

# NÁVYKOVÉ LÁTKY

## **Obsah:**

1. Definice návykové látky a rizikového chování
2. Druhy návykových látek
3. Frekvence a délka užívání
4. Příznaky užívání návykových látek
5. Přístup k žákovi s podezřením na užívání návykových látek
6. Odborná pomoc
7. Legislativní rámec

## **1. Definice návykové látky a rizikového chování**

**Psychoaktivní látky** - chemické látky primárně působící na centrálně nervovou soustavu, kde mění mozkové funkce a způsobují dočasné změny ve vnímání, náladě, vědomí a chování. Tyto látky mohou být užívány k rekreačním účelům, pro rituální a duchovní účely nebo jako léčivo. Řada z těchto látek je návykových. Proto jsou tyto substance někdy označovány jako **návykové látky (NL)**. Mezi tyto látky spadá i alkohol a tabák. Označení „drogy“ nebo „nelegální drogy“ není v tomto ohledu přesné.

**Rizikovým chováním** - takové vzorce chování, v jejichž důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince i pro společnost.

**Závislostní chování** v plné míře naplňuje všechny znaky uvedené v definici rizikového chování, neboť má dopady na psychický i fyzický stav jednotlivce, může významně ovlivňovat život uživatele i jeho okolí.

Označení rizikového chování jako „závislostní chování“ může být v některých ohledech zavádějící. Chování, se kterým se setkáváme u dětí a adolescentů, nemusí nutně naplňovat znaky závislosti.

## **2. Druhy návykových látek**

### **Alkohol**

- Viz příloha č. 19

### **Tabák**

- první návyková látka, se kterou se děti setkávají v podobném věku jako s alkoholem. K prvnímu setkání s cigaretami dochází zpravidla v rodině nebo u kamarádů či kamarádek

### **Konopné drogy**

- souhrnné označení tří forem návykových látek (marihuana, hašiš, hašišový olej), které vznikají zpracováním konopí. Účinné látky jsou především THC (tetrahydrokanabinol) a CBD (kanabinol).
- Sušené samičí květy (tzv. palice) marihuany mají výrazné aroma.
- Hašiš je konopná pryskyřice, má barvu tmavě zelenou až hnědou. Hašišový olej je extrakt z konopných květů a listů.
- K fyzické závislosti nedochází, nebývá doprovázena zvýšenou tolerancí na návykovou látku ani výraznými odvykacími příznaky.
- Psychická závislost se objevuje u dlouhodobých uživatelů. U citlivých osob může dojít k rozvoji psychických problémů (zejm. úzkosti, deprese, může dojít k poruchám myšlení a krátkodobé paměti, rozvoji psychotických stavů). Tyto obtíže obvykle spontánně odezní, pokud dotyčný marihuanu dále neužívá, nicméně v některých případech může dojít i k jejich přetrvávání a nutnosti vyhledat psychiatrickou pomoc.
- Marihuana je u mladých lidí nejčastěji zneužívanou nelegální návykovou látkou. Někdy sem mohou být řazeny také syntetické kanabinoidy.

### **Těkavé látky (též prchavé látky)**

- chemické látky, které uživatelé inhalují (čichají).
- Zneužívají se některá ředidla, rozpouštědla (např. toluen), lepidla i plynné látky (např. éter a rajský plyn).
- Způsob užití - vdechování výparů z napuštěných tkanin.
- Po inhalaci této skupiny látek dochází k rychlému opojení, které je doprovázeno stavy euforie až útlumu. Mohou se projevit zrakové a sluchové halucinace. Účinek je krátkodobý a brzy odezní. Mohou následovat poruchy vědomí a spánku, agrese.
- Těkavé látky mohou vyvolávat psychickou závislost.
- Nebezpečnost spočívá v neodhadnutí dávky. Může dojít k bezvědomí až ke kómatu, k srdeční zástavě, zástavě dechu nebo udušení zvracením. Těkavé látky trvale poškozují mozek, ovlivňují rozumové schopnosti, způsobují agresivní chování.
- Léčba dlouhodobě závislých je velmi obtížná, proto je vhodné zachytit problém včas, ideální je spolupráce s rodinou a školou.

- Od roku 2007 v platnosti zákaz volného prodeje toluenu a lepidel a barev ve sprejích, které obsahují více než 0,1 % toluenu, a lze je nadále prodávat jen živnostníkům a firmám, je toluen víceméně dostupný a nejvíce zneužívaný.
- Trichloretylen se běžně užívá jako rozpouštědlo. Při vdechování se mohou dostavit sluchové či zrakové halucinace.
- Rajský plyn, užívaný ke krátkodobé anestezii, vyvolává opojný bezbolestný stav. Vdechuje se například z nafukovacích balonků nebo tlakových lahvíček na výrobu šlehačky. Při vdechování může dojít k popálení mrazem v oblasti dýchacích

-

## **Stimulační látky**

### Pervitin (metamfetamin)

- Bílá krystalická látka
- Silný stimulant, jehož účinek trvá 6 až 12 hodin v závislosti na čistotě a způsobu užití
- Způsob užití - šňupání, injekčně, kouření, per os
- Má budivý efekt, zrychluje myšlení, zvyšuje motorické tempo, zahání únavu, vyvolává euforii a příjemné tělesné i duševní pocity, snižuje chuť k jídlu.
- Po užití pervitinu má jedinec rozšířené zornice očí, zvýšený tep a krevní tlak, zvýšenou celkovou aktivitu organismu, je hovorný, neklidný, v dobré náladě, ztrácí zábrany, zvyšuje se jeho sexuální pud.
- Osoba intoxikovaná pervitinem může mít sklony k agresivnímu i autoagresivnímu chování.
- Pervitin také může vyvolat akutní psychotický stav, tzv. toxickou psychózu, která je svými příznaky podobná schizofrenii a je často provázená paranoidním myšlením.
- Po odeznění intoxikace nastává fáze provázená únavou, depresivními a úzkostnými stavy, případně podrážděností (tzv. dojezd).
- Při jeho dlouhodobějším užívání obvykle dotýčný nápadně hubne.
- Metamfetamin vyvolává psychickou závislost a jeho vysazení způsobuje často depresivní stavy.
- Fyzické příznaky po vysazení drogy nejsou závažné (jedná se především o zvýšenou únavu a zvýšenou chuť k jídlu).

### Kokain

- Bílý prášek
- Způsob užití – šňupání nebo kouření
- Účinek je intenzivní, krátkodobý (30–90 minut).

- Způsobuje euforii, pocit vzrušení, radosti, zvyšuje sebedůvěru, sebejistotu, zlepšuje schopnost soustředit se.
- Může negativně ovlivnit sebekontrolu, vést k neklidu a agresi.
- Intenzivní užívání může vést k srdečním a oběhovým a dalším somatickým problémům.
- Způsobuje psychickou závislost a může také vyvolat nepříjemné psychické stavy včetně psychotických stavů

## Opioidy

- léky proti bolesti (analgetika, silné opioidy, např. morfin, pethidin, hydromorfon, oxykodon, buprenorfin, piritramid, metadon)
- léky proti kašli (antitusika, se slabšími účinky, např. kodein, tramadol, dihydrokodein, pentazocin).
- Mezi nelegální látky z této skupiny patří především heroin.
- Způsob užití – per os, injekčně
- Rychlý vliv na centrální nervový systém, potlačují bolest, působí euforii, mají tlumivé a zklidňující účinky. Často se apatie střídá s nespavostí, únavou a podrážděností. Nejčastějším nežádoucím účinkem je útlum dýchání, ohrožující život.
- Pravidelným užíváním vzniká kromě psychické závislosti i fyzická závislost, takže po vysazení látky vzniká tzv. odvykací syndrom (abstinenční příznaky), který je provázen nespavostí, zažívacími potížemi, bolestí svalů a kloubů až křečemi a dalšími somatickými problémy.

## Halucinogeny

- Látky různých skupin, které vyvolávají změny ve vnímání, myšlenkách, emocích a vědomí, jejich účinek lze připodobnit stavům při meditaci či snění.
- Obecně nevyvolávají závislost (vyjma např. ketaminu).
- Psychedelika, - syntetická (např. LSD, DMT, 2C-B) a rostlinná (např. houby s obsahem psylocibinu, ayahuasca, peyotl).
- Disociační drogy (např. PCP, ketamin, muchomůrka červená, oxid dusný, dextrometorfan)
- Delirogeny (např. rulík zlomocný, durman).
- Zatímco psychedelika nejsou toxická, jinými typy halucinogenů se lze při předávkování otrávit.

- Akutní intoxikace vyvolává poruchy paměti, úsudku a pozornosti, hrozí nebezpečí úrazů, psychotických stavů

### **Zneužívání léků**

- Užití léků bez doporučení lékaře, případně v množství větším, než bylo předepsáno lékařem, s cílem intoxikace.
- Analgetika (viz opioidy), sedativa, tedy léky s tlumivým účinkem (bromidy, ergotamin, fenobarbital), hypnotika, tedy léky na spaní (např. Hypnogen, Stilnox), anxiolytika, což jsou léky na uklidnění a proti úzkosti (zejména léky ze skupiny benzodiazepinů, např. Neuro, Xanax, Diazepam, Lexaurin).
- Obecně platí, že léky musejí být užívány delší dobu (intenzivně týdny až měsíce), aby na nich vznikla léková závislost.
- Vyvolávají psychickou i závažnou fyzickou závislost, při vysazení některých z nich po delší době užívání může dojít k ohrožení života

### **Nové syntetické drogy**

#### Extáze

- Pod pojem „extáze“ řadíme celou řadu synteticky vytvořených stimulačních látek s halucinogenním potenciálem.
- Původně tablety obsahovaly zejména MDMA (chemicky 3,4-metylendioxy-metamfetamin). Dnes se v tabletách, které jsou takto označovány, objevuje celá řada látek.
- Drogu užívají mladí lidé, často na tanečních festivalech a v klubech.
- Nové syntetické drogy, které obsahují mnohdy neznámé látky. Zde výrobci reagují na poptávku trhu a na skutečnost, že řada látek s psychotropním efektem není legální a objevuje se na „seznamu zakázaných látek“. Výrobci tedy vyrobí látku podobné chemické struktury a účinku, která ale na seznamu zakázaných látek není. Řada z nich je distribuována v tabletové formě a vydávána za drogu extázi nebo za „něco, co má podobné účinky“

### **Kombinace návykových látek**

- Někdy jsou návykové látky pro větší psychotropní efekt užívány v kombinacích, z nichž některé mohou být nebezpečné a zdraví i život ohrožující.
- Zejména kombinace látek s tlumivým efektem, včetně alkoholu, může vést k útlumu dechového centra.
- Častá je např. kombinace alkoholu a marihuany.

### 3. Frekvence a délka užívání

- **Užití - experiment** - jednorázový nebo opakovaný, tj. několik málo opakovaných, ale nepravidelných zkušeností. I užití/experiment vyžaduje odbornou pozornost, obzvláště s ohledem na věk, kdy byla látka užitá, a typ návykové látky, kdy je i jednorázový experiment nebezpečný, může vést např. k předávkování, zdravotním potížím, úrazům, rozvoji psychických problémů.
- **Užívání** - opakovaná zkušenost s (legální) návykovou látkou bez zakoušení závažných negativních dopadů. Tento typ užívání lze pro lepší názornost dávat do souvislosti s rekreačním užíváním návykových látek. Nicméně, užívání návykové látky nezletilým nemusí mít nutně negativní dopad na zdraví, může ale vystavovat dítě potížím v jiných oblastech a také ho zpravidla vystavuje hrozbě trestu nebo jiné formě potíhu.
- **Nadužívání (rizikové užívání)** - užívání legálních nebo nelegálních návykových látek, které již představuje riziko pro zdraví – např. pití nadměrných dávek alkoholu, užívání konopných drog v situacích, kdy je vyžadováno soustředění a je zde riziko úrazu.
- **Zneužívání (problémové užívání)** - kontinuální (opakované) užívání legálních a/nebo nelegálních návykových látek i přes zjevné negativní následky.
- **Závislost** - nutkavé (kompulzivní) užívání návykových látek bez ohledu na důsledky. Vzniká po delší době kontinuálního užívání (obvykle v řádu měsíců až let). Fyzická závislost je typická pro některé typy návykových látek (např. tabák, opioidy, v pozdějších stádiích užívání i alkohol). Psychická závislost je spojena s nekontrolovatelnou touhou užít návykovou látku kompulzivitou a sníženou kontrolou užívání návykových látek. Zároveň, psychická závislost je průvodním jevem vždy, fyzická závislost je výrazným jevem jen u některých látek. Psychická závislost je navíc v zásadě horším důsledkem než fyzická, protože fyzickou závislost a odvykací stav lze zvládnout relativně rychle a příznaků se lze zbavit v řádu dnů či týdnů, projevy psychické závislosti přetrvávají řadu měsíců i let.

#### 4. Příznaky užívání návykových látek

Užívání drog je obvykle doprovázeno varovnými příznaky a hraje v něm roli celá řada faktorů a jejich kombinace. Ovšem je nutno mít na paměti, že i když se u dítěte některý z varovných příznaků objeví, nemusí se vždy jednat o užívání drog. Někdy mohou být tyto projevy součástí puberty, někdy mohou mít i jiný důvod (např. úmrtí v rodině). Je třeba mít na paměti, že existuje řada dalších důvodů pro výše popsané chování, které je třeba vzít v úvahu v souvislosti s celkovou životní situací člověka. Také intuice může dospělému zprostředkovat varovné signály, že se se studentem něco děje, za předpokladu, že studenta zná delší dobu (např. třídní učitel). Nemusí se jednat o konkrétní nebo jasně verbalizovaný pocit, že je něco špatně, ale je dobré se začít zajímat a být vnímavější k případným dalším projevům.

Proto je nezbytné nespoléhat se pouze na tento přehled, ale zjistit rozhovorem s dospívajícím, co za těmito projevy stojí, případně se lze obrátit na třídního učitele, školního psychologa nebo jiného odborníka se žádostí o citlivé posouzení a jejich názor.

- Náhlá změna osobnosti – z tichého studenta se náhle stává hlučný a otravný student. Změna může být postupná a zjevná pouze při reflexi. Může to být samozřejmě i naopak.
- Změny nálady – změna z dobré na špatnou a zpět, zdánlivě bez důvodu, s výbuchy vyvolanými zdánlivě nepodstatnými událostmi, zhoršující se vztahy s rodinnými příslušníky a přáteli.
- Změny ve fyzickém vzhledu nebo pohodě – změny v hmotnosti, spánku a obecném zdraví mohou být náhlé nebo postupné; mohou zahrnovat setřelou řeč, pomalost, zřetelné nebo rozšířené zornice, mluvení, euforii, nevolnost a zvracení, nedbalost v péči o sebe, změny ve stravovacích návycích nebo spánku.
- Změna výkonu ve škole – znatelné zhoršení výkonu (zvláště když byl student do té doby pilný/á), záškoláctví, zmeškané hodiny, ztráta zájmu o oblíbené aktivity.
- Zvýšená utajená komunikace s ostatními – často se to projevuje jako tajné telefonní hovory; některé z nich mohou být ovšem pouze typickým chováním dospívajících.
- Zvýšená potřeba peněz – nákup léků nebo návykových látek stojí peníze a tím větší je potřeba peněz. Peníze však nejsou jedinou převáděnou komoditou mezi mladými lidmi; mohou to být různé věci osobní potřeby, oblečení, elektronika; výměnou za finance nebo návykové látky mohou být poskytovány také sexuální služby.

## 5. Přístup k žákovi s podezřením na užívání návykových látek

Hlavním smyslem práce se žákem, u kterého máme podezření nebo již víme, že užívá návykové látky, je nabídnout „pomocnou ruku“. V přístupu k lidem, kteří užívají návykové látky, je vhodné sledovat několik základních principů, které mají zajistit důvěrnost:

- Koncentrace na vztah a empatii – užívání návykových látek je citlivým tématem a tématem, o němž se mladí lidé často zdráhají mluvit. Očekávají, že se dospělí budou snažit přesvědčit je, aby užívání zastavili, budou je kritizovat nebo trestat za jejich chování. Je důležité nastavení vztahu založeného na vzájemném porozumění a vyjádření porozumění.
- Respekt bez tolerance k užívání návykových látek – je dobré vyvarovat se snahy přinutit žáka měnit své chování, protože to povede jen k rezistenci na straně žáka. Odsouzení takového chování je také kontraproduktivní. Místo toho by měl být žák vnímán jako někdo, kdo má určité důvody pro své rozhodnutí založené na tom, jak vidí svět. Je dobré nasměrovat úsilí tak, abychom pochopili a pomohli mu vyrovnat se s důsledky jeho rozhodnutí.
- Pomoc (poradenství) by měla být oddělena od výuky – pokud to jde, jeden pedagog by neměl vystupovat zároveň v roli vyučujícího a toho, kdo nabízí pomoc. Je-li to možné, měly by být tyto role odděleny, aby se zvýšila efektivita v obou oblastech.
- Vytvoření bezpečného prostředí přispívá k otevřenosti a důvěře. Tam, kde nelze zaručit plnou důvěrnost, by měli zaměstnanci školy o těchto limitech se žákem mluvit. Nelze podlamovat důvěru žáka tím, že budeme slibovat něco, co není možné (např. „co řeknu, zůstane jen mezi námi“ – když víme, že to tak nebude).
- Znat své silné stránky a omezení – je důležité nejdříve zvážit úroveň vlastních znalostí a dovedností, ale i časových možností. Učitelé by měli být v případě potřeby připraveni odkazovat na odbornou pomoc (školní psycholog, školní metodik prevence, oblastní metodik prevence atd.).
- Povzbuzení žáka k přijímání odborné pomoci – v případě potřeby je vhodné odkazovat na profesní pomoc. Ve skutečnosti je ovšem obtížné někoho přesvědčit, aby vyhledal pomoc. Bez toho, aby žák sám chtěl změnu, změna nebude možná nebo bude jen velmi obtížná. Proto mohou učitelé, rodiče a další využít následující strategie, aby povzbudili osobu k vyhledání pomoci.

Pedagog může navštívit poradce ještě předtím, než doporučí studentovi pomoc. To umožní učiteli popsat své zkušenosti s poradcem a poradenstvím mladému člověku a dát mu představu



o tom, co očekávat, což snižuje strach z neznámého. Učitel může dále nabídnout vzájemnou podporu, např. nabídnout účast na poradenství s mladým člověkem, žáka informovat o možných přínosech návštěvy poradce. Poradenství může pomoci žákovi ujasnit si své životní cíle a priority, zvláště pokud se cítí, že ztrácí kontrolu nad svým užíváním.

## **6. Odborná pomoc**

Adiktologické ambulance pro děti a dospívající:

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze (Praha)

Prev-Centrum, z.ú. (Praha)

Sananim, z.ú. (Praha)

Zařízení sociální intervence (Kladno)

DRUG-OUT Klub, z.s. (Ústí nad Labem)

Adiktologické ambulance pro děti a dospívající, Litvínov Krušnohorská poliklinika

Pokud nejsou dětské adiktologické ambulance v dosahu, lze se obracet na organizace zabývající se prevencí rizikového chování, léčbou poruch způsobených užíváním drog a snižováním rizik užívání, jejichž aktuální adresář je na Mapě pomoci Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti <https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci>

Lůžková detoxifikace určená pro děti je v celé ČR pouze jediná: Dětské a dorostové detoxikační centrum, Nemocnice Milosrdných sester sv. K. Boromejského (Praha)

<http://www.prevence-info.cz>

<http://www.drogy-info.cz/>

<http://www.adiktologie.cz/>

## **7. Legislativní opatření**

Zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí

Zákon 561/2009 Sb., Školský zákon

Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů

