabuli vytvořen seznam důvodů, dodržujte jejich pořadí a probírejte jeden důvod po druhém s vysvětlením, že drogy problém nevyřeší, ale naopak zhorší - viz následující tabulka č.13.

C)

V další části nebo zároveň s částí B vyzvěte děti, aby navrhovali jiná, lepší řešení situací, které vedou lidi k užívání drog. Lepší řešení potom můžete přiřazovat k důvodům a důsledkům. Jako určitou ukázkou či vodítko berte následující tabulku č.13. Na závěr děti upozorněte, že všechny příčiny užívání drog, jejich důsledky i možnosti lepších řešení se vzájemně proplétají a úzce spolu souvisí.

## Tabulka

Očekávání od drog, alkoholu.	Výsledek	Lepší řešení
svoboda, volnost	doslova otroctví, člověk je omezen ve svém chování i myšlení, závislý člověk není svobodný, také to není žádná originalita, něco takového umí každý	tvořivý životní styl, studium jiných kultur, filosofie, duchovnost, moudrost
protest, vzdor, pomsta	je to obvyklý postoj mlad. lidí, který nikam nevede, dochází k pocitům deprese, méněcennosti, vlastní neschopnosti udělat něco	nedat za pravdu těm, kteří Vás podceňují, i neúspěch může člověka podnítit, kdo je trpělivý, většinou se zadostiučinění a

	pozitivního, člověk poškozuje sám sebe	úspěchu dočká
zvědavost, očekávání vyvolané těmi, kteří na tom vydělají a reklamou	zvědavost zacílená na nevhodný předmět může být nebezpečná (př.: Kdyby někdo byl zvědavý, zda dotýkat se el. vedení je skutečně nebezpečné, už by se o získaný poznatek mohl těžko s někým podělit.), ztráta peněz, zklamání	zaměř svoji zvědavost či zvědavost na oblast svých zájmů, jestliže se chceš zbavit peněz, věnuj je na dobroč. účely, potěš někoho dárkem, jdi do kina, divadla.....
zbavení se bolesti	bolest je signálem, že s naším tělem není něco v pořádku, útlum bolesti drogou je krátkodobý a nic neřeší, nemoc se naopak může ještě více zhoršit	včasné a přiměřené léčení, cvičení, relaxace,...
zvýšení výkonu	zlepšení je pouze krátkodobé s následným vyčerpáním organismu, výkon zlepšený drogou nelze přesně načasovat, takže když potřebuješ být fit, může přijít útlum	přiměřený trénink, vytrvalost, přiměřená relaxace, posilovny, sauny, dobrá životospráva.....
sex	platí totéž, co bylo uvedeno u bodu "zvýšení výkonu", dále větší riziko pohlavních chorob, AIDS, menší tělesná i duševní přitažlivost, poruchy potence	péče o tělesnou kondici, rozumná výživa, kvalitní informace o sexuálním životě, hygiena, ušlechtilé vztahy, porozumění
inspirace	plýtvání a oslabování talentu, poškozování mozku	schopnosti se dají zvyšovat nácvikem, kontakty se schopnými lidmi, pracovitostí, vytrvalostí, opravdovým zájmem....
snažší řešení problémů a konfliktů	zhoršení těchto problémů	rozhovor s někým důvěryhodným, opatřit si potřebné informace, přepřeladit se např. hudbou, cvičením a podívat se na problém z jiné stránky, psychoterapie, linka důvěry....
dobrodružství	přecenění svých sil, může dojít ke zranění i smrti, rozčarování, zklamání, není to nic originálního	podnikat výlety do přírody s kamarády, zorganizovat neobvyklou soutěž, akci, program....
zbavení se stresu, námahy, vyčerpání, mírnění nepříjemných pocitů, odpočinek	prohloubení a zhoršení těchto pocitů, deprese, otrávenost, kocovina	cvičení, relaxace, sauna, jóga, hudba, přiměřený odpočinek, důvěrný rozhovor, psychoterapie, vlastní psaní básní, kreslení, deník, přátelské vztahy....
zlepšení sebedůvěry	pochybnosti o sobě, výčitky svědomí	dávat si dosažitelné cíle, trénink zdravého sebeprosazování, péče o zevnějšek a o kondici, rozvíjení svých silných stránek....
chuť	trávící problémy, poruchy výživy	čaje, nealkoholické šťávy, minerálky, koktejly, vlastní oblíbené nápoje a jídla
oslava, slavnost	často končí ostudou, trapností, nudná a jednostranná zábava	originální způsob oslavy, nealkoholické nápoje, hodnotná hudba, vypravování, společenské hry....
družnost, větší společnost, více přátel	hádky, rvačky, ztráta dobrých přátel, zostuzení vlastní osoby a následné trapné pocity, osamělost	najít si dobré přátele se společnými zálibami, dovednostmi v mezilid. vztazích se mohou tréninkem

zapomenutí

je pouze krátkodobé, neřeší  
problém, naopak se prohlubují  
nepříjemné pocity po odeznění  
účinku drogy

rozvíjet, naučit se dá i odmítat to,  
co sami nechceme a co je nám  
pouze vnucováno  
rozhovor s někým, komu  
důvěřujete, relaxace, hudba,  
věnovat se zálibám, podívat se na  
problém z jiné strany a říci si, že  
nejste jediní, které něco trápí



**Cíl: Návik odmítnutí nabízené drogy, alkoholu, hry na automatech.....**

Nejprve však, jak se alkohol a drogy nabízejí:

Někdo prostě vytáhne cigaretu či láhev. Časté jsou lži "to nic není" nebo "nic se ti nestane, zítra budeš normální". Největší lží je prostě tvrzení "bude ti fajn", protože za prchavé obluzení se platí utrpením. Trapné je odvolání se na partu a druhé "dělej, musíš, pijou všichni". Člověk přece není opice, která napodobuje druhé, i když dělají hlouposti.

Patří sem i přemlouvání " podívej, vona se taky napila". Ty nejsi přeci "vona". Přemlouvání tvrdšího kalibru "jestli si nedáš, tak mě naštvěš", "nekecej a pij", "nehraj si na svatou", Ti jasně ukazuje, co je ten druhý zač. A pozor i na zdvořilé otázky ve stylu "dáš si něco". Měla by stačit odpověď džus. Jestliže je to skrytý rozkaz, bude následovat přemlouvání. Dávej si pozor také na lichocení. Otázka "Dáte si pivo, pánové ?" vůbec neznamená, že by Vás číšník bral jako pány, ale že chce vydělat.

Do situace , kdy ti někdo nabídne alkohol, cigaretu, hru na automatech či jiné drogy, se můžeš dostat kdykoliv. Proto zde nabízíme 10 osvědčených a vyzkoušených způsobů, jak tyto věci odmítat. U některých způsobů doporučujeme si rozhovor ve dvojici přehrát. abychom se lépe vcítili do situace.

1. ZPŮSOB : **NEVIDÍM, NESLYŠÍM**

Při tomto způsobu nabídku prostě přeslechni a jdi pryč. Situaci rychle ukonči.

2. ZPŮSOB : **ŘEČ BEZE SLOV**

Na nabídku zavřte odmítavě hlavou, nasadte odmítavý výraz tváře a udělejte odmítavý pohyb rukou. Opět je nejlepší situaci co nejdříve ukončit.

3. ZPŮSOB : **PROSTĚ ŘEKNI NE !**

"Prostě řekni ne" se jmenovala velká preventivní kampaň v USA. Vyzkoušej si několikrát různé energické NE, odmítavý musí být i výraz tváře a tón hlasu.

4. ZPŮSOB : **NENECHAT SE ZASKOČIT**

Dítě se musí naučit informovat se předem. Například v případě pozvání za podezřelých okolností se má zeptat, co se bude na návštěvě dělat. Pokud budou na programu drogy, alkohol a pod., je dobře, má-li dítě předem připraveno jednoduché vysvětlení, proč svou účast odmítá /např. kdyby se to naši dozvěděli přijdu o kapesné, nebudu moci jít ven....., já jsem to zkusil a bylo mi potom strašně špatně..../. Ať je vysvětlení jakékoliv, dítě se nesmí nechat zaskočit.

5. ZPŮSOB : **POROUCHANÁ GRAMOFONOVÁ DESKA**

Porouchaná gramofonová deska někdy opakuje jednu a tutéž větu pořád dokola. To je také podstatou tohoto způsobu odmítání. Hodí se hlavně tam, kde není dost možné odejít. Vyber si vhodné slovo nebo větu a opakuj ji bez ohledu na argumenty toho, kdo Ti něco nabízí. Vlastně ho nemusíš ani poslouchat.

**Příklad ( jedno slovo ) :**

A: Dáš si čouda ?

B: Nechci.

A: Jen jednu, nic ti to neudělá !

B: Nechci.

A: Vaši se nic nedoví.

B: Nechci.

A: To bys mě urazila.

B: Nechci.

**Příklad** ( jedna věta ) :

A: Přijď, mám flašku a naši nejsou doma.

B: Dík, nemám zájem.

A: Přece bys nebyl srab !

B: Dík, nemám zájem.

A: Nejseš Ty nějaký vadnej ?

B: Dík, nemám zájem.

A: To mě teda našťveš !

B: Dík, nemám zájem.

#### 6. ZPŮSOB : ODMÍTÁNÍ PROTIÚTOKEM

Nabízející se může snažit vzbuzovat pocity méněcennosti a útočit na Tvoje sebevědomí. Místo omlouvání se a vysvětlování může být někdy dobré ho "odpálit".

A: Napij se a nedělej ze sebe bůhvíco !

B: Jak se tak na tebe koukám, neškodilo by Ti, kdybys místo pití trochu cvičil.

A: Zkus to !

B: Nevím jak Ty, ale já potřebuji mozek k lepším věcem.

#### 7. ZPŮSOB : ODMÍTNUTÍ S VYSVĚTLENÍM

Používáme ho tam, kde chceme nabízejícímu dát najevo, že odmítáme nabídku, ne jeho samého.

**Příklad:** Do hospody nepůjdu, nechal bych tam v automatech peníze, a to si nemůžu dovolit.

#### 8. ZPŮSOB : NABÍDNUTÍ LEPŠÍ MOŽNOSTI

Tento způsob použiješ tam, kde ti na druhém záleží. Nabídneš mu lepší možnost a uvidíš oč mu vlastně jde.

**Příklad:**

A: Tohle setkání bychom měli oslavit. Pojď, zajdem někam na skleničku.

B: Nemám rád hospody, ale do kina bych docela šel.

A: Tak zajdem k Frantovi, jeho rodiče nejsou doma, tak pořádá večírek.

B: Dneska večer si jdu zaplavat, nechceš jít taky ?

#### 9. ZPŮSOB : ODMÍTNUTÍ JEDNOU PROVŽDY

Použijeme u lidí, se kterými se často stýkáme. Když odmítneme jednou provždy, většina z nich nás pak nechá trvale na pokoji.

**Příklad:**

A: Vedle v ulici mají nové automaty, nezajdem tam ?

B: Ne, s tím už jsem natrvalo skončil.

#### 10. ZPŮSOB : ODMÍTNUTÍ JAKO POMOC

Tím, že odmítáte pomáháte sobě a zároveň druhému.

**Příklad:**

Kamaráde do hospody nejd, a Tobě radím abys tam nesahal na automaty, mě se to šeredně nevyplatilo.

Závěrem: Záleží jen na Tobě, jestli dovednost odmítnout použiješ, nebo ne. Kdo neumí odmítat, není svobodný, protože si nemůže vybrat. Kdo to umí, je ve výhodě. Při rozvažování zda odmítnout či ne, je důležité si položit otázku "proč mi to nabízí" a "je to v mém zájmu".

Knih o problematice toxikomanie je velké množství, zde Vám nabízíme přehled těch nejvhodnějších a nejdostupnějších.

**Beletrie :**

Keulsová , Y.:**Matka Davida S., narozeného 3. července 1959**, 1. vydání Praha, Panorama 1988  
Christiane, F. : **My děti ze stanice ZOO**, 1. vydání Praha, Mladá fronta 1987  
John, R. : **Memento**, Praha 3. vydání, Československý spisovatel 1989.  
Sanetníková, . : **Ještěrka**

**Odborná literatura :**

Baboian, D.: **Vstupenka do pekla**, 1. vydání Praha, Orbis 1974.  
Dušek, K., Janík, A. : **Drogy a společnost**, 1. vydání Praha, Avicentrum 1990.  
Nešpor, K.: **Tajná zpráva z planety X**, 1. vydání Praha, Sportpropag a.s. 1993.  
Nešpor, K.: **Hazardní hra jako nemoc**, 1. vydání Ostrava, nakladatelství A. Krtilové 1994.  
Nešpor, K.: **Týká se to i mne? Jak překonat problémy s alkoholem**. 1. vydání Praha, Sportpropag 1993.  
Nešpor, K., Csémy, L.: **Alkohol, drogy a vaše děti**, 1. vydání Praha, Sportpropag 1993.  
Nešpor, K.: **10 kroků jak pomoci svému dítěti říci ne alkoholu a drogám**, OSAP, Rockville, 1989.  
Přeložil K. Nešpor, Sportpropag, Praha 1991.  
Nováková, D.: **Metodika protidrogové prevence pro pedagogy**, Národní centrum podpory zdraví, 1. vydání, Praha 1993.  
Ondruš, D.: **Toxikománia strašiak či hrozba?** 2. vydání Martin, Osvěta 1990.  
Podhradský, J., Komárik, E.: **Drogová nezávislost' alebo ako sa nestat' toxikomanom**, 1. vydanie Bratislava, Slovenské pedagogické nakladateľstvo 1990.  
Skála, J. a spol.: **Závislost na alkoholu a jiných drogách.**, 1. vydání, Praha, Avicenum 1987.  
Šedivý, V., Válková, H.: **Lidé, alkohol a drogy**, 1. vydání Praha, Naše vojsko 1988.  
Šnajder, B.: **Zlatý trojúhelník**, 1. vydání Praha, Panorama 1984.  
Urban, E.: **Toxikománia**, 1. vydání Praha, Avicenum 1973.  
Vantuch, P.: **Drogy a kriminalita**, 1. vydání Brno, UJEP - Právnická fakulta 1990.

**Časopisy :**

Protialkoholický obzor  
Závislost  
Alkohol a drogy

Problém rozvoje drogové závislosti po setkání s návykovou látkou se pokusil řešit van Dijk svou koncepcí 4 toxikomanických bludných kruhů, a to farmakologického, fyziologického, psychického a sociálního. Za hlavní příčinu vzniku bludného kruhu považuje autor výrazný nepoměr mezi slabým "Já" toxikomana a silným spouštěčím činitelem a účinkem drogy.

Užití drogy vede přes změny metabolismu / u farmakologického kruhu /, poškození mozku a následné oslabení "Já" (u fyziologického kruhu), alternaci emočního stavu (u psychického kruhu) a sociální následky jako konflikty apod. (u sociálního kruhu) ke zvýšení potřeby drogy, k poklesu odolnosti vůči droze a k identifikaci se sociální rolí toxikomana s následnou neschopností tyto bludné kruhy přerušit. Konkrétně viz. obrázek - poslední článek vždy působí zpětně na první.



## 1. LINKY DŮVĚRY

( V závorce je uvedeno předčísí pro meziměstské hovory )

**Centrum krizové intervence se sídlem v Psychiatrické léčebně v Praze 8**, Ústavní 91, 181 02 , Praha 8, tel.(02) 855 22 59

**Linka důvěry Praha**. Ke Karlovu 11, 120 00 , Praha 2, tel. (02) 29 79 00

**Linka důvěry mládeže, RIAPS**, Chelčického 39, 130 00, Praha 3, tel. (02) 2964 02. Linka důvěry RIAPS tamtéž, tel. (02) 27 54 44, centrála (02) 27 28 46, krizová linka (02) 27 28 45

**Linka důvěry středočeského kraje**, V Lípách 15, 293 06, Mladá Boleslav - Kosmonosy, tel. (0326) 262 22

**Linka naděje Brno**, fakultní nemocnice, Jihlavská 100, 657 15, Brno - Bohunice, tel. (05) 32 33 33, (05) 32 33 34

**Linka důvěry Bílá Voda**, 790 69, Bílá Voda u Javorníka, tel. (0645) 5224

**Dětské krizové centrum**, 140 00, Praha 4, Na lánech 21, tel. Od 7 do 15 hodin : (02) 42 54 47, od 15 do 7 hodin : (02) 42 54 93.

**Pro děti do 18 let, týrané děti, rodiče**. Možnost přenocování matek s dítětem.

**Linka důvěry Liberec**, tel. (048) 211 41, Jáchymovská 286, 460 01 Liberec

**Linka důvěry Bratislava**, Tehelná 26, 811 07 Bratislava, tel. (07) 49 34 34

**Linka důvěry Nitra**, Wilsonovo nabř., 82, 949 01 Nitra, tel. (087) 23 222

**Linka důvěry Košice**, FN Psychiatrické odd., Rastislavova 43, 040 00 Košice, tel. (095) 223 23

**Linka důvěry Prešov**, Sládkovičova 25, 080 01 Prešov, tel. (091) 31 000

**Linka důvěry Humenné**, Psychologický úsek NsP, 066 00 Humenné, tel. (0933) 4749

## LINKY DŮVĚRY S ČASOVĚ OMEZENÝM PROVOZEM

**Linka důvěry Ostrava**, Městská nemocnice, Nemocniční 20, 738 80, Ostrava - Fifejdy. Pondělí až pátek od 7.30 do 15.30, tel.: (069) 234 59

**Linka důvěry Třebíč**, Psychiatrická ambulance, Vltavinská ulice, 674 01, Třebíč, pondělí až středa 7.00 až 15.30, čtvrtek 7.00 až 18.00, pátek 7.00 až 13.00, Tel. (0618) 4444

**Středisko křesťanské pomoci**, Jungmanova 9, 110 00? Praha 1, tel. (02) 235 79 54

**Linka důvěry ISTROCHEM**, 7.00 až 15.00 v pracovní dny. Chemické závody, 836 05 Bratislava. Tel. (07) 2007 linka 2253

**Krajská pedagogicko-psychologická poradna**, Bánská Bystrica, všední dny 14.00 až 19.00, Mládežnická 34, 874 01, Bánská Bystrica, tel. (088) 34 752

## MOŽNOSTI ANONYMNÍ LÉČBY PRO PROBLÉMY S ALKOHOLEM NEBO DROGAMI

**Středisko pro mládež**, Čakovická 51, 190 00, Praha 9, tel. (02) 684 62 75, 684 62 76

**Kontaktní centrum**, Haškova 16, 170 00 Praha 7, tel. (02) 37 52 82

**Ordinace AT**, Rodvinovská 3, 140 00 Praha 4, tel. (02) 692 80 95, 692 80 94

**Ordinace AT**, Vilová 16, 100 00 Praha 10, tel. (02) 74 13 94, 781 25 94

## AZYL PRO MLÁDEŽ V KRIZI - můžeš přijít kdykoliv i v noci.

Čakovická 51, 190 00 Praha 9 - Prosek. Tel. (02) 684 62 75

Dlouhodobé zkušenosti s léčbou dětí z rodin, kde se vyskytuje závislost na alkoholu u některého z rodičů, má

**Středisko pro mládež a rodinnou terapii**, Apolinářská 4, 120 00 Praha 2, tel. (02) 290 851

### Specializovaná ústavní léčba

Poskytují ji zařízení při psychiatrických léčebnách "(např. Praha, Kosmonosy, Brno, Opava)", při psychiatrických klinikách (např. Praha nebo Plzeň). U dětí a mladistvých jsou to také lůžková oddělení dětské a dorostové psychiatrie.

Zařízením nového typu pro lidi závislé na alkoholu a jiných drogách je terapeutická komunita - **léčebné společenství SANANIM**: Slouží k dlouhodobé pobytové léčbě. Adresa: Sananim, Zámek č.1, 387 18 Němčice, okres Strakonice, tel. (0342) 961 26.

### Poradenství a vyšetřování týkající se AIDS

Probíhá na více místech. Např. v Praze - pondělí až čtvrtek od 13.00 do 16.00 lze volat Help-line AIDS. Od 8.00 do 12.00 možnost osobní návštěvy. Provádí se zde i anonymní vyšetřování krve. Adresa: Praha 2, Dittrichova 17, tel. (02) 291 773.

### Další zařízení:

**DROP IN** - Poradna nadace pro prevenci a léčbu drogových závislostí a AIDS, Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1, tel. (02) 26 57 30

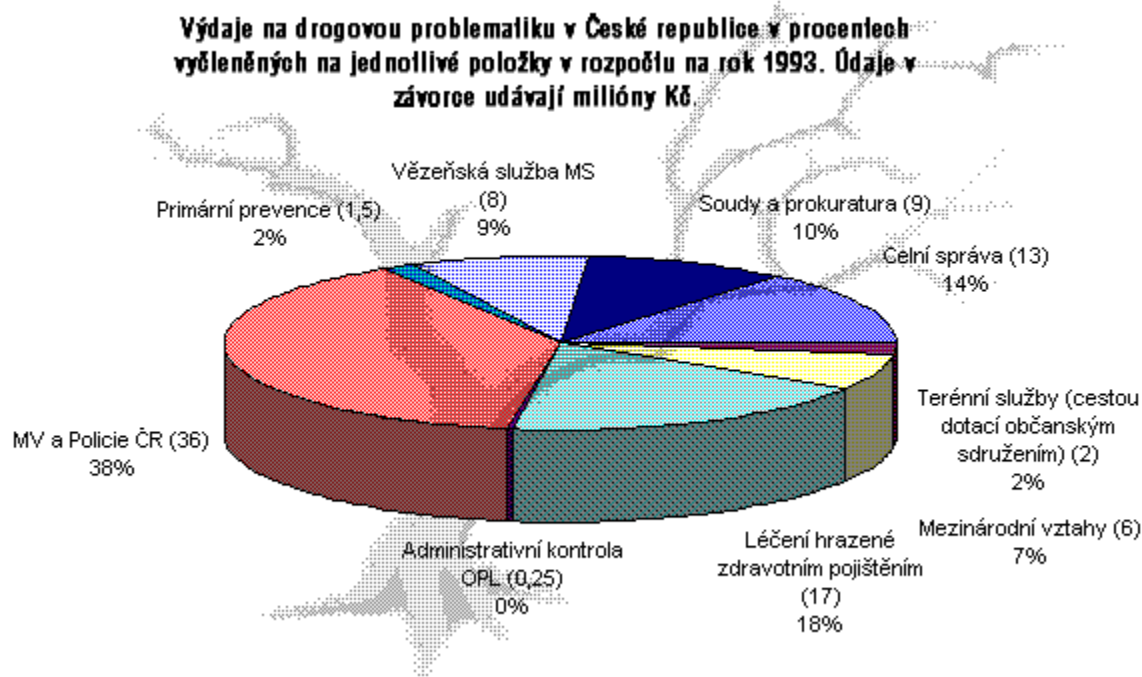
**Podané ruce** - poradna pro závislé, Brno, Vídeňská 9.

**Pater bonus** - sdružení a terapeutická komunita Podlesí, Malá Morávka

**Riaps** - Olomouc, Laffaytova ul.

**Domus** - sdružení pro pomoc drogově závislým, Šumperk

**Poradna** - Brno, Sládkova ul.





## Koloběh drogové závislosti

