

Závislost I. aneb O užívání nealkoholových nelegálních DROG - 1. týden

1.

Co je závislost?

Drogová závislost se týká užívání látek přírodního nebo syntetického původu, které spojuje riziko vzniku závislosti. Je považována za nemoc, řadíme ji mezi chronická onemocnění centrální nervové soustavy. V Mezinárodní klasifikaci nemocí MKN-10 ji najdete v kapitole F10-F19 - Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním psychoaktivních látek. Dobrá zpráva je, že je ji možné diagnostikovat, léčit, ale také předcházet jejímu vzniku.

2.

Dělení závislostí...

1. Psychická závislost

Psychická závislost bývá někdy označována také jako psychosociální závislost. Projevuje se psychickým abstinčním syndromem (např. neklidem, podrážděností, úzkostí, emoční labilitou, skleslostí, útlumem, subdepresivním až depresivním laděním), který se objevuje v době, kdy návyková látka není k dispozici. Psychická závislost souvisí s: - nepotlačitelnou touhou po návykové látce (bažením), - chováním, které je zaměřeno výhradně na získání návykové látky a nezájmem o to, co s návykovou látkou nesouvisí. Silnou psychickou závislost vyvolávají hlavně stimulantia (pervitin, kokain) a tlumivé látky (např. opiáty).

2. Fyzická závislost

Fyzická závislost se projevuje především tzv. fyzickým abstinčním syndromem (abstinenčními příznaky) a dále tendencí zvyšovat dávky k dosažení žádoucího stavu. Fyzický abstinční syndrom představuje soubor nepříjemných tělesných projevů (různých u různých návykových látek), jako jsou např. bolesti svalů a kloubů, průjem, nutkání ke zvracení, slzení, žaludeční křeče, třes, pocení. Objevuje po vysazení návykové látky (tělo reaguje, když nedostane to, na co si zvyklo). Silná fyzická závislost se vyskytuje u tlumivých látek.

3. Psychologická závislost

Bývá popisována v odborné literatuře. Jedná se o závislost na formě drogy.

3.

Jak se pozná závislý člověk?

Za závislou můžeme označit osobu, která naplní v posledních 12 měsících alespoň 3 níže uváděná kritéria závislosti na návykové látce nebo v posledních 6 měsících všechny uváděné příznaky závislosti: silnou touhu nebo silné nutkání užívat návykovou látku, potíže v kontrole užívání návykové látky, výskyt abstinčních příznaků po vysazení návykové látky, potřeba vyšších dávek, návyková látka se stává hlavním zájmem, pokračování v užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků užívání (např. depresivní stavy, nákaza virovou žloutenkou při injekční aplikaci).

4.

Co je droga

Drogou rozumíme přírodní nebo uměle vyrobenou látku, která ovlivňuje lidskou psychiku. Její užívání vede k psychické a/nebo tělesné závislosti a ke zdravotním i sociálním potížím. DROGA má dvě základní vlastnosti, tzv. psychotropní efekt – ovlivňuje náladu i prožívání toho, co se děje uvnitř uživatele i kolem něj, mění (dočasně) způsob jeho vnímání, prožívání, vědomí a chování a tzv. potenciál závislosti - zpravidla dlouhodobé, pravidelné užívání může vyvolat závislost.

5.

Dělení drog...

Drogy můžeme dělit podle různých kritérií. My jsme vybrali jedno z těch nejčastěji používaných, které rozlišuje drogy podle toho, co dělají s uživatelem, tedy podle účinků na tělo, vnímání, chování a psychiku:

1. tlumivé

Způsobují uvolnění, zklidnění, zpomalení reakcí, pasivitu, ospalost až spánek; patří zde například opiáty,

2. stimulační

Mají budivý, aktivizační efekt, zrychlují myšlení, zvyšují motorické tempo, zahání únavu, podněcují euforii a libé tělesné i duševní pocity atd.; zahrnujeme zde například pervitin a kokain,

3. halucinogenní

Vyvolávají změnu vnímání času, prostoru a reality, způsobují halucinace; řadíme zde například LSD a psylocibin.

Závislost I. aneb O užívání nealkoholových nelegálních DROG - 2. týden

1.

Proč lidé užívají drogy?

Nejčastěji se snaží: zahnat nebo zmírnit stres, úzkost, deprese, únavu, psychickou nepohodu, starosti, nelibé emoce, nepříjemné či traumatické zážitky, dodat energii, zbavit se trémy, studu, zvýšit sebevědomí, více komunikovat, uvolnit se, zrelaxovat, vylepšit si náladu, udělat si pohodu, utišit nebo zmírnit fyzickou bolest, podpořit kreativitu, poznat své nitro, hledat smysl života, existence, prožít dobrodružství, vymanit se ze stereotypu běžného života, "zapadnout do společnosti", získat společenské uznání, sblížit se, zvýšit či zlepšit výkonnost, podpořit spánek, zahnat nudu nebo zhubnout.

Jinými slovy, důvody užívání můžeme zjednodušeně zařadit do několika kategorií, kterými jsou: zábava, seberozvoj, sebevědomí, spirituální důvody, existenciální důvody, sociální důvody nebo léčení/samoléčba psychických či fyzických obtíží.

2.

Způsoby užívání drog

Drogy se dají užívat několika způsoby. Velmi stručně zmíníme, o jaké postupy se může jednat:

- **Inhalování (kouření, vaporizace)**

- při inhalaci nastupují účinky velmi rychle, v řádu vteřin. Při kouření se kouř vstřebává buď z dutiny ústní (doutníky, dýmka) nebo z plic (cigarety).

- **Orální užití (užití ústy)**

- nástup účinku přichází během desítek minut. Při aplikaci látky do dutiny ústní dochází k vstřebávání do krve skrz sliznici tváří a sliznici podjazykovou.

- **Šňupání neboli sniffing**

- účinek nastupuje v rozmezí 5-15 minut. Při šňupání se látka dostává do krevního řečiště přes prokrvenou nosní sliznici.

- **Injekční způsob**

- látky se dostávají přímo do krevního řečiště a tím rovnou k srdci a mozku.

- **Anální užití**

- nástup účinku bývá už po 30 vteřinách.

3.

První zkušenost s drogou...

První zkušenost s drogami většina osob zažije ve školním věku, zpravidla UŽ mezi třináctým a sedmnáctým rokem.

Co vede mladé lidi k užívání drog? Důležitý je především vliv sociálních faktorů, protože s drogami se dospívající nejčastěji seznamují ve formě experimentování prostřednictvím svých sourozenců, vrstevníků, spolužáků nebo starších kamarádů.

Užívání návykových látek mezi dětmi a mládeží je standardně sledováno prostřednictvím školních dotazníkových studií na reprezentativních vzorcích dětí a mládeže.

4.

Důležitá je prevence v rodině, ve škole i společnosti. Opakovaně si přečtete tuto větu: „První zkušenost s drogami většina osob zažije ve školním věku, zpravidla UŽ mezi třináctým a sedmnáctým rokem.“

Jak už jsme uvedli, na užívání drog v tomto věku má velký vliv jeho sociální okolí. Je třeba myslet na to, že děti a dospívající ČASTO kopírují to, co vidí a zažívají doma u rodičů, případně jiných dospělých osob, které s nimi sdílí domácnost nebo tráví čas.

V dnešní době jsou již zcela běžnou součástí vzdělávacího procesu různé programy protidrogové prevence. Děti a dospívající mají od útlého dětství k dispozici řadu informací o drogách. Mějme na paměti to, že „příklady táhnou“, prevence by tedy měla začínat v rodině - ve vztahu k návykovým látkám, v komunikaci, projevu zájmu o další členy rodiny, trávení volného času, vzájemné podpoře, stanovení pravidel, sdílení a vztahování se k sobě.

5.

Česká republika a drogy...

Koordinačním a poradním orgánem vlády v otázkách protidrogové politiky je Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky (RVKPP). Národním koordinátorem pro protidrogovou politiku je Mgr. Jindřich Vobořil.

Základními koncepčními dokumenty v oblasti závislostí jsou Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním a na ni navazující akční plány. Aktuálně je platná Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027. Ještě doplníme, že existují oficiální seznamy kontrolovaných návykových látek. Seznamy se průběžně aktualizují a doplňují o nové návykové látky.

Od roku 2002 se každoročně zpracovává výroční zpráva o stavu ve věcech drog v ČR, najedete ji na webu www.drogy-info.cz.

Závislost I. aneb O užívání nealkoholových nelegálních DROG - 3. týden

1.

Zdravotní dopady užívání nelegálních návykových látek

Užívání nelegálních návykových látek má nepopiratelný vliv na zdraví uživatelů.

Mezi nejvýznamnější negativní zdravotní dopady patří infekční onemocnění a poškození způsobená předávkováním drogami.

Podíl přenosu HIV prostřednictvím injekčního užívání drog je v České republice dlouhodobě nízký, ročně je zaznamenáno většinou 5 až 9 případů. U uživatelů drog se často objevují kožní a žilní problémy, stomatologické problémy, poruchy trávení, onemocnění ledvin a jater, infekce dýchacích cest, srdeční onemocnění, gynekologické potíže, únava, podvýživa, bolesti kloubů, záněty, omrzliny, popáleniny, úrazy.

V oblasti duševního zdraví je důležité zmínit riziko propuknutí toxických psychóz, depresivních a úzkostných poruch, schizofrenie, halucinací, psychotických stavů, sebepoškozování, suicidální pokusy, posttraumatické stresové poruchy a poruchy spánku.

2.

Drogy a dospělá populace České republiky

Jak vypadalo užívání nelegálních návykových látek u dospělých v roce 2022? Statistiky například říkají, že:

- nejčastěji užitou nelegální drogy v České republice jsou konopné látky. Zajímavá je informace, že s věkem roste užívání konopí z důvodu samoléčby. Jako prostředek samoléčby nejčastěji konopí užívají osoby ve věku nad 55 let. Stále ještě novinkou je používání konopí pro léčebné účely. Podle statistik Státní agentury pro konopí pro léčebné použití bylo v roce 2021 v lékárnách vydáno celkem 19 441 receptů na léčebné konopí (109 401 g konopí). Léčebné konopí bylo předepisováno nejčastěji pacientům ve věku 46-75 let a to ve formě tvrdých tobolek, perorálního rostlinného materiálu a léčivého čaje. Recepty psali lékaři těchto odborností: algeziologie, neurologie, klinické onkologie, paliativní medicíny a revmatologie.
- aktuální počet lidí užívajících drogy rizikově (dříve se používalo označení problémoví uživatelé drog) je odhadován na 44 900. Celkem 34 700 osob užívá rizikově pervitin a 10 200 opioidy, zejména buprenorfin a heroin.
- injekčně užívá drogy odhadem 40 500 lidí.

3.

Kriminalita spojená s nelegálními drogami

V roce 2021 bylo registrováno 4 196 primárních drogových trestných činů. Trestní řízení bylo nejčastěji vedeno proti osobám, které se dopustily nedovolené výroby a jiného nakládání s omamnými a psychotropními látkami. Roste podíl osob stíhaných pro trestný čin pěstování nebo držení drog pro vlastní potřebu. Nejčastěji se jedná o osoby zadržené v souvislosti s pervitinem a konopnými látkami. Pod vlivem nelegálních drog bylo spácháno 4,5 tis. trestných činů, tj. 6 % z objasněných trestných činů. Pachatelé se nejčastěji dopustili trestného činu ohrožení pod vlivem návykové látky. Je třeba zdůraznit, že pod vlivem návykových látek může narůstat agresivní chování, výjimkou proto nejsou trestné činy ublížení na zdraví. Užívání návykových látek jde často ruku v ruce s krádežemi a loupežemi.

Zdroj: Zpráva o nelegálních drogách v ČR 2022

4.

Testy na drogy

Máte-li pochybnosti o užití drogy, můžete si zakoupit testy na drogy nebo si zaplatit laboratorní testy. O tom, jak přesně Vás bude daný test na drogy informovat o aplikaci drogy, rozhoduje hned několik faktorů. Především záleží na intenzitě užívání (délce a pravidelnosti), způsobu aplikace, na užívané látce a také na individuálních charakteristikách testované osoby (věk, váha, rychlost metabolismu, pH moči, celkové zdraví, vyvinuté toleranci vůči užívané látce atp.).

Rozlišujeme orientační screeningové testy a laboratorní testy:

- Orientační jednorázové screeningové testy (ze slin nebo moči) se používají např. ve školách, nebo v zaměstnání. Lze si je jednoduše pořídit v lékárnách nebo na internetu. Buď si můžete koupit testy na konkrétní drogy (např. pervitin, kokain, marihuanu) nebo multidrogové testy, které detekují přítomnost více drog. Cenově bývají testy poměrně dobře dostupné, nejlevnější testy stojí okolo 69Kč/kus. Nejsou 100% spolehlivé, poskytují jen hrubou orientaci. Mohou ukazovat tzv. falešnou pozitivitu, což znamená, že test může zareagovat na něco jiného - buď na různé užití látky, které složením připomínají drogu (nejčastěji jsou obsažené v lécích nebo jídle), případně na onemocnění ledvin či jater.
- Laboratorní testy – jedná se o toxikologické testy prováděné v laboratořích. Nejčastěji jsou prováděny testy z krve nebo moči, méně často z vlasů či smolky novorozenců. Za dostatečné množství pro testování je považováno 50 ml moči nebo 10ml krve. Na laboratorní testy je nahlíženo jako na spolehlivý ukazatel užití drogy.

Zdroj: Detekce abúzu drog v toxikologické laboratoři - Zdraví.euro.cz

Závislost I. aneb O užívání nealkoholových nelegálních DROG - 4. týden

1.

Nejčastěji užívané drogy v České republice

Stručně vám představíme několik drog, které byly podle statistik v roce 2022 lidmi v České republice nejčastěji užívány. Cílem není v žádném případě propagace užívání drog, ale pouze předání základních informací upozorňujících naopak na možná rizika a dopady na fyzické i psychické zdraví uživatelů.

2.

Marihuana

je jedním z hlavních představitelů tzv. konopných drog, tedy kanabinoidů (jedná se o přírodní drogy vyráběné z rostliny nazývané konopí). Samičí rostliny jsou z hlediska obsahu psychotropních látek významnější (největší obsah Tetrahydrokanabinolu (THC) jakožto hlavní psychoaktivní látky, je obsažen v květenstvích, pak ve stonku, kořenech a semenech). Obsah účinných látek nezávisí jen na pohlaví rostliny, důležitá je také teplota, vlhkost, množství slunečního světla, hnojení, stupeň zralosti, správné sušení a skladování.

Hašiš

je konopná pryskyřice získaná z květenství samičích rostlin konopí. Rozdíl oproti marihuaně bývá v obsahu THC. Konopné psychoaktivní látky jsou užívány hlavně kouřením, kdy účinek nastupuje obvykle během několika desítek sekund až minut (dle obsahu THC) a trvá nejdéle tři hodiny. V případě jídla či nápoje z konopných drog nastupuje účinek pomaleji a později a trvá výrazněji déle (6 i více hodin).

Doporučuje se, aby se konopným látkám vyhýbaly osoby psychicky nestabilní, osoby vedené v psychiatrické péči a také osoby s výskytem duševního onemocnění v rodině. Účinek THC by u nich mohl spustit dosud skryté duševní onemocnění (může se objevit i po jednorázové zkušenosti). U některých osob může dojít k rozvoji hlubokých depresí či stavů úzkosti a napětí. Ty se mohou vyvinout až do panického strachu, kdy hrozí nebezpečí sebepoškození či agrese vůči okolí.

Extáze neboli MDMA

MDMA je látka vyskytující se v podobě krystalků, prášku, kapslí nebo tablet s vyraženým logem. Svým účinkem spadá na pomezí stimulancií a psychedelik. Užívá se orálně (ústí) nebo šňupáním. Navozuje euforickou náladu a uvolňuje společenské zábrany. Ve větších dávkách může způsobovat tzv. pseudohalucinace - zvýšené vnímání barev a zvuků. Nástup účinku trvá mezi 30 až 60 minutami. Celková doba účinku je 3 až 4 hodiny. MDMA poškozuje serotonergní nervová zakončení, což se nejčastěji projevuje poklesem nálady jeden až tři dny po užití. Tyto stavy se označují jako dojezdy.

3.

Halucinogenní houby – Lysohlávky (Psilocybin)

je halucinogenní látka přírodního původu, která se užívá orálně (ústí). Psilocybin najdeme v řadě halucinogenních hub, např. rodu *Psilocybe*, *Copelandia*, *Panaeolus*, *Conocybe*. Intenzita a délka působení je závislá na dávce. Účinek nastupuje během 20 až 40 minut, s maximem v 60 až 90 minutách, a trvá většinou 4 až 6 hodin. Rizika užití psilocybinu jsou spojená s jeho psychickými účinky. Může dojít ke zkreslenému vnímání jakéhokoliv smyslového vjemu, pojetí sebe sama i světa kolem. Může se vystupňovat ve znepokojující stavy paniky a paranoie doprovázené halucinacemi.

Pervitin

Patří mezi stimulanty, tedy látky, které mají výrazně stimulační účinek na nervovou soustavu. Ovlivňuje jak motorické, tak psychické funkce. V čisté podobě se jedná o mikrokrytalický bílý prášek, bez zápachu, hořké chuti. Po užití ustupuje pocit únavy, organismus pracuje často až do vyčerpání. Po několikadenním opakovaném užití tělo funguje na energetický dluh a není výjimečný 20 až 30hodinový spánek, přerušovaný krátkými epizodami bdění s enormní chutí k jídlu. Rovněž dochází ke ztrátě sociálních zábran, uživatel si připadá sebevědomější a komunikativnější. Nástup účinku se liší podle způsobu užití. Zatímco u nitrožilního podání se účinek objeví ihned, při kouření do dvou minut, u šňupání je to v řádu 5 až 10 minut a při aplikaci ústy do hodiny. Hlavní příznaky mizí přibližně za 4 až 10 hodin, ale některé příznaky mohou přetrvávat více jak 18 hodin od užití. Užívání pervitinu je spojeno s rizikem vzniku psychické závislosti. Mezi další rizika užívání pervitinu patří např. přetížení krevního oběhu, bolesti na hrudi, riziko selhání srdce, riziko propuknutí toxické psychózy nebo jiných vážných duševních onemocnění, poruchy motorických funkcí a paměti, stavy úzkosti, které mohou vyústit až v panické ataky, změny v emočním prožívání, které mohou vést k depresím, chorobné žárlivosti, strachům, neklidu, sebevražednému chování.

Kokain

Patří také mezi stimulanty. Jedná se o alkaloid jihoamerického keře Koky pravé. Medicínsky se využívá ve formě bílých, šupinovitých, lesklých krystalů, bez zápachu, nahořklé chuti. V ČR je nejčastější způsob užívání tzv. sniffing (šňupání). Účinky kokainu trvají krátce, standardně již po asi 30 minutách začínají ustupovat. Riziko a rychlost vzniku psychické závislosti na kokainu je vysoké. Dochází k rychlému vzestupu tolerance (pro dosažení stejného účinku je třeba zvyšovat dávky). Užívání kokainu představuje zátěž pro celý organismus, především pro srdce - stoupá riziko srdečních a mozkových příhod. Organismus je po celou dobu účinku připraven na vrcholový výkon, což se sníženou chutí k jídlu vede k velmi rychlému zhubnutí, někdy i o více než 10 kg za měsíc. Následkem dlouhodobého šňupání může dojít k nevratnému poškození nosní sliznice, v oblasti nosu se mohou objevit i nekrózy (odumřelá tkáň) či postižení až ztráta čichu. Dlouhodobé užívání této látky (anebo jednorázová vysoká dávka) může vést k propuknutí toxické psychózy.

4.

LSD

LSD se řadí do skupiny halucinogenních drog, vyskytuje se ve formě tzv. tripů (malé papírové čtverečky s potiskem zobrazujícím různé symboly) či krystalů. Po krátké době (řádově několika minut až hodiny) se objevují první příznaky intoxikace. Nástup i účinky jsou závislé na množství požití látky, její čistotě a individuální citlivosti vůči jejímu účinku. Celková délka účinku LSD se pohybuje mezi 4 až 8 hodinami. Vyšší až vysoké dávky mohou navodit halucinace, způsobit výraznější poruchy myšlení a zvýšenou vztahovačnost doprovázenou poruchami paměti, úsudku a pozornosti. V průběhu účinku LSD se může vyskytnout tzv. depersonalizace (pocit ztráty citlivosti v části těla či celém těle) nebo derealizace (stav úplného odcizení vlastního těla a prožívání, který může vést postupně až k situaci, kdy uživatel sám sebe vnímá jako divák). Průběh účinku LSD je velmi nepředvídatelný, může spustit skryté psychické onemocnění (k této situaci může dojít i pokud si LSD vezme někdo poprvé). U některých osob může dojít k rozvoji depresí či stavů úzkosti a napětí. Ty mohou v extrémním případě přejít do panického strachu, kdy hrozí nebezpečí sebepoškození nebo agrese vůči okolí.

Léčba drogových závislostí

Možností odborné, kvalifikované léčby a doléčování osob závislých na návykových látkách je v České republice více. Praxe ukazuje, že závislý jedinec může zvládat svou závislost sám. Úspěšnost léčby se však zvyšuje tehdy, když závislá osoba pracuje na své závislosti systematicky a dlouhodobě s pomocí kvalifikovaných odborníků. I z tohoto důvodu má Česká republika vytvořen systém institucí, které nabízí celou škálu možností léčby a doléčování závislosti na návykových látkách či procesech.

Zjednodušeně můžeme zařízení určená k poradenství, léčbě či doléčování závislých osob rozdělit na zařízení:

- terénní – terénní pracovníci vyhledávají závislostí ohrožené osoby v jejich přirozeném prostředí, v ulicích měst a sídlišť
- ambulantní – poradenství, pomoc a podpora je poskytována v kontaktních centrech, adiktologických ambulancích (Adiktologická ambulance funguje i v rámci Nemocnice Havířov, p.o.), adiktologických poradnách, psychiatrických nebo psychologických ambulancích,
- stacionární – jedná se o stacionáře pro uživatele návykových látek, které poskytují intenzivní ambulantní programy,
- ústavní, pobytová zařízení (většinou se jedná o léčbu v psychiatrických nemocnicích); terapeutické komunity, doléčovací centra, poskytující substituční léčbu, která probíhá pod dohledem zdravotníků ve specializovaných centrech,
- svépomocné organizace – např. Anonymní narkomani.

Téměř všechny typy zařízení poskytují adiktologické služby nejen osobám ohroženým závislostí, ale také jejich osobám blízkým. Kontakty a základní informace týkající se konkrétních možností léčby závislosti jsou dobře dohledatelné na www.drogy-info.cz v části nazvané MAPA POMOCI.