

Úvod do drogové problematiky



Drogová závislost, drogy – problém, se kterým se společnost po celém světě potýká mnoho let. I přes to, že je nepochybné, že toxikomanie poškozuje zdraví, není samotné užívání drog v naší zemi trestné, s výjimkou užití v situacích, kdy to zákon zakazuje, jako např. v zaměstnání nebo při řízení motorových vozidel. Nelegální je držení, výroba a distribuce drog.

Zajímá vás, jak bezpečně poznat, že se někdo ve vašem okolí stal sám sobě obětí? Jak mu pomoci, na koho se v případě potřeby obrátit a jak probíhá léčba drogové závislosti?

Příklad ze života...

... je pozdě večer, vlastně noc. Telefon mi nezvedá. Táhne na druhou hodinu a on nikde. Ještě jsem se s ním rozčilovala, než odcházel, aby měl mobil u sebe... Sedmkrát. Přesně tolikrát jsem se mu snažila dovolat. Nebral to a nebere to ani poosmé. Jsem už nervózní. Manželovi zavolat nemůžu, bojím se, má noční. Nějak si k sobě nenašli cestu a mám strach, aby to nedopadlo jako s jeho otcem... V oknech probliklo světlo auta, je tady. Jsem ráda, že už je konečně doma, ale zároveň cítím hněv a mám sto chutí ho řádně seřezat. Co si to vlastně o sobě myslí? Ještě pořád ho živím, bydlí pod mojí střechou a bude mě poslouchat. Jdu odemknout dveře a mám co dělat, abych mu jednu nelepila sotva ho uvidím. Nedokáže si představit, jak jsem se o něj bála. Vede si kamaráda a ne jednoho, další dva jdou s ním. Vlastně jeden, tomu druhému musí pomáhat, sotva se drží na nohou. Volám na něj a jsem už docela dost rozčilená. Ve tmě ještě pořádně nerozeznám kdo je kdo, ale tady mi přespávat rozhodně nebudou... Bože! Co se stalo? Celý zkrvácený stojí tady přede mnou na zápraží. Mobil ani peněženku u sebe nemá. Prý se nechal vyprovokovat, nechtěl si dát říct, byl jako smyslů zbavený, nikoho neposlouchal, neví, co mu proletělo hlavou, říkali ostatní. Viděli ho, jak si bere od druhého tabletku, říkají mu „díler“ ... a prý to nebylo dnes poprvé.

Drogová závislost je nemoc, která ovlivňuje naši centrální nervovou soustavu. Narušuje normální fungování mozku a má za následek jeho strukturální i funkční změny. **Při včasné léčbě je ale šance na vyléčení závislého poměrně vysoká.**



K čemu při užívání drog dochází?

Počáteční rozhodnutí pro užití drogy bývá povětšinou dobrovolné a jedinec jej koná vědomě, třeba jen ze zvědavosti. Po požití dochází k zaktivování jistého mozkového centra. Díky této aktivaci pak uživatel zažívá pocit volnosti, nespoutanosti, lehkosti a dalších těch „nej“, pro která z jeho pohledu stojí za to užít si příště další dávku.

Mozkové centrum, na které drogy působí, se však časem na přijímané dávky zadaptuje a pro další skvělé pocity je třeba, aby uživatel přijal drogu ve větší dávce. Situace dochází až do takové fáze, že je nutná stále větší a větší dávka drogy k udržení si těchto pro něj „báječných“ stavů. V tuto chvíli se jedinec stává na droze závislým a už jen stěží se dokáže drogy zbavit.

Moderní zobrazovací techniky odhalily, že **užívání drog významně ovlivňuje tu část mozku, která stojí za rozhodováním, chováním, učením a pamětí.** Změny, ke kterým v této oblasti dochází, tak mění dosavadní chování jedince. Ten jedná častokrát impulzivně a jeho chování je destruktivní – tedy ničujícího charakteru.

Závislost na droze není jen psychická

V případě psychické závislosti má jedinec potřebu užít další dávku drogy a není schopen tuto potřebu sám v sobě potlačit. Naopak fyzická závislost ovlivňuje tělo uživatele, a pokud se mu droga nedostává, objevují se u něj abstinenční příznaky. Ty se označují souhrnně jako syndrom z vysazení. **Proto je u léčby důležité drogu nevysazovat náhle, ale postupně, kontrolovaně a pod vedením odborníka.**

Rizikové faktory a dědičnost

Užívání drog se často projeví jako důsledek toho, co si jedinec odnesl ze svého dětství. Pokud se jeden z rodičů potýká se zneužíváním alkoholu nebo drog, zvyšuje se tak pravděpodobnost, že tím bude ovlivněn i vývoj potomka.

Jaká je pravděpodobnost, že dítě zdědí sklony po svých rodičích? Podle výzkumů je to 40–60 % a pokud trpí potomek duševním onemocněním, pravděpodobnost ke sklonu k drogám se ještě zvyšuje. Později, v období dospívání, mohou mít na jedince mimo jiné také silnější vliv přátelé a známí než rodina. Proto je velmi důležité, v jakém sociálním zázemí dítě vyrůstá.

K nejrizikovějším faktorům patří:

- agresivní chování v dětství
- nedostatek rodičovské péče
- špatné sociální dovednosti
- dostupnost drog (ve škole, v sociální skupině)
- chudoba

Proč se někdo uchýlí k drogám?

Existuje řada důvodů, proč si někteří lidé volí tuto cestu.

- **Cítit se dobře**
Většina závislých sahá po drogách zkrátka pro to, aby jim bylo fajn. Některé z drog navozují uživateli pocity radosti, euforie. Například kokain vzbuzuje v uživateli nárůst energie, pocit síly a sebedůvěry nebo heroin, který způsobuje pocit uvolnění a uspokojení.
- **Cítit se lépe**
Některé z uživatelů trápí úzkosti, procházejí si těžkým životním obdobím, jako je ztráta někoho blízkého, tíživá finanční situace, problémy ve škole nebo zaměstnání. Pro potlačení tíživých myšlenek vyhledávají útěk od reality, ať už v podobě alkoholu nebo „tripu“ na droze.
- **Být nejlepší**
Užívání drog (především stimulantů) může způsobit dočasné zlepšení funkcí mozku nebo podávání perfektních sportovních výkonů. Poté ale co tělo látku zpracuje, dochází k útlumu těchto zaktivovaných částí, takže efekt je pouze krátkodobý a z dlouhodobého hlediska pro jedince nebezpečný.
- **Být jako oni**
Zejména mladí se rozhodnou s drogami experimentovat, aby se začlenili do sociální skupiny. Řada mladistvých tak podléhá vnějšímu tlaku a častěji riskuje. Chtějí tak na své přátele zapůsobit a odpoutat se od společenských pravidel a zažitých konvencí. Čím dříve se však dítě rozhodne s drogami zaexperimentovat, o to větší je pravděpodobnost, že se později u něj objeví drogová závislost.

Nejčastější způsoby užití drog

Existují různé cesty, kterými se drogy zneužívají. Jednoduché pravidlo říká, že čím je cesta kratší, tím silnější má droga účinek. Typicky je tomu tak, pokud je droga zneužívána nitrožilní cestou – tedy vpravením látky injekční stříkačkou a jehlou do žíly nebo kouřením. Naše sliznice jsou bohatě prokrvovány, a proto látka snadno prostoupí do krevního řečiště a odtud putuje do mozku. Do pár sekund se dostaví silný intenzivní účinek. Není divu, že tento způsob zneužívání je hojně praktikován právě pro své okamžité působení.



Jak rozpoznat, že je něco špatně?

Nemusíte být přímo Sherlock Holmes, abyste poznali, že není vše úplně v pořádku.

A Mějte oči otevřené

Všímejte si změn na obličeji. Častými známkami užívání drog bývají krvácení z nosu, krvavé strupy ve tváři, anebo velmi rudé oči. Jedná se o typický znak užívání tzv. šňupacích drog, jako je kokain, heroin nebo i pervitin.

B Zaměřte se na celkový vzhled

Užívání drog se také promítá ve změnách péče o sebe sama. Zanedbávání se, neupravený vzhled nebo špinavé oblečení jsou varovné signály, že je něco špatně. O to více znepokojuje je situace, pokud dotyčný s hygienou nemíval dříve problémy.

C Tloustne nebo hubne?

Některé drogy způsobují ztrátu chuti k jídlu, jiné naopak zvýšený apetit. Zaměřte se na změny hmotnosti dítěte. Neztratilo v poslední době na váze nebo naopak nepřibralo? Vhodné je stravovat se společně, celá rodina dohromady, a pokud dítě navštěvuje školní jídelnu, ptejte se, co měli k obědu.

D Jak se chová?

Nadměrné užívání drog způsobuje neurologické potíže. Nejčastěji se jedná o třes, tiky nebo záchvaty. Ty se mohou objevit i bez předchozího varování. Dalšími vedlejšími účinky drog jsou bludy a halucinace nebo zmatenost a ztráta sebevědomí.

Co dělat v případě podezření?

Pokud máte pocit, že váš blízký, řekněme dítě, je uživatelem některé z drog, je důležité si ověřit, zda jsou vaše obavy opodstatněné, či nikoliv. Je rozdíl, zda se jedná o tzv. měkkou lehkou drogu, kterou je marihuana nebo o drogy těžké tvrdé, kterými jsou např. kokain, pervitin nebo heroin.

Ptejte se

- Pokud máte se svým dospívajícím dobrý otevřený vztah a důvěruje vám, pak se zeptejte přímo. Téma můžete otevřít větou: „Ve zprávách jsem se dočetl, že na jednom z večírků užívali mladí extázi. Co ty, zkoušel jsi už někdy něco?“ S velkou pravděpodobností vám řekne pravdu, pokud vám ale odpoví, že ne, neznamená to, že byste se měli svého tušení vzdát. Mladí si uvědomují, že činí něco nedovoleného, a proto se zkrátka bojí přiznat. V konverzaci se můžete posunout o krok dále tím, že se zeptáte, zda neznají někoho ve svém okolí, kdo drogy užívá. Důležité je, aby se rozhovor odvíjel pokud možno spontánně, nenuceně a dítě nemělo pocit, že je někam tlačeno. Vhodnou příležitostí k rozhovoru je například cesta autem.

Naslouchejte

- Pokud se vám dítě svěří, že drogy někdy zkusilo nebo že je, ještě hůře, užívá, zůstaňte klidní. Přiznání je polehčující okolnost. Potlačte v sobě hněv a poděkujte mu za to, že se přiznalo. Jistě to pro něj nebylo lehké. Vy tak víte, že má ve vás důvěru a můžete společně hledat řešení této nelehké situace.

Situace doma a ve škole

- **Nic není zadarmo**

Užívání drog je poměrně nákladná záležitost. Může se stát, že dítě v případě potřeby sáhne do vašeho rodinného rozpočtu. Mějte pod kontrolou svou peněženku a dávejte pozor, zda vám dítě bez vašeho souhlasu peníze nevezalo. V případě podezření se ho zeptejte přímo, zda si peníze od vás vybralo.

- **Můj pokoj aneb tady hlídám já**

Řada mladých touží mít své soukromí. Místo, kde jsou pouze oni a kde je nic neruší. Chtějí i po ostatních, aby respektovali jejich prostor. Pokud se ale stává tato potřeba až podezřele častou, může to být jedna ze známek užívání drog.

- **Léky na předpis i bez něj**

Jistě i vy máte doma svou lékárníčku s léky. Ty běžné léky – ať už proti bolestem nebo nevolnostem, ale i ty na předpis – léky na srdce, na tlak nebo psychofarmaka, pokud někoho z vás trápí psychické potíže. Pokud máte podezření, že dítě užívá některé z léků ve vaší domácnosti, zamkněte je. **Řada léčiv – ta na předpis nebo volně prodejná se dá lehce zneužít.** Snadno zneužitelnými jsou například léky s opioidy, sedativa nebo naopak stimulanty.

- **Škola není jen o prospěchu**

Máte pocit, že dítě ve škole špatně prospívá, zdá se vám nesoustředěné nebo se jeho prospěch v poslední době významně zhoršil? Pokud nabýváte těchto podezření, obraťte se na třídního učitele nebo výchovného poradce školy, kterou navštěvuje. Pedagogové jsou pro vaše ratolesti v podstatě cizí lidé, před kterými se chovají jinak, než k vám nebo dalším rodinným příslušníkům. Učitelé s nimi přitom tráví poměrně dost času a snadno rozpoznají, zda je s dítětem něco v nepořádku. Všimají si jeho chování ve třídním kolektivu a vztahů mezi spolužáky. Zkuste tedy zavolat do školy a domluvit si s třídním učitelem konzultace. Jistě nebudete odmítnuti.



Jak se drogová závislost léčí?

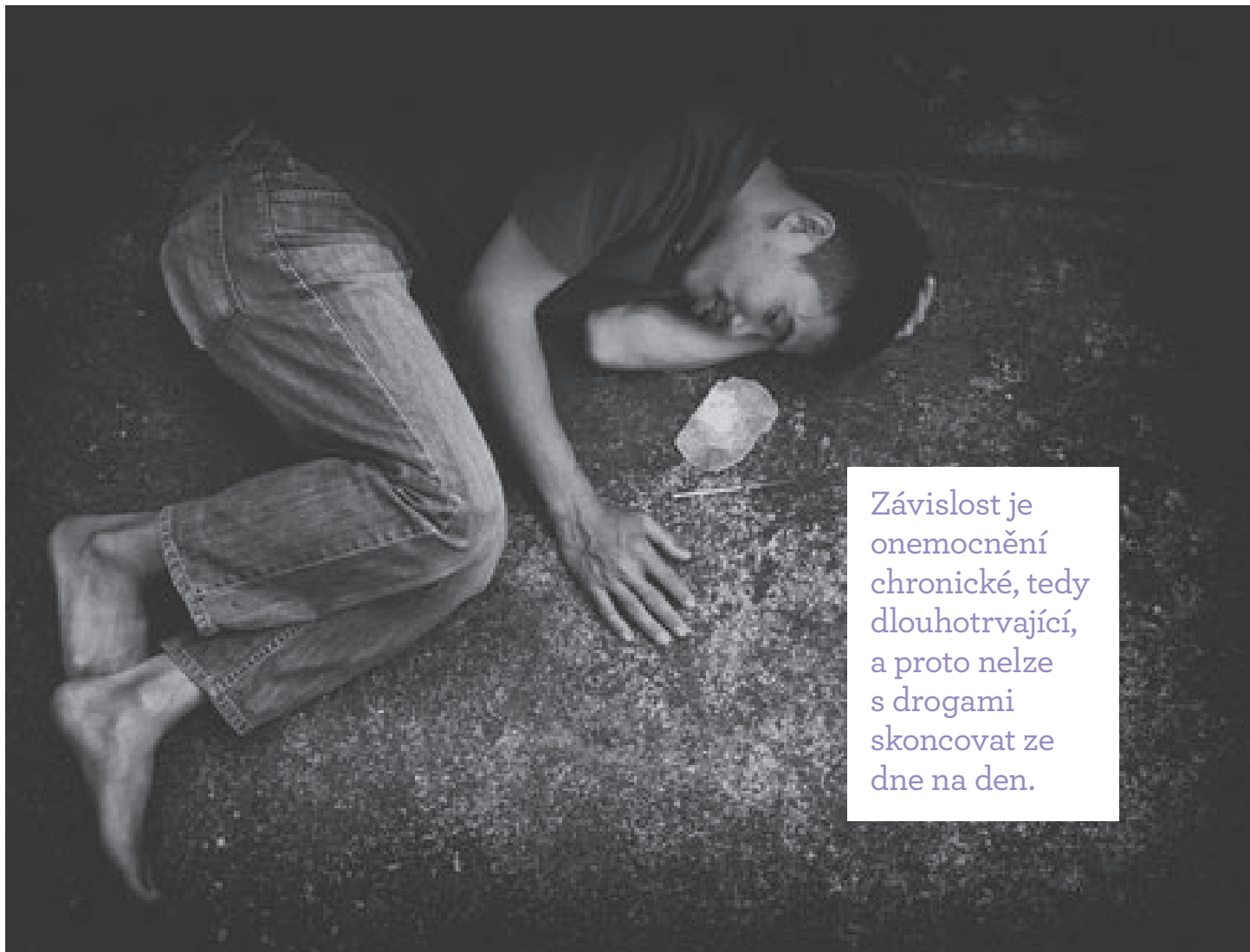
Léčba závislosti existuje, ale není jednoduchá. Závislost je onemocnění chronické, tedy dlouhotrvající, a proto nelze s drogami skoncovat ze dne na den. Myslet si, že jedna pilulka vše spraví, je také omyl. **Jedná se o dlouhodobý překážkový závod,** ve kterém je zapotřebí vytrvat a nevzdávat se při prvních překážkách. Většina závislých potřebuje dlouhodobou léčbu vedenou odborníkem, aby se v případě vyléčení závislost opět neobnovila.

Úspěšná léčba je ta, která splňuje následující cíle:

- zabránila dalšímu užívání drog a jedinec bez drog vydržel
- byl opět úspěšný v práci a spokojený, šťastný v rodinném životě

Aby se naplnily tyto cíle léčby, je nezbytná sounáležitost jednotlivých kroků léčby:

- detoxikace organismu (tělo se drogy zbavuje)
- odborné poradenství
- užívání předepsaných léků
- vyhodnocování a řešení otázek duševního zdraví (deprese, úzkosti, ...)
- dlouhodobé návštěvy pacienta pro zamezení opětovného užívání (recidivy)
- obnova podpory pacienta ze strany společnosti a rodiny
- vlastní snaha pacienta podstoupit léčbu



Závislost je onemocnění chronické, tedy dlouhotrvající, a proto nelze s drogami skoncovat ze dne na den.

Typy léčby

- **Ambulantní**

Léčba je v první fázi poměrně intenzivní – **pacienti se každý týden účastní vícenásobného sezení s odborníkem** a po této fázi dochází pacienti na konzultace pravidelně v delších intervalech.

- **Ústavní**

Jedná se o nejúčinnější typ léčby. A to zvláště u pacientů s vážnějšími problémy. Zneužívání drog mění funkce mozku a myšlenkové pochody jedince. Z tohoto důvodu je důležité, aby se pacienti v těchto zařízeních naučili rozpoznávat a čelit spouštěcím signálům, kterým mohou být vystaveni po léčbě v běžném životě. Zdravotnická zařízení disponují celodenní péčí včetně bezpečného ubytování a lékařské péče. Díky tomu lze u pacientů využít celou řadu terapeutických přístupů včetně pomoci, jak po léčbě začít nový život. Pacienti v těchto specializovaných zařízeních stráví v průměru půl roku až rok. Zde společně s personálem fungují jako komunita, která se snaží o nápravu životního postoje a vyloučení návyku k drogám.

Statistiky

V roce 2013 bylo v ČR léčeno přes 2500 pacientů, z toho více než tři čtvrtiny tvořili muži. Nejvíce pacientů bylo registrováno v hlavním městě, Středočeském a Ústeckém kraji. V naší zemi bylo ve stejném roce zaregistrováno celkem 64 ambulantních zařízení, která poskytovala pacientům substituční léčbu, a nejvíce, 17, jich bylo v hlavním městě.

Prevence

Prevence zneužívání drog vede ke snížení rizika závislosti na drogách.

Pokud tedy lze zabránit experimentování s drogami, můžeme tak zabránit rozvoji závislosti na drogách. To je zejména důležité u mladých a nezkušených lidí.

⋮ Na řadě škol již preventivní programy probíhají
⋮ a studie prokázaly, že skutečně fungují. Pro
⋮ budoucí život mladých jsou velmi důležité, díky
⋮ nim se žákům a studentům dostává potřebných
⋮ znalostí a mohou si tak s předstihem uvědomit,
⋮ že experimentování s drogami bývá mnohdy
⋮ vykoupeno cenou s nejvyšší daní.