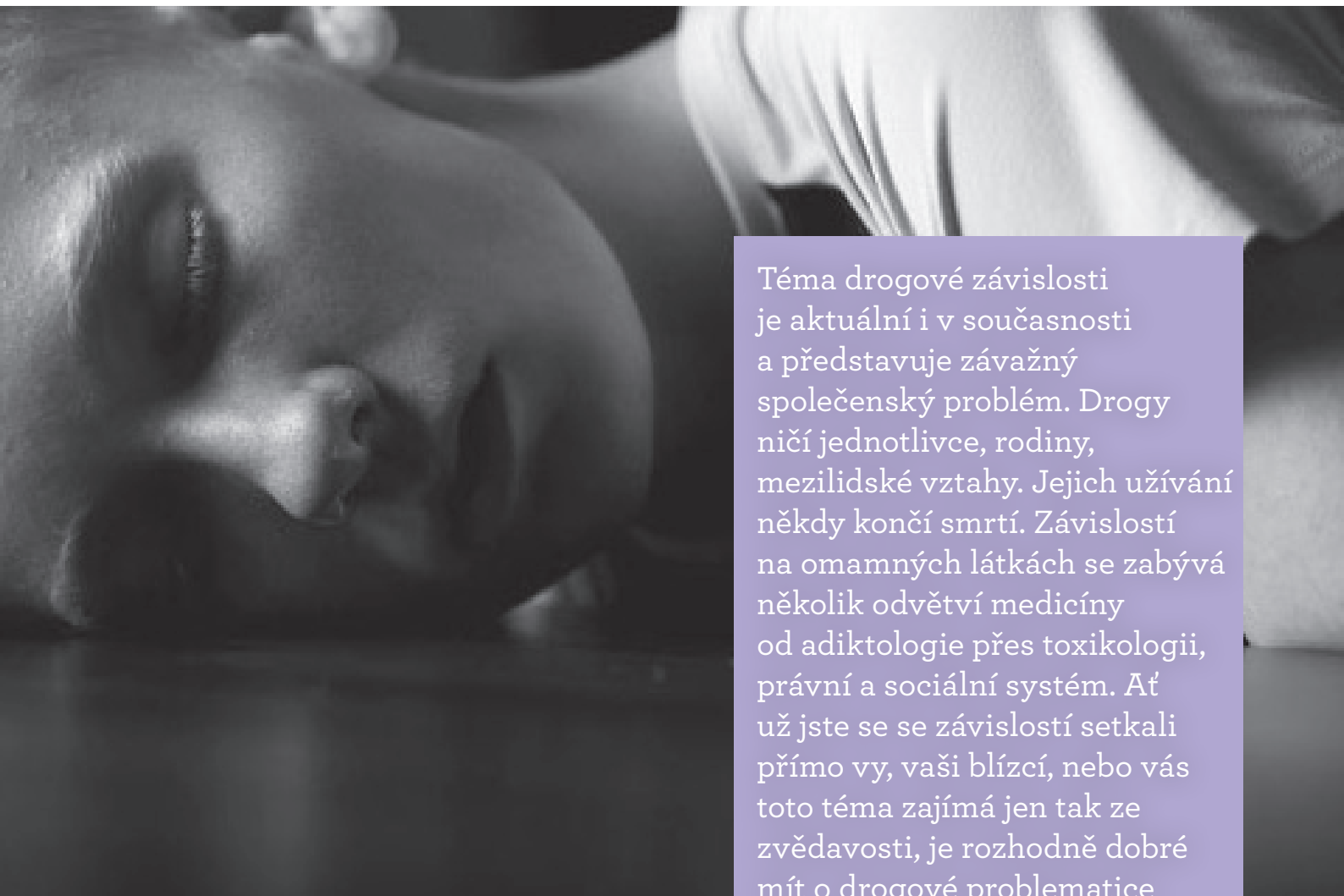


Jak poznat závislost na drogách u mladistvých



Téma drogové závislosti je aktuální i v současnosti a představuje závažný společenský problém. Drogy ničí jednotlivce, rodiny, mezilidské vztahy. Jejich užívání někdy končí smrtí. Závislostí na omamných látkách se zabývá několik odvětví medicíny od adiktologie přes toxikologii, právní a sociální systém. Ať už jste se se závislostí setkali přímo vy, vaši blízcí, nebo vás toto téma zajímá jen tak ze zvědavosti, je rozhodně dobré mít o drogové problematice kompletní a ucelené informace.

Co přesně znamená závislost?

Jako drogovou závislost označujeme opakované užívání psychoaktivní látky nebo látek v takovém rozsahu, že uživatel (označovaný jako závislý) je:

- pravidelně či chronicky pod vlivem dané látky,
- vykazuje touhu po preferované látce/látkách,
- je pro něj obtížné dobrovolně přestat nebo změnit svůj návyk,
- je ochotný získat psychoaktivní látky téměř za jakoukoliv cenu.

Předmětem závislosti mohou být drogy, léky, ale i alkohol a tabák, jakkoli jsou poslední dvě jmenované látky společensky tolerovány. Ať už si lidé své problémy s návykovými látkami uvědomují, nebo ne, odvykání je vždy těžké a mnohdy je nad jejich síly.

V jakém věku začíná závislost

Nejrizikovějším obdobím pro vznik závislosti u dětí a mladistvých je období velké změny. To nastává při příchodu na základní školu, kdy dítě vstupuje do nového velkého kolektivu. Zde se ještě drog bát nemusíme. Horší je přestup dítěte ze základní školy na střední. Mladý člověk začíná dospívat, mění se jeho chování a názory. Setkává se s novými lidmi, zažívá mnoho nových situací, prožívá nové životní výzvy, ve kterých chce zabodovat. Přirozeně se snaží zapadnout do skupiny svých vrstevníků. Poprvé se tak může setkat s drogami, uživateli drog, se zábavou a životním stylem, se kterými se alkohol a drogy pojí.

Další nebezpečné období představuje „vylétnutí z rodinného hnízda“, tedy odchod z domova – ať už se dospívající člověk chystá na kolej nebo se jen stěhuje od rodičů a nastupuje do své první práce, riziko zneužívání drog nebo alkoholu je vysoké. Rodičovská kontrola je v nedohlednu a objevování světa je lákavé.

Rizikové faktory

ZVědci se už déle než dvě dekády snaží vystopovat přesný mechanismus vzniku zneužívání omamných látek. Zjistili, že existují jisté rizikové faktory, u kterých je vznik závislosti pravděpodobnější. Pamatujte však, že většina osob se zvýšeným rizikem závislosti se závislými nikdy nestane. Přece jen jsme každý jiný a užívání drog je individuální záležitost.

K hlavním rizikovým faktorům řadíme:

- Tlak spolužáků nebo party, kde chce mladý člověk „zapadnout“.
- Stres, úzkosti, pocity méněcennosti, pocit osamění. Tyto stavy jsou v dospívání bohužel časté. Drogy přináší, byť krátkodobou, úlevu.
- Problémy doma – složitá situace v domácím prostředí, nedostatek rodičovské lásky a pochybné zázemí může mít na svědomí únik mladého člověka k návykovým látkám.
- Závislost v rodině – závislost na omamných látkách je častější v rodinách, kde už někdo závislý je. Užívá sourozenec nebo rodič drogy? Pak je mladý člověk ve velkém riziku.
- Užívání vysoce návykových drog (pervitin, heroin) vede k rychlejšímu vytvoření závislosti.
- U mužů (potažmo chlapců) se problémy s drogami objevují výrazně častěji než u žen.

⋮ Rizikové a také ochranné (protektivní)
⋮ faktory se vyskytují během celého
⋮ života dítěte. Je tak na rodině, škole
⋮ a společnosti, aby dítěti zabránila
⋮ spadnout do drogové závislosti.

Důsledky drogové závislosti

Užívání drog s sebou vždy nese závažné následky. Mezi ně patří:

- **Dopravní a jiné nehody** – závislí na drogách jsou častěji viníky dopravních nehod. Pod vlivem návykových látek se lidé chovají riskantněji a mají pozměněné vnímání.
- **Sebevražda** – u drogově závislých je ukončení života vlastní rukou častější.
- **Rodinné problémy** – problémové chování drogově závislých se obvykle podepíše na rodinných vztazích.
- **Problémy ve škole** – pokud se vynikající student náhle rapidně zhoršil, je třeba se zamyslet i nad tím, jestli v tom nehrají roli drogy.
- **Ztráta přátel** – našel si váš syn nebo dcera nové kamarády? Přestali se bavit s těmi, se kterými se vídali dříve? Ztráta dosavadních přátel může mít závažné pozadí.
- **Problémy v práci** – časté absence v práci, nesoustředěnost a nespolehlivost mohou vést ke ztrátě zaměstnání.
- **Opletačky se zákonem** – u drogově závislých je toto téma bohužel časté. Aby se dostali k droze, páchají trestnou činností. Nákup ilegálních látek, krádeže, řízení pod vlivem nebo násilná činnost – to vše je cesta do vězení.
- **Finanční problémy** – drogy jsou drahé a jejich pořizování postupně dovede každého do finanční tísně. Aby si závislý člověk opatřil prostředky k získání drogy, často se uchýlí ke krádeži. Bludný kruh se uzavírá.
- **Zdravotní problémy** – drogy mají negativní vliv na zdraví, viz níže.



Zdravotní následky drogové závislosti

Drogová závislost pozměňuje funkci mozku, takže lidé myslí a prožívají události odlišně od ostatních. Přestávají zvládat běžný stres, mají poruchy paměti a učení. Příjemné věci jako jídlo nebo večer v dobré společnosti už nepřinášejí takové potěšení jako droga. Mozek vyžaduje předmět své závislosti, aby si navodil příjemný stav. Proto je tak těžké přestat. Dospívající ještě navíc nejsou tak vyzrálí, jako dospělí. Závislost je proto zasáhne tvrději a odvykání bývá běh na dlouhou trať.

Drogy způsobují široké spektrum příznaků, jejichž charakter je závislý na užívané látce, zdravotním stavu člověka, způsobu užití a dalších faktorech. Dlouhodobé opětovné užívání drog může vést k fyzickým následkům na celém těle. Většina látek při dlouhodobém užívání způsobí poškození orgánů, oběhového a dýchacího systému. Řada forem závislosti pozmění fyzický vzhled závislého, a to občas již po několika týdnech.

Fyzické následky závislosti:

- poškození orgánů
- hormonální změny
- rakovina (steroidní látky, tabák)
- problémy s plodností, těhotenstvím, vrozené vývojové vady plodu
- onemocnění trávicího traktu
- infekční choroby jako HIV/AIDS nebo infekční žloutenka (u injekčně podávaných látek)

Neurologické a emoční změny:

- deprese
- ztráta paměti
- úzkost
- paranoia
- psychóza
- změny nálad

⋮ V důsledku užívání návykových
⋮ látek může dojít i ke smrti – ať
⋮ už v důsledku předávkování,
⋮ srdečního selhání nebo drogami
⋮ vyvolané rakoviny či AIDS.



Jak poznám, že je moje dítě závislé?

Prvním varovným příznakem je změna v chování. Váš syn nebo dcera je náhle poslední dobou hodně unavený, depresivní až nepřátelský.

Co by vás mělo upozornit?

- Změna party přátel
- rapidní zhoršení školních výsledků
- chození za školu, vzrůstající počet neomluvených hodin
- ztráta dosavadních zájmů
- problémy s učiteli nebo dokonce s policií
- změny spánku, jídelních návyků
- zhoršené chování k rodičům, sourozencům

U závislosti na drogách je důležité jednat okamžitě. Doznání Vašeho dítěte s největší pravděpodobností neuslyšíte. Existují ale testy, které užívání návykových látek prokáží. K tomu je třeba vzorek moči, krve, slin, nebo třeba vlas. Testuje se na přítomnost marihuany, kokainu, heroinu, amfetaminu, metamfetaminu, opioidů atd. Drogový test je k dostání v lékárnách.



Na čem bývají mladí lidé závislí?

Alkohol (ethanol)

Alkoholické nápoje jsou u mladistvých velmi populární. Pití alkoholu je totiž mladými lidmi považováno za skvělou zábavu a takřka módní záležitost. Kdo se nebojí se při pití alkoholu „odvázat“, bývá v kolektivu velmi populární. Alkohol navozuje příjemné, euforické pocity, odstraňuje zábrany. Bohužel je návykový a u některých jedinců se může rozvinout závislost – alkoholismus.

V současné době je alkoholismus považován za chronické progresivní onemocnění. Alkoholik nedokáže kontrolovat svou chuť na alkoholické nápoje, které přijímá v nadměrném množství. To vede k poruchám chování, potížím ve škole či v práci a ke konfliktům s okolím. Závislý již nepije alkohol jen pro zábavu a uvolnění ve společnosti, ale naopak má tendence pít o samotě, skrytě.

Závislost na alkoholu je bohužel poměrně častá. Jak to, že se někdo stane na alkoholu závislým a někdo nikoliv? Podle vědců to závisí na mnoha faktorech – kolik toho člověk vypije, jak často pije, na rodinné historii, věku a osobních předpokladech. Jisté je to, že alkohol vyvolává chemické změny v mozku – u mladých lidí dokonce velmi rychle. Tělo si na alkohol zvykne a vyžaduje ho víc a víc – vzniká návyk. Alkoholik se brzy stává otrokem své závislosti – pokud se tělu nedostane alkohol, nastávají nepříjemné abstinenční příznaky. Dlouhodobý alkoholismus se projeví na těle i na duši. Způsobuje deprese, poškození mozkových buněk a demenci. Poškozuje nervy, játra, slinivku a celý zažívací trakt.



Tabák

Tabák se získává z listů rostliny pocházející z Ameriky. Odtud se rozšířil do celého světa, kde si získal značnou oblibu. Obsahuje alkaloid nikotin, který se váže na mozkové receptory, které stimuluje. Působí tak na kuřáka povzbuzujícím a zároveň uklidňujícím dojmem. Na nikotinu vzniká závislost a tělo ho časem vyžaduje stále víc. Tabák je nejčastěji užíván v podobě cigaret, existuje ale i tabák žvýkací či šňupací.



Cigarety obsahují kromě nikotinu asi 600 dalších látek. Při hoření cigarety vzniká okolo 7000 chemikálií, které se uvolňují do cigaretového kouře. Mnoho z těchto látek je jedovatých a 69 z nich dokonce kancerogenních. Kouření má velmi negativní dopad na lidské zdraví. Kromě poškození plic (CHOPN, rakovina) poškozuje všechny orgány v našem těle. Čím dříve člověk s kouřením začne, tím hůře se bohužel také odvyká. Zdraví škodlivé jsou všechny formy kouření – ať už se jedná o cigarety, dýmky nebo vodní dýmky. Žvýkací tabák je zase často zodpovědný za rakovinu úst.

Konopné drogy

Pro Čechy a českou mládež bohužel nejsou drogy cizí. V žebříčku užívání konopných drog evropských států se umísťujeme na předních místech. Mladí Češi se s drogou nejčastěji poprvé setkají už v 15 letech. Do skupiny konopných drog patří marihuana a hašiš.

Marihuana

Marihuana je psychotropní látka, získává se sušením konopí – Cannabis sativa. Konopí obsahuje účinnou látku THC (tetrahydrocannabinol).

Časté názvy: tráva, brko, špek, joint, prd, rostlina, kytka

Forma: marihuana – zelenošedá směs sušených listů, stonků, semen a/nebo květenství

Způsob užití: různý, nejčastěji kouření, ale i vyluhování či přidání do jídla a nápojů



Hašiš

Hašiš je drogou, ve které se rovněž vyskytuje THC, ale ve vyšších koncentracích.

Časté názvy: hašiš, čaras, haš

Forma: kostička hašiše z konopné pryskyřice

Způsob užití: kouření ve směsi s tabákem nebo samotný

Konopné drogy způsobují zvýšenou smyslovou vnímavost, euforii, po které následuje ospalost, relaxace. Podporují chuť k jídlu. Při dlouhodobém užívání ovlivňují duševní zdraví, snižují IQ a jsou uváděny jako spouštěče schizofrenie.

Opiáty a opioidy

Nejčastěji zneužívanou látkou z této skupiny je heroin. Jedná se o derivát morfinu získaného z opiového máku. Dalšími drogami z této skupiny je opium a morfin.



Heroin

Časté názvy: herák, héro, háčko

Forma: bílý nebo nahnědlý prášek

Způsob užití: šňupání, kouření nebo injekční užití

Heroin krátkodobě způsobuje euforii, zčervenání kůže a obličeje, suchost v ústech, ztěžknutí nohou a rukou. Obecně má tlumivý účinek a může způsobit i utlumení dýchacího centra. Při dlouhodobém užívání hrozí abscesy, kolaps cév, infekce srdce a chlopní, zápal plic, onemocnění jater, ledvin, trávicího traktu. Smrt při předávkování nastává obvykle udušením.

Stimulancia

Mezi stimulancia (stimulanty) řadíme kokain, amfetamin a metamfetamin nebo MDMA. V České republice jsou nejčastěji zachyceny návykové látky na bázi metamfetaminu.

Kokain

Kokain je silně návykovou stimulační drogou. Vyrábí se z listů rostliny koka.

Časté názvy: koks, sníh, cukr

Forma: bílý prášek nebo krystalky

Způsob užití: šňupání, kouření nebo injekční užití

Kokain stimuluje celý organismus – zvýší se tělesná teplota, srdeční tep, krevní tlak. Typické jsou rozšířené zorničky, pocit euforie a přívalu energie. Může ale vyvolat i panické ataky, nespavost, třas, paranoiu, problémy se srdečním rytmem, mrtvici, infarkt myokardu, kóma. Dlouhodobé užívání se projevuje úbytkem váhy, abscesy, infekcemi, ztrátou čichu a destrukcí nosu.



Metamfetamin

Metamfetamin je extrémně návykovou drogou, známou pod názvem pervitin. V České republice je tato návyková látka bohužel poměrně oblíbená. Jeho výroba má totiž v ČR dlouholetou tradici.

Časté názvy: perník, peří, piko

Forma: bílý nebo nažloutlý prášek, pilulky, průhledné nebo bílé krystaly různé velikosti

Způsob užití: ústně, šňupání, kouření nebo injekční užití

Pervitin zvyšuje aktivitu, povzbuzuje. Snižuje chuť k jídlu, ale zvyšuje srdeční činnost, krevní tlak, teplotu. Dlouhodobě se může projevovat úzkostí, halucinacemi, náladovostí až poruchami chování. Typický je úbytek váhy, problémy se zuby, intenzivní svědění kůže vedoucí k rozškrábání a abscesům.



Amfetamin

Amfetamin je užíván často jako tzv. rekreační droga.

Časté názvy: Speed

Forma: pilulky, bílý prášek

Způsob užití: ústně nebo injekční užití

Způsobuje pocit nabuzení, a snížení chuti k jídlu. Navozuje změnu vnímání, euforii, aktivitu. Nežádoucími účinky může být nervozita, panika, bolesti hlavy. Při dlouhodobém užívání jsou důsledky podobné jako u pervitinu.

MDMA

Syntetická povzbuzující droga, která je známá pod názvem extáze. Je to oblíbená „taneční droga“, která se opět dostává na výsluní popularity. Často se s ní lze setkat v nočních klubech.

Časté názvy: extáze, éčko, pilule, xtc

Forma: barevné pilulky nebo prášek

Způsob užití: ústy nebo šňupáním, případně rozpuštěním v pití

Extáze má rovněž povzbuzující účinky, ale také má za následek odhození zábran. Zvyšuje smyslové vnímání, ale také navozuje úzkost, poruchy spánku, svalové křeče. Dlouhodobě vyvolává depresi, úzkosti, agresi, ztrátu chuti k jídlu.

Halucinogeny

Mezi halucinogeny patří jedna z nejznámějších drog, a to LSD.

LSD

LSD je alkaloid, který se získává z námelu – houby parazitující na obilí. Před objevem extáze patřilo LSD k oblíbeným tanečním drogám.

Časté názvy: trip, jízda, výlet

Forma: tablety, tekutina nebo barevné papírky napuštěné tekutinou

Způsob užití: ústy (polknuto nebo absorbováno z papírku)

LSD způsobuje náhlé emocionální zvraty, halucinace, neschopnost osoby rozeznat realitu, myslet racionálně nebo komunikovat s okolím. Zvyšuje krevní tlak, tělesnou teplotu, navozuje nespavost a ztrátu chuti k jídlu. Dlouhodobě způsobuje děsivé záblesky paměti (tzv. flashbacky), přetrvávající halucinace, paranoiu, poruchy chování.



Řešením je léčba

Odvykání je velmi těžké, naštěstí není nemožné. Neobejde se však bez pomoci odborníků a podpory blízkých. Cílem léčby je:

- zastavit užívání drog
- zabránit návratu k drogám – klient musí zůstat „čistý“
- navrátit léčeného do běžného života – rodinného, společenského a pracovního

Závislost se dnes považuje za onemocnění. Jeho léčba musí být okamžitá, dlouhodobá a komplexní. Ne každá léčba sedne všem, a proto musí být přímo určena konkrétnímu jedinci, tzv. šitá na míru. Řeší všechny problémy, ne jen drogovou závislost. To znamená, že musí zahrnovat i péči o tělesné a duševní zdraví. Léčebný plán se pružně mění podle konkrétních zlepšení nebo zhoršení.

Velmi důležitá, ne-li klíčová je motivace. Někdy si drogově závislí svůj problém uvědomí a nastoupí na léčení dobrovolně. Často se však stává, že si narkomani svůj problém nepřipouští a naleznout správnou motivaci bývá značně obtížné. Nicméně dobrovolné nastoupení na odvykací kúru není podmínkou úspěšnosti léčby. Správná motivace může být nalezena až v průběhu terapie a vše může nakonec dobře dopadnout.

Fáze léčby

Úspěšná terapie zahrnuje několik kroků.

- Konzultace, rozhovor s klientem, zhodnocení stupně závislosti, stanovení terapeutického plánu.
- Detoxifikace – proces, při kterém je tělo očištěno od drogy.
- Léky – fungují na různém principu, například pomáhají zvládat abstinenční příznaky, nebo se při léčbě závislosti na opioidech jedná o tzv. substituční léčbu, kdy je droga nahrazena jinou látkou s podobnými účinky, která však není tak nebezpečná.
- Psychická podpora klientů, psychoterapie, skupinová terapie.
- Zhodnocení průběhu léčby, stanovení nových cílů.
- Dlouhodobé sledování, testování a kontroly.

Léčba probíhá v závislosti na konkrétních potřebách klienta – ambulantně, kdy léčený pravidelně dochází do ústavu, případně v kombinaci s denními stacionáři. U těžkých případů je vhodná léčba ústavní, která probíhá na lůžkových odděleních. Cílem je zamezit klientovi návratu do drogového prostředí.

⋮ Během průběhu
⋮ léčby dochází
⋮ k pravidelnému
⋮ testování moči
⋮ na přítomnost
⋮ omamných látek.