

# SVETOVÝ DEŇ BOJA PROTI ZNEUŽÍVANIU DROG A NELEGÁLNEMU OBCHODOVANIU S NIMI

26. jún 2016



V roku 1987 bol 26. jún vyhlásený Valným zhromaždením Organizácie spojených národov (OSN) za medzinárodný deň proti zneužívaniu drog a nezákonnému obchodovaniu s nimi. Úrad OSN pre drogy a kriminalitu dlhodobo vedie medzinárodnú kampaň na zvýšenie vedomia si vážnosti nelegálnych drog pre spoločnosť ako celok a osobitne pre mladých ľudí.

Cieľom kampane je upozorniť na problematiku návykových látok a pomôcť zvýšiť aktivitu na poli protidrogovej prevencie a pomôcť mladým ľuďom aby uprednostnili svoje zdravie pred užívaním drog. Organizátori kampane oslovujú najmä mladých ľudí, ktorí sú oveľa viac náchyľnejší k užívaniu drog v porovnaní s ostatnou populáciou. Tlak zo strany rovesníkov pri experimentovaní s nelegálnymi drogami môže byť veľký a sebavedomie naopak je často nízke. Užívatelia nelegálnych drog sú často nedostatočne alebo zle informovaní o zdravotných rizikách.

*Povzbudzujúcou správou je, že na Slovensku sa z drogovej závislosti lieči čoraz viac užívateľov drog, smutnou informáciou je, že ich vek klesá. Dominantné postavenia na drogovom trhu má aj naďalej nelegálna droga marihuana. Jej užívanie vykazuje alarmujúce čísla najmä v kategórii stredoškolákov. V roku 1995 malo skúsenosť s touto drogou necelých 9% z nich, v roku 2011 prieskum poukázal až na 27% stredoškolákov, ktorí túto drogu vyskúšali. Európska správa o drogách za rok 2013 uvádza, že v roku 2011 absolvovalo liečbu závislosti až 1,2 milióna Európanov, čo je rekordný počet osôb. Podobný rastúci trend liečenia drogovou závislosti zaznamenávame aj na Slovensku, v roku 2011 absolvovalo liečbu v ústavných zdravotníckych zariadeniach z dôvodu užívania nezákonných drog až 1 609 osôb. Takmer polovica z nich sa liečila prvýkrát a takmer tri štvrtiny z nich mali menej ako 20 rokov. Viaceré prieskumy, ktoré uvádza ministerstvo zdravotníctva na svojej stránke odhalili, že s alkoholom a tabakom sa stretávajú už 10-ročné deti a skúsenosti s nelegálnymi drogami majú žiaci posledných ročníkov základných škôl, respektíve študenti prvých ročníkov stredných škôl. Školská mládež je jednou z najviac ohrozených skupín, nakoľko u nej vzniká závislosť rýchlejšie ako u dospelých jedincov. Príčinou môže byť nielen relatívne ľahká dostupnosť návykových látok, ale tiež aj značná benevolencia spoločnosti, ktorá túto problematiku značne bagatelizuje. Možno je tento fakt daný uponáhľanosťou súčasnej doby, kedy rodičia v snahe zabezpečiť obživu pre rodinu nemajú bohužiaľ príliš času venovať sa kontrole a usmerňovaniu trávenia voľného času u svojich ratolestí.*

Drogy vedia zlepšiť, ale aj poškodiť zdravie, podľa typu, množstva a účelu použitej drogy. Napríklad, morfium zmiernuje bolesť, ale heroín môže byť vysoko návykový. A to je dôvod prečo drogy a užívanie drog potrebujú kontrolu. Obzvlášť citliví na používanie drog sú dospievajúci a mladí ľudia. V porovnaní so všeobecnou populáciou je výskyt užívania drog medzi mladými ľuďmi dvojnásobný. Tlak zo strany rovesníkov pri experimentovaní s nelegálnymi drogami môže byť veľký a sebavedomie naopak je často nízke. Najviac sú užívatelia nelegálnych drog často nedostatočne alebo zle informovaní o zdravotných rizikách.

Drogy podliehajúce medzinárodnej kontrole zahŕňajú stimulanty na báze amfetamínov, kanabisu, koky/kokaínu, halucinogénov, opiátov a sedatív a všetky majú bezprostredné účinky na organizmus človeka. Napriek tomu, že niektoré z účinkov zdajú príjemné, ich účinok nevydrží dlho. Drogy môžu výrazne brániť psychickému a emocionálnemu vývinu, hlavne u mladých ľudí.

Užívaniu drog sa dá predísť. Pomôcť v prevencii a boji proti drogám má aj Národná protidrogová stratégia na roky 2013-2020. Jej hlavnou úlohou je znížiť dopyt po drogách, potlačiť drogovú kriminalitu a nelegálny trh s drogami, zlepšiť šírenie výsledkov monitorovania a dôsledne ich využiť aj pri tvorbe opatrení. Svetová kampaň proti drogám vyzýva osobitne mladých ľudí, u ktorých je dvojnásobne vyššia pravdepodobnosť užívania drog ako u dospelých, chrániť si svoje zdravie. Prvým krokom je získať fakty o drogách. Pre mladých ľudí, všeobecnú verejnosť a odborníkov sú dostupné aj nástroje prevencie užívania drog alebo liečby drogovej závislosti.

Do kampane sa môžu zapojiť rodičia, učitelia a iné zainteresované osoby. Existuje veľa spôsobov, ako sa dá zapojiť, vrátane šírenia informácie o kampani a organizovania informačných a inštitucionálnych podujatí pri príležitosti Medzinárodného dňa boja proti zneužívaniu drog a obchodovaniu s nimi 26. Júna.

**Neberte drogy a ani nezačínajte ich brať !**

**Prestaňme sa naháňať a skúsme venovať viac času a pozornosť svojej rodine a deťom – sú naša budúcnosť !**

---

### **Informačný materiál o drogách**

#### **ČO JE DROGA ?**

Aby sme nejakú látku mohli označiť za drogu, musí spĺňať dve požiadavky:

- 1) Pôsobiť na psychiku – ovplyvňovať prežívanie reality, meniť pocity.
- 2) Môže vyvolať závislosť.

Podľa tejto definície medzi drogy zaraďujeme tiež kávu, čaj, tabak, a najmä alkohol – drogu číslo 1 v našej spoločnosti.

#### **ČO JE DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ ?**

Známa je predovšetkým pôvodná definícia Svetovej zdravotníckej organizácie, akceptujúca túžbu po droge a pozostáva zo štyroch charakteristík:

- „Neprekonateľná žiadostivosť alebo potreba (nutkavého charakteru) pokračovať v konzumácii drogy a snahou zadovážovať si ju akýmkoľvek spôsobom.
- Tendencia k zvyšovaniu konzumovaných dávok.
- Psychická a všeobecne fyzická závislosť od účinkov, ktoré môže droga vyvolať.
- Zničujúci účinok na individuum a spoločnosť.“

#### **AKO VZNIKÁ DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ ?**

Závislosť vzniká v dôsledku vzájomného pôsobenia rôznych rovín, ktoré sa týkajú jednotlivca (psychika, telesná odolnosť), rodiny, vrstovníkov, školy, širšej spoločnosti, masovokomunikačných prostriedkov a životného prostredia. Na každej rovine je možné vysledovať činitele, ktoré zvyšujú riziko problémov s drogou aj činitele ochranné znižujúce toto riziko. Návyková látka oslabuje ochranné činitele a posilňuje činitele rizikové, čo môže viesť v bludnom kruhu ku vzniku závislosti a posilňovať ju.

## Prečo ľudia siahnu po droge ?

Podľa prieskumov sú to najmä dôvody:

- Chcú skúsiť, čo to s nimi „urobí“,
- Chcú si vyvolať lepšiu náladu,
- Chcú vyriešiť problém,
- Z nudy,
- Chcú na seba upozorniť.

Ale také jednoduché to zas nie je. Málokedy to býva len jeden dôvod, prečo človek siaha po droge. Väčšinou ide o súhrn faktorov, ku ktorým patrí najmä osobnostná charakteristika a vplyvy prostredia.

## VPLYV PROSTREDIA

Nefunkčné rodiny, ale prekvapujúco aj rodiny, kde veľmi starostlivá matka neumožní dieťaťu sebarealizáciu, produkujú najviac „adeptov“ na drogovú závislosť. Vplyv partie a kamarátov je nebezpečný najmä pre mladých so zníženým sebedomím. Zaujímavé je, že tzv. drogové partie sa vždy, skôr, či neskôr, rozpadajú, aj keď navonok spočiatku pôsobia súdržne. Je to spôsobené stihomanom. Teda pocitom, že sú prenasledovaní okolím, ale i najbližšími partnermi. Takto vzniká nedôvera vo vzťahoch a vzájomne nepriateľské pocity.

## Delenie drog

*A/ Najčastejšie delenie je podľa legalnosti, kedy rozoznávame dve skupiny drog:*

1. „**legálne drogy** (neodporujúce zákonom, sociálne akceptovateľné – káva, čaj, alkohol, tabak, lieky),
2. „**ilegálne, nelegálne drogy** (zákonými normami zakázané).“

*B. „Podľa miery rizika vzniku závislosti sa drogy delia na tzv. mäkké a tvrdé alebo ľahké a ťažké.“*

Toto delenie je veľmi nepresné a v odborných publikáciách sa nepoužíva. K ľahkým drogám patrí káva, tabakové výrobky všetkých druhov a konopné produkty (marihuana a hašiš). Na hranici „ľahkosti“ a „tvrdosti“ sa nachádza alkohol. Ostatné drogy patria do skupiny tzv. tvrdých drog.“

### 1. Drogy s prevažne sedatívnym účinkom

- \* Alkohol
- \* Barbituráty a nebarbiturátové sedatíva
- \* Hypnotiká
- \* Trankvilizéry
- \* Inhalačné prostriedky

**Účinky:**

- Pri krátkodobom užívaní spočívajú v celkovom uvoľnení v dôsledku odstraňovania zábran, zvýšenej aktivity, zhovorčivosti, ďalším účinkom môže byť pokoj, mierna eufória, spoločensky neprijateľné správanie, úzkostné stavy, neschopnosť artikulovať a strata koncentrácie.
- Pri dlhodobom užívaní môže dôjsť k redukcii funkcií mozgu a zmenám častí centrálnej nervovej sústavy. Častá je celková letargia, nevoľnosť, zápcha, príznaky „opice“, zmenená motorika, poruchy videnia. Dochádza aj ku stratám krátkodobej pamäti a nepriateľského, až agresívneho správania. V noci sa stretávame s nespavosťou, neschopnosťou cítiť sa odpočínutým. Vznik závislosti je individuálny, podmienený telesnou konštrukciou, celkovým zdravotným stavom a stavom psychiky (Ondrejkovič, 2009, 270-271).

## 2. Drogy s prevažne povzbudzujúcimi účinkami (stimulancia)

\* Kokáin, krak

\* Amfetamíny

### Účinky:

- Spočívajú v dráždení centrálnej nervovej sústavy, zvyšujú krvný tlak a zrýchľujú krvný obeh. Dokážu vybičovať organizmus, vytvárajú pocit prílevu síl, sviežosti s energie. Častá je strata chuti do jedla. Po eufórii sa dostavuje rozčúlenosť a úzkosť, bolesti hlavy, studený pot, bledosť a trasenie rúk až celková triaška. Zvyšuje sa aj sexuálna dráždivosť, zníženie zábran voči sexuálnej povolnosti.
- Vznik závislosti je fyzický i psychický. Abstinenčná kríza býva krátka (niekoľko hodín), ale mimoriadne dramatická, s nebezpečenstvom vraždy (Ondrejko, 2009, 271).

## 3. Halucinogény

\* Marihuana (indické konope, canabissativa)

\* Hašiš (výťažok z kvetov konope, v podobe živice)

\* LSD a syntetické drogy

\* MDMA, extáza

\* Huby „Starého sveta“

### Účinky:

- Spočívajú vo vyvolávaní stavov, podobných tranzu, ale i úzkosti a zmätku. Časté sú prípady eufórie a následnej depresie. Vyvolávajú vidiny, každodenný „šedivý“ deň vyzerá zvláštny, stáva sa nepríjemným, hudba nadobúda farby, dochádza k strate reality. Vznikajú často i obľudné predstavy nekritickej sebaobľuby. Účinky sú veľmi individuálne, často umocňujú pôvodné osobnostné vlastnosti konzumenta. Halucinogény sprostredkovávajú pocity mystických zážitkov a rôzne religiózne účinky.
- Vznik psychickej závislosti bez fyzickej závislosti býva v prípade LSD. Medzi mládežou jerozolimské fajčenie marihuany a konzumácia MDMA (extázy) na diskotékach (Ondrejko, 2009, 271).

## 4. Narkotické látky

\* Heroín (preparát získaný derivatizáciou morfinu v hne dom alebo najnovšie i bielom prášku)

\* Morfin (alkaloid ópia, distribuovaný v prášku alebo roztoku)

\* Ópium (najčastejšie fajčiarske v podobe guľôčok)

\* Kodeín (po vstreknutí do žily sa mení na morfin)

\* Syntetické opiáty (farmaceutické výrobky)

\* Metadon (používa sa ako náhrada za heroín v substitučných liečebných programoch)

### Účinky:

- Najzjadrúcejším účinkom je eufória, radosť a celkové uspokojenie. Oslabujú centrálnu sústavu, spôsobujú útlm dýchania. Striedajú eufóriu a opojenie s ospalosťou, vyvolávajú zmätenosť, krátkodobú znecitlivejú bolesť. Sprievodné znaky sú zápcha, dávenie, potenie a neschopnosť sústrediť sa.
- Vyvolávajú veľmi silnú psychickej a fyzickej závislosti. Najväčšie nebezpečenstvo na drogovej scéne na našom území predstavuje konzumovanie heroínu, ktorý spôsobuje vznik silnej psychickej a fyzickej závislosti. Túto závislosť nie je možné prakticky zvládnuť bez profesionálneho prístupu (Ondrejko, 2009, 272 - 273).

## 5. Steroidy

Anabolické steroidy (hormonálne látky podobné mužským pohlavným hormónom)

#### Účinky:

- Spočívajú v raste, vývoji svalstva, telového tkaniva a spôsobujú zvyšovanie výkonu, preto sa často zneužívajú v športe.
- Pri krátkodobom užívaní môžu pozitívne ovplyvniť telesnú výkonnosť. Ich užívanie býva spojené s uhrovitosťou, opuchmi nôh, nafúknutou tvárou, napätou kožou na svaloch, častými modrinami, triaškou, vypadávaním vlasov, zvýšením krvným tlakom a búšením srdca.
- Pri dlhodobjšom užívaní dochádza k narušeniu sexuálnej rovnováhy, ochoreniu pečene a obličiek, poškodeniu šľachy a chrupavky, dochádza k agresívnemu správaniu a k zmenám v psychike – smerom k depresii (Ondrejko, 2009, s. 273; Končeková, 2001, s. 34).

### Varovné znamenia, ktoré signalizujú možné užívanie drog

Ako sa dá odhaliť, že niekto je pod vplyvom drogy? Existuje mnoho signálov, ktoré môžu byť znakom užívania drogy. Ak sa u dieťaťa objaví väčšie množstvo týchto signálov, znamená to, že s ním nie je niečo v poriadku a je nutné venovať mu zvýšenú pozornosť.“

#### 1. „Drogy a rôzne pomôcky spojené s ich užívaním:

- cigarety zvláštnej vône, cigaretové papieriky, ohorky šúľaných cigariet,
- nádoby s rozpúšťadlami, tuby s lepidlom, handry a igelitové vrecúška nasiaknuté chemikáliami,
- známe i neznáme lieky, obaly od liekov,
- zafarbené kocky cukru, malé štvorce papiera s označením,
- prášok rôznej farby v malých vrecúškach z papiera alebo celofánu,
- fajka, ohorená lyžička, ohorené fľašové uzávery,
- ihly a injekčné striekačky, sťahovadla na žily, vata, dezinfekčné prostriedky,
- zrkadlo, žiletka, rúrka na šnupanie,
- rôzne schránky na uskladnenie a transport drogy,
- slnečné okuliare, očné kvapky, nosný sprej, prostriedky meniace pach dychu, knihy o drogách.

#### 2. Zmeny zovňajšku:

- oči – podráždené červené, krvou podliate oči, napuchnuté; rozšírené alebo zúžené zrenice, sklesnuté viečka, neschopnosť ovládať pohyb očí,
- nos – citlivý, boľavý, krvácanie z neho, kýchanie,
- ústa – suché, zápach drogy z úst, kazenie zubov,
- pokožka – studená a vlhká, svrbenie a pálenie, škrvny, vyrážky, modriny, napnutá alebo napuchnutá pokožka, tmavnutie pokožky, zmena farby prstov, nadmerné potenie,
- zvláštne pachy – z úst, vlasov, celého tela i šiat,
- zdravie – úbytok hmotnosti alebo priberanie, prechladnutia, chrípky, žalúdočné bolesti, chronický kašeľ, bolesti v hrudníku, ranná nevoľnosť, únava, ospalosť, vyčerpanosť,
- telesný vývin – narušený rast, zmenšený fyzický výkon, nepravidelná menštruácia u dievčat, strata záujmu o sex,
- motorika – zrýchlená alebo spomalená, strata ovládania,
- nový štýl obliekania – šaty s drogovou tematikou, dlhé rukávy na

- zakrytie vpichov, voľné oblečenie na zakrytie straty hmotnosti,
- starostlivosť o zovňajšok – zanedbávanie osobnej hygieny, neupravený výzor.

### **3. Zmeny v psychike a v sociálnych vzťahoch:**

- vnímanie – skreslené vnímanie, zmena vnímania času,
- pozornosť – poruchy koncentrácie,
- pamäť – výpadky,
- myslenie – halucinácie, nadmerná podozrievavosť, vzťahovačnosť,
- rečový prejav – nezrozumiteľná výslovnosť, zlá artikulácia, neusporiadaná reč, rýchla alebo pomalá reč,
- citová oblasť – zastavenie emocionálneho rastu, náhle zmeny nálad, prevaha negatívnych citov nad pozitívnymi,
- sebadôvera – nízka alebo zvýšená,
- osobnostné vlastnosti – zvýšená agresivnosť, klamanie, ľahkomyselnosť, strata motivácie,
- rodinné vzťahy – nedodržiavanie rodinných pravidiel, odmietanie rozhovorov s rodičmi, izolovanosť od rodiny, konflikty s rodičmi,
- vzťahy s rovesníkmi – opúšťanie dlhoročných priateľov, nadväzovanie nových priateľstiev

### **4. Zmeny v správaní:**

- stravovacie návyky – nezáujem o stravu a jedenie, náhla strata chuti do jedla alebo náhly nárast chuti do jedla, túžba po sladkostiach,
- spánkové návyky – nepravidelnosť, zmeny v režime spánku, nespavosť,
- podmienky v detskej izbe – časté vetranie, chlad v izbe, používa kadidlo, osviežovače vzduchu a dychu, voňavky, nepúšťa do izby rodičov,
- nevysvetlené absencie – neskoré príchody domov, tajné odchody z domu, nerešpektovanie zákazu vychádzok,
- domáce povinnosti – nepomáha pri práci v domácnosti, neporiadok v izbe, odmieta sa zúčastňovať rodinných akcií,
- krádeže, ukrývanie – krádeže doma, v škole, v obchodoch, vykrádanie áut, kontakty s kamarátmi – časté krátke výlety s kamarátmi, ktorých nepozýva domov a odmieta ich predstaviť rodičom,
- problémy v škole – zanedbáva školské povinnosti, zhoršuje si prospech, má problémy s disciplínou, do školy mešká, vynecháva hodiny alebo celé vyučovanie, prestáva rešpektovať učiteľov, pravidlá, predpisy.

### **5. Problémy so zákonom:**

- porušovanie dopravných predpisov,
- účasť pri autonehodách,
- krádež vlámanie, prepadnutie, lúpež,
- prostitúcia,
- prechovávanie drog a priekupníctvo,
- sexuálne násilie.“

Tieto uvedené prejavy nemusia vždy byť prejavom užívania drogy. Je potrebné ich sledovať dlhší čas a uvedomiť si, že nemusia byť spôsobené drogami a netreba robiť unáhlené závery.

## Dôsledky užívania drog

**1. Zdravotné následky** - závisia od dĺžky užívania, telesnej konštitúcie užívajúceho a ďalších faktorov. Užívanie väčšiny návykových látok môže končiť smrťou – nielen predávkovaním, ale aj vďaka častejšiemu rizikovému správaniu a pomalším reflexom (úrazy, nehody), takisto agresivite (ublíženia na zdraví, zabitia, vraždy), depresiám spôsobeným drogou alebo jej nedostatkom (samovraždy). Častou príčinou smrti je užitie nečistej, zriedenej drogy – priekupníci primiešavajú do svojho tovaru rôzne látky, aby zväčšili objem.

Alkohol patrí medzi takzvané protoplazmické jedy a jeden jeho gram zničí až 100 neurónov. U alkoholu, najbežnejšej drogy v západných krajinách, sa dlhodobé nadužívanie prejavuje impotenciou u mužov, cirhózou pečene, môže nastať rakovinné bujenie, rôzne poškodenia mozgu. Abstinénne príznaky sú popisované ako triaška, silné potenie a slabosť, nevoľnosť a dávenie, kŕče v podbruší, halucinácie, tachykardia (zrýchlené búšenie srdca), delírium tremens (môže končiť aj smrťou).

Inhalovanie prchavých látok (rôzne riedidlá, lepidlá, čistiace prostriedky a podobne) často ústi do rozleptania nosovej sliznice, prejavuje sa dlhodobou svalovou únavou, triaškou, bežné je poškodenie mozgu, nervovej sústavy, kostnej drene, obličiek a pečene, porucha krvotvorby. Relatívne časté sú aj ťažké popáleniny spôsobené vznietením prchavých látok.

Dlhodobé užívanie kokaínu a amfetamínov (pervitín) sa prejavuje nespavosťou a totálnym vyčerpaním organizmu, impotenciou, nechutenstvom striedaným prudkým pocitom hladu, vysoký krvný tlak, nepravidelný tep srdca, halucinácie. Nazálna aplikácia spôsobuje ekzém a výtoky z nosa, zriedkavá nie je ani perforácia nosnej prepážky.

Užívanie marihuany podobne ako fajčenie nikotínových cigariet poznačuje dýchacie cesty chronickou bronchitídou a astmou, bolesťami hrdla. Zvyšuje riziko karcinómu pľúc.

Heroín patrí medzi drogy, ktoré devastujú organizmus veľmi rýchlo a veľmi brutálne – môžeme to nazvať „celkovým zhoršením telesného stavu“ – vrátane vypadávania zubov či atrofie svalov z nedostatočnej výživy. Pri intravenózne aplikácii drogy znečistenou striekačkou sa objavujú lokálne infekcie v mieste vpichu, hnisavé zápaly ako abscesy a flegmóny. Absces je zápalom vytvorená ohraničená dutina vyplnená hnisom a flegmóna je difúzny zápal, ktorý môže vzniknúť prasknutím abscesu. Tieto zápaly sú sprevádzané vysokou horúčkou, môžu končiť nutnosťou končatinu amputovať a pri väčšom zanedbaní sa môžu rozšíriť do celého tela a sú smrteľné. Užívatelia heroínu trpia nielen v dôsledku užívania drogy, ale aj zanedbávaním starostlivosti o svoje telo – objavujú sa podchladenia, zápaly z neliečených infekcií, sexuálne prenosné infekcie – syfilis, kvapavka, chlamýdie, herpetické infekcie, HIV, takisto vírusové hepatitídy a podobne. Hepatitídy spôsobujú poruchy pečene, niekedy až cirhózu. Prímesi v droge môžu spôsobiť pľúcnu embóliu. Ako následok užívania heroínu sa objavuje aj paréza (ochrnutie) horných končatín.

Halucinogénom sa zväčša nepripisuje schopnosť vyvolať nejaké závažné telesné poškodenia ani pri dlhodobom užívaní, no značným rizikom sú úrazy či samovraždy vyvolané desivými halucináciami. Pri opakovanom užití väčšej dávky lysohlávok je pravdepodobné vážne poškodenie pečene.

Takmer všetkými psychotropnými látkami môžu byť spôsobené kardiovaskulárne poruchy, očné poruchy, neurologické poruchy (tiky, celkový tremor), dysfunkcia trávenia končiaca v niektorých prípadoch kachexiou (totálnou podvýživou). Obzvlášť nebezpečné je užívanie drog počas gravidity – plod sa rodí mŕtvy, v lepšom prípade živý, ale závislý, často s mnohými poškodeniami.

## **Psychické dôsledky a zmeny v správaní**

Medzi vážnymi psychickými ochoreniami existuje úzky vzťah – napríklad viac ako 25 % ľudí trpiacich schizofréniou má aj problém s drogami. Rôzne psychotické poruchy môžeme takisto pripísať na vrub užívaniu drog – napríklad Korsakovova psychóza prejavujúca sa výrazným zhoršením krátkodobej pamäti. Psychické zmeny alebo zmeny v správaní sa pri užívaní drog objavujú často skôr ako zdravotné následky a môžu aj dlhšie pretrvávať. Je to preto, že „dlhodobé užívanie drog má za následok významné zmeny vo funkcii mozgu, ktoré môžu pretrvávať ešte dlho potom, ako človek prestane s užívaním drog“. Tieto zmeny sú takisto príčinou toho, že závislí sa často k užívaniu vracajú a percento úspešne dlhodobo abstinujúcich je veľmi nízke. Jednou zo zmien, ktoré drogy na mozgu vyvolávajú, je totiž aj neovládateľný pocit kompulzie užiť drogu, ktorý je nazývaný aj „craving“ alebo baženie.

Dlhodobé nadužívanie alkoholu spôsobuje depresie, úzkosť, výpadky pamäti, spoločensky neprijateľné správanie vrátane násilia a samovražedné správanie. Alkoholici vo všeobecnosti majú problém s nízkou sebaúctou. Vysoká konzumácia alkoholu často vedie k demencii. Dlhodobé poškodenie mozgu vyvolané inhaláciou prchavých látok sa môže prejavovať nečakanými záchvatmi úzkosti a paranoidnými atakami – a to aj mnoho rokov po prerušení užívania. Poškodenie mozgu sa prejavuje dlhodobou až trvalou dezorientáciou, nesúvislou rečou, poruchou pamäti.

Kokaín spôsobuje pri dlhodobom užívaní nervozitu, ťažkú anxiétu, poruchy pamäti, apatiu, podráždenosť, zmeny nálad, sociálnu fóbiu, silnú vzťahovačnosť, depresie, agresivitu.

U amfetamínov sú dôsledky podobné ako pri kokaíne.

Marihuana má pri dlhodobom užívaní veľmi špecifické následky – zhoršenie pamäti a schopnosti koncentrácie, zúžený rozsah pozornosti a takzvaný amotivačný syndróm. Amotivačný syndróm sa prejavuje zníženou ambicióznosťou a energiou, apatiou, abúliou, neschopnosťou stanovovať si a dosahovať ciele.

Halucinogény ako LSD či PCP (fencyklidín) zhoršujú pri dlhodobom užívaní pamäť, myslenie, rečové schopnosti môžu byť trvale narušené (koktanie, nezrozumiteľnosť reči, mutizmus), objavujú sa úzkosti a depresie, vzťahovačnosť, agresivita a samovražedné tendencie.

Súčasný typický užívateľ drog sa väčšinou neupína len na jeden druh drogy, no popri svojej primárnej droge (látke, ktorú preferuje) sporadicky alebo pravidelne užíva aj látky iné – často preto, aby potlačil negatívne účinky nedostatku drogy v organizme či doznievanie jej účinkov, alebo ak nie je jeho primárna droga práve dostupná. Aj preto sa u bežného užívateľa mnohých typov drog môžu objaviť rôzne psychické poruchy a ochorenia.

## **Sociálne dôsledky užívania drog**

Medzi sociálne dôsledky užívania drog môžeme zaradiť problematické až prerušené rodinné vzťahy, častú nezamestnanosť v dôsledku zlého pracovného výkonu a absencií. Ďalšími dôsledkami závislosti sú vyčlenenie zo spoločenského života, zúženie sociálnych kontaktov len na drogovú komunitu – čo veľmi komplikuje opätovné vytvorenie sociálnych väzieb po začatí abstinencie. Vyčlenenie zo spoločnosti je spôsobené na jednu stranu tendenciou izolovať sa u samotného závislého, no aj stigmatizáciou zo strany okolia.

Časté sú problémy so zákonom – vďaka prechovávaniu, výrobe či predaju omamných látok, zanedbávaniu detí, agresívnym potýčkam, krádežiam a podvodom. Prípadné odňatie slobody takisto vyčleňuje užívateľa na okraj spoločnosti, podobne ako jeho zanedbaný vzhľad a nevyspytateľné správanie, ktoré vzbudzuje v ľuďoch strach. Pre závislého, ktorý sa pokúša abstinovať, je vďaka nesplneným sľubom veľmi ťažké získať opäť dôveru okolia – rodiny, susedstva či zamestnávateľa.

Najmä ženy, ale aj muži, ktorí kvôli drogám prostituujú, sa vystavujú nielen mnohým zdravotným rizikám, ale aj ich návrat do spoločnosti je veľmi ťažký.



Už spomínané samovraždy sú ďalším zo sociálnopatologických javov súvisiacich so závislosťami.

Ďalším z pohľadov na sociálne dôsledky užívania drog je pohľad ekonomický – vďaka výdajom za zdravotnícke ošetrovanie závislých sa pre systém sociálnej starostlivosti a justičný systém užívateľa drog stávajú záťažou pre národné hospodárstvo každej krajiny. Materiálne škody spôsobené závislými, ich predčasné úmrtia a celková vysoká úmrtnosť či nezamestnanosť sú takisto faktormi, ktoré vo svojom dôsledku zaťažujú štát či daňových poplatníkov.

### **V prípade zistenia, že dieťa užíva drogy, je potrebné dodržiavať nasledovné zásady**

1. „Zachovať pokoj a rozvahu. Nepodceňovať nebezpečenstvo, ale ani ho nedramatizovať.
2. Svojím správaním poskytovať dieťaťu dostatok porozumenia a lásky a vytvárať mu prostredie poskytujúce istotu, bezpečie a racionálne i citové zázemie.
3. Urýchlene problém riešiť, neodkladať to na neskôr s myšlienkou, že časom sa to „vyrieši samo“.
4. Takte a citlivo zistiť fakty, odlíšiť skutočnosť od prípadných domnienok, klebiet a ohovárania.
5. Nepúšťať sa dieťaťom do diskusií.
6. Nepokúšať sa o výchovné lekcie alebo liečebné zásahy.
7. O zistených skutočnostiach informovať zainteresovaných členov výchovného tímu (rodičia, učitelia, vychovávatelia, ošetrojúci lekár dieťaťa) a vyžadovať diskretnosť.
8. Čo najskôr nadviazať kontakt s príslušným odborníkom – najlepšie s pracovníkom centra predrogovej závislosti, psychiatrom alebo psychológom.
9. Ďalej postupovať podľa pokynov, ktoré tento odborník poskytne.
10. Naďalej udržiavať kontakt s odborníkom, ostatnými členmi výchovného tímu a s postihnutým.“

### **Hlavné zásady prevencie v rodine nasledovne:**

- „Získať dôveru dieťaťa a vedieť mu načúvať.
- Vedieť s dieťaťom o návykových látkach hovoriť.
- Predchádzať nude.
- Pomáhať dieťaťu prijímať hodnoty, ktoré mu pomôžu odmietat' návykové látky.
- Vytvoriť zdravé rodinné pravidlá.
- Pomôcť dieťaťu brániť sa nevhodnej spoločnosti.
- Posilniť sebavedomie dieťaťa.
- Spolupracovať s ďalšími dospelými.“

### **Prestaňme sa naháňať a skúsme venovať viac času a pozornosť svojej rodine a deťom – sú naša budúcnosť !**

Použitá literatúra:

BRŠIAK, V. Treba hovoriť o drogách, Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1998, ISBN 80-7159-107-6

KLINGEMANN, Harald: *Alcohol and its social consequences – the forgotten dimension*. [online] Výskumná štúdia, World Health Organization. Regional Office for Europe 2001. (Citované 20. decembra 2005) Dostupné na: <http://www.euro.who.int/document/e76235.pdf>

KONČEKOVÁ, E. Drogová problematika učňovskej mládeže. 2. vyd. Prešov: Náuka, 2001. 157 s. ISBN 80-89038-34-4.

LIBA, J. Zdravie, drogy a drogová závislosť. 1. vyd. Prešov: Metodické centrum v Prešove, 2001, 83 s. ISBN 80-8068-036-1.

NEŠPOR, K. Návykové chováni a závislosť. 3. vyd. Praha: Portál, 2007, 176 s. ISBN

978-80-7367-267-6.

NEŠPOR, K. Prevence problémů působených alkoholem a drogami u mládeže. Praha: Sportpropag, 1992. 15s.

NEŠPOR, K. aj. Příručka pro život ve 21. století [on-line]. Praha, 2004, 61 s. [Cit. 04-08-2011].  
Dostupné na www: < <http://drnespor.eu/addictcz.html> >.

NEŠPOR, K.; CSÉMY, L.; PERNICOVÁ, H. Zásady efektivní primární prevence. Praha: Sportpropag, 1999. 40 s.

OKRUHLICA, Eubomír a kolektiv: *Ako sa prakticky orientovať v závislostiach*. 1. vyd. Bratislava: Inštitút drogových závislostí pri CPLDZ, 1998. 276 s. ISBN: 80-968777-7-8

PAVŮK, A. Člověk a drogy. 1. vyd. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 1999. 125 s. ISBN 80-88722-89-6.

*Príručka pre lekárov prvého kontaktu v starostlivosti o drogovú závislosť*. II. Diel. Bratislava: Úrad vlády Slovenskej republiky, Generálny sekretariát Výboru ministrov pre drogovú závislosť a kontrolu drog, 2001. 79 s.

<http://www.health.gov.sk/Clanok?drogovo-zavisli-su-coraz-mladsi>

**Pripravilo: oddelenie výchovy k zdraviu RÚVZ Nitra**