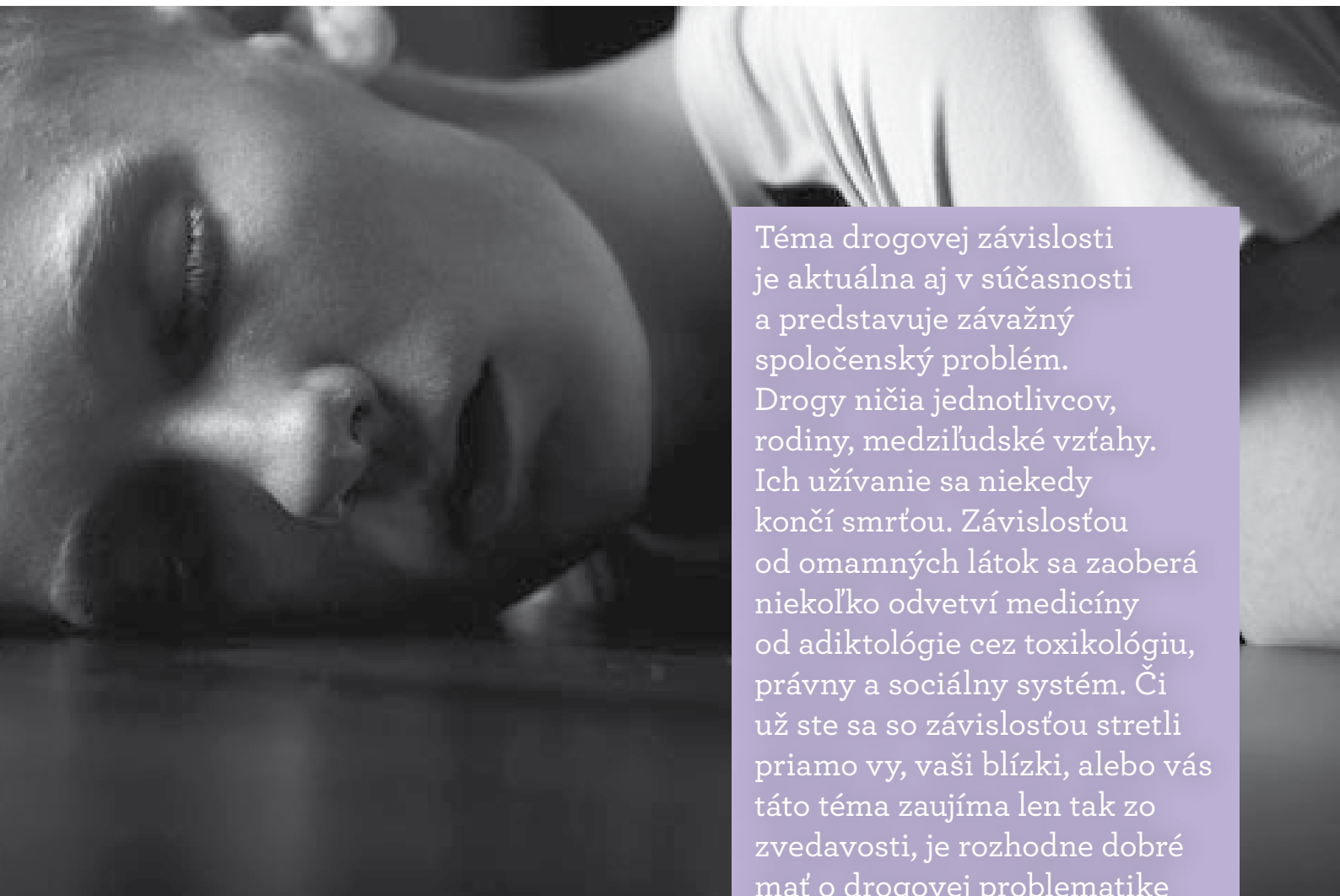


Ako spoznať závislosť od drog u mladistvých



Téma drogovej závislosti je aktuálna aj v súčasnosti a predstavuje závažný spoločenský problém. Drogy ničia jednotlivcov, rodiny, medziľudské vzťahy. Ich užívanie sa niekedy končí smrťou. Závislosťou od omamných látok sa zaoberá niekoľko odvetví medicíny od adiktológie cez toxikológiu, právny a sociálny systém. Či už ste sa so závislosťou stretli priamo vy, vaši blízki, alebo vás táto téma zaujíma len tak zo zvedavosti, je rozhodne dobré mať o drogovej problematike kompletné a ucelené informácie.

Čo presne znamená závislosť?

Ako drogovú závislosť označujeme opakované užívanie psychoaktívnej látky alebo látok v takom rozsahu, že užívateľ (označovaný ako závislý) je:

- pravidelne či chronicky pod vplyvom danej látky
- vykazuje túžbu po preferovanej látke/látkach
- je pre neho obtiažne dobrovoľne prestať, alebo zmeniť svoj návyk
- je odhodlaný získať psychoaktívne látky takmer za akúkoľvek cenu

Predmetom závislosti môžu byť drogy, lieky, no aj alkohol a tabak, akokoľvek sú posledné dve menované látky spoločensky tolerované. Či už si ľudia svoje problémy s návykovými látkami uvedomujú, alebo nie, odvykanie je vždy ťažké a mnohokrát je nad ich sily.

V akom veku sa začína závislosť

Najrizikovejším obdobím pre vznik závislosti u detí a mladistvých je obdobie veľkej zmeny. To nastáva pri príchode na základnú školu, keď dieťa vstupuje do nového veľkého kolektívu. Tu sa ešte drog báť nemusíme. **Horší je prestup dieťaťa zo základnej školy na strednú.** Mladý človek začína dospievať, mení sa jeho správanie a názory. Stretáva sa s novými ľuďmi, zažíva mnoho nových situácií, prežíva nové životné výzvy, v ktorých chce zabodovať. Prirodzene sa snaží zapadnúť do skupiny svojich vrstovníkov. Prvýkrát sa tak môže stretnúť s drogami, užívateľmi drog, so zábavou a životným štýlom, s ktorými sa alkohol a drogy spájajú.

Ďalšie nebezpečné obdobie predstavuje „vyletenie z rodinného hniezda“, teda **odchod z domova** – či už sa dospievajúci človek chystá na internát, alebo sa len sťahuje od rodičov a nastupuje do svojej prvej práce, riziko zneužívania drog alebo alkoholu je vysoké. Rodičovská kontrola je v nedohľadne a objavovanie sveta je lákavé.

Rizikové faktory

Vedci sa už dlhšie ako dve dekády snažia vystopovať presný mechanizmus vzniku zneužívania omamných látok. Zistili, že existujú isté rizikové faktory, pri ktorých je vznik závislosti pravdepodobnejší. Pamätajte si však, že väčšina osôb so zvýšeným rizikom závislosti sa závislými nikdy nestane. Predsa len sme každý iný a užívanie drog je individuálna záležitosť.

K hlavným rizikovým faktorom zaraďujeme:

- Tlak spolužiakov alebo partie, kde chce mladý človek „zapadnúť“.
- Stres, úzkosti, pocity menejcennosti, pocit osamelosti. Tieto stavy sú v dospievaní, bohužiaľ, časté. Drogy prinášajú, i keď krátkodobú, úľavu.
- Problémy doma – zložitá situácia v domácom prostredí, nedostatok rodičovskej lásky a pochybné zázemie môžu mať na svedomí únik mladého človeka k návykovým látkam.
- Závislosť v rodine – závislosť od omamných látok je častejšia v rodinách, kde už niekto závislý je. Užíva súrodenec alebo rodič drogy? Potom je mladý človek vo veľkom riziku.
- Užívanie vysokonávykových drog (pervitín, heroín) vedie k rýchlejšiemu vytvoreniu závislosti.
- U mužov (prípadne chlapcov) sa problémy s drogami objavujú výrazne častejšie ako u žien.

⋮ Rizikové a tiež ochranné (protektívne)
⋮ faktory sa vyskytujú počas celého
⋮ života dieťaťa. Je tak na rodine, škole
⋮ a spoločnosti, aby dieťaťu zabránili
⋮ spadnúť do drogovej závislosti.

Dôsledky drogovej závislosti

Užívanie drog so sebou vždy nesie závažné následky. Medzi ne patria:

- **Dopravné a iné nehody** – závislí od drog sú častejšie vinníkmi dopravných nehôd. Pod vplyvom návykových látok sa ľudia správajú riskantnejšie a majú pozmenené vnímanie.
- **Samovražda** – u drogozo závislých je ukončenie života vlastnou rukou častejšie.
- **Rodinné problémy** – problémové správanie drogozo závislých sa obvykle podpíše na rodinných vzťahoch.
- **Problémy v škole** – ak sa vynikajúci študent náhle rapídne zhoršil, je potrebné sa zamyslieť aj nad tým, či v tom nehrajú rolu drogy.
- **Strata priateľov** – našiel si váš syn alebo dcéra nových kamarátov? Prestali sa baviť s tými, s ktorými sa vídali doteraz? Strata doterajších priateľov môže mať závažné pozadie.
- **Problémy v práci** – časté absencie v práci, nesústredenosť a nespoľahlivosť môžu viesť k strate zamestnania.
- **Opletačky so zákonom** – u drogozo závislých je táto téma, bohužiaľ, častá. Aby sa dostali k droge, páchajú trestnú činnosť. Nákup ilegálnych látok, krádeže, šoférovanie pod vplyvom alebo násilná činnosť – to všetko je cesta do väzenia.
- **Finančné problémy** – drogy sú drahé a ich zaobstarávanie postupne dovedie každého do finančnej tiesne. Aby si závislý človek zadovážil prostriedky na získanie drogy, často sa uchýli ku krádeži. Bludný kruh sa uzatvára.
- **Zdravotné problémy** – drogy majú negatívny vplyv na zdravie, pozrite nižšie.



Zdravotné následky drogovej závislosti

Drogová závislosť pozmeňuje funkciu mozgu, takže ľudia myslia a prežívajú udalosti odlišne od ostatných. Prestávajú zvládať bežný stres, majú poruchy pamäti a učenia. Príjemné veci ako jedlo alebo večer v dobrej spoločnosti už neprinášajú také potešenie ako droga. Mozog si vyžaduje predmet svojej závislosti, aby si navodil príjemný stav. Preto je také ťažké prestať. Dospievajúci ešte navyše nie sú takí vyzretí ako dospelí. Závislosť ich preto zasiahne tvrdšie a odvykanie býva beh na dlhú trať.

Drogy spôsobujú široké spektrum príznakov, ktorých charakter je závislý od užíwanej látky, zdravotného stavu človeka, spôsobu užitia a ďalších faktorov. Dlhodobé opätovné užívanie drog môže viesť k fyzickým následkom na celom tele. Väčšina látok pri dlhodobom užívaní spôsobí poškodenie orgánov, obehového a dýchacieho systému. Množstvo foriem závislostí pozmení fyzický vzhľad závislého, a to občas už po niekoľkých týždňoch.

Fyzické následky závislosti:

- poškodenie orgánov
- hormonálne zmeny
- rakovina (steroidné látky, tabak)
- problémy s plodnosťou, tehotenstvom, vrodené vývojové chyby plodu
- ochorenie tráviaceho traktu
- infekčné choroby ako HIV/AIDS alebo infekčná žltáčka (pri injekčne podávaných látkach)

Neurologické a emočné zmeny:

- depresie
- strata pamäti
- úzkosť
- paranoja
- psychóza
- zmeny nálad

⋮ V dôsledku užívania návykových
⋮ látok môže dôjsť aj k smrti – či
⋮ už v dôsledku predávkovania,
⋮ srdcového zlyhania, alebo drogami
⋮ vyvolanej rakoviny či AIDS.



Ako spoznám, že je moje dieťa závislé?

Prvým varovným príznakom je zmena v správaní. Váš syn alebo dcéra je náhle v ostatnom čase veľmi unavený, depresívny až nepriateľský.

Čo by vás malo upozorniť?

- zmena partie priateľov
- rapídne zhoršenie školských výsledkov
- chodenie poza školu, vzrastajúci počet neospravedlnených hodín
- strata doterajších záujmov
- problémy s učiteľmi alebo dokonca s políciou
- zmeny spánku, stravovacích návykov
- zhoršené správanie k rodičom, súrodencom

Pri závislosti od drog je dôležité konať okamžite. Priznanie vášho dieťaťa s najväčšou pravdepodobnosťou nebudete počuť. Existujú však testy, ktoré užívanie návykových látok preukážu. Na to je potrebná vzorka moču, krvi, slín alebo napríklad vlas. Testuje sa na prítomnosť marihuany, kokaínu, heroínu, amfetamínu, metamfetamínu, opioidov atď. Drogový test možno dostať v lekárňach.



Od čoho bývajú mladí ľudia závislí?

Alkohol (ethanol)

Alkoholické nápoje sú u mladistvých veľmi populárne. Pitie alkoholu je totiž mladými ľuďmi považované za skvelú zábavu a takmer módnu záležitosť. Kto sa nebojí pri pití alkoholu „odviazať“, býva v kolektíve veľmi populárny. Alkohol navodzuje príjemné, euforické pocity, odstraňuje zábrany. Bohužiaľ, je návykový a u niektorých jedincov sa môže rozvinúť závislosť – alkoholizmus.

V súčasnosti je alkoholizmus považovaný za chronické progresívne ochorenie. Alkoholik nedokáže kontrolovať svoju chuť na alkoholické nápoje, ktoré prijíma v nadmernom množstve. To vedie k poruchám správania, ťažkostiam v škole či v práci a ku konfliktom s okolím. Závislý už nepije alkohol len pre zábavu a uvoľnenie v spoločnosti, naopak, má tendencie piť osamote, skryto.

Závislosť od alkoholu je, bohužiaľ, pomerne častá. Ako to, že sa niekto stane od alkoholu závislým a niekto nie? Podľa vedcov to závisí od mnohých faktorov – koľko toho človek vypije, ako často pije, od rodinnej histórie, veku a osobných predpokladov. Isté je to, že alkohol vyvoláva chemické zmeny v mozgu – u mladých ľudí dokonca veľmi rýchlo. Telo si na alkohol zvykne a vyžaduje si ho viac a viac – vzniká návyk. Alkoholik sa skoro stáva otrokom svojej závislosti – ak telo nedostane alkohol, nastávajú nepríjemné abstinenčné príznaky. Dlhodobý alkoholizmus sa prejaví na tele i na duši. Spôsobuje depresie, poškodenie mozgových buniek a demenciu. Poškodzuje nervy, pečeň, pankreas a celý tráviaci trakt.



Tabak

Tabak sa získava z listov rastliny pochádzajúcej z Ameriky. Odtiaľ sa rozšíril do celého sveta, kde si získal značnú obľubu. Obsahuje alkaloid nikotín, ktorý sa viaže na mozgové receptory, ktoré stimuluje. Pôsobí tak na fajčiara povzbudzujúcim a zároveň upokojujúcim dojmom. Od nikotínu vzniká závislosť a telo si ho časom vyžaduje stále viac. Tabak je najčastejšie užívaný v podobe cigariet, existuje však aj tabak žuvací či šnupací.



Cigarety obsahujú okrem nikotínu asi 600 ďalších látok. Pri horení cigarety vzniká okolo 7 000 chemikálií, ktoré sa uvoľňujú do cigaretového dymu. Mnoho z týchto látok je jedovatých a 69 z nich dokonca kancerogénnych. Fajčenie má veľmi negatívny dopad na ľudské zdravie. Okrem poškodenia pľúc (CHOCHP, rakovina) poškodzuje všetky orgány v našom tele. Čím skôr človek s fajčením začne, tým horšie sa, bohužiaľ, tiež odvyká. Zdraviu škodlivé sú všetky formy fajčenia – či už ide o cigarety, fajky, alebo vodné fajky. Žuvací tabak je zas často zodpovedný za rakovinu úst.

Konopné drogy

Pre Slovákov a slovenskú mládež, bohužiaľ, nie sú drogy cudzie. V rebríčku užívania konopných drog európskych štátov sa umiestňujeme na popredných miestach. Mladí Slováci sa s drogou najčastejšie prvýkrát stretnú už v 15 rokoch. Do skupiny konopných drog patrí marihuana a hašiš.

Marihuana

Marihuana je psychotropná látka, získava sa sušením konope – *Cannabis sativa*. Konope obsahuje účinnú látku THC (tetrahydrocannabinol).

Časté názvy: tráva, trávka, grás, gres, marjánka, mariša, šit, pot, džoint, smoke, gandža

Forma: marihuana – zelenosivá zmes sušených listov, stoniek, semien a/alebo kvetenstva

Spôsob užitia: rôzny, najčastejšie fajčenie, no aj vylúhovanie či pridanie do jedla a nápojov



Hašiš

Hašiš je droga, v ktorej sa rovnako vyskytuje THC, no vo vyšších koncentráciách.

Časté názvy: hašiš, čaras, haš

Forma: kocka hašiša z konopnej živice

Spôsob užitia: fajčenie v zmesi s tabakom alebo samotný

Konopné drogy spôsobujú zvýšenú zmyslovú vnímavosť, eufóriu, po ktorej nasleduje ospalosť, relaxácia. Podporujú chuť do jedla. Pri dlhodobom užívaní ovplyvňujú duševné zdravie, znižujú IQ a sú uvádzané ako spúšťače schizofrénie.

Opiáty a opioidy

Najčastejšie zneužívanou látkou z tejto skupiny je heroín. Ide o derivát morfénu získaného z ópiového maku. Ďalšími drogami z tejto skupiny je ópium a morfín.



Heroín

Časté názvy: herák, héro, háčko

Forma: biely alebo hnedastý prášok

Způsob užití: šnupanie, fajčenie alebo injekčné užitie

Heroín krátkodobo spôsobuje eufóriu, sčervenanie kože a tváre, suchosť v ústach, oťaženie nôh a rúk. Všeobecne má tlmivý účinok a môže spôsobiť aj utlmenie dýchacieho centra. Pri dlhodobom užívaní hrozia abscesy, kolaps ciev, infekcie srdca a chlopní, zápal pľúc, ochorenie pečene, obličiek, tráviaceho traktu. Smrť pri predávkovaní nastáva obvykle udusením.

Stimulanciá

Medzi stimulanciá (stimulanty) radíme kokaín, amfetamín a metamfetamín alebo MDMA. V Slovenskej republike sú najčastejšie zachytené návykové látky na báze metamfetamínu.

Kokaín

Kokaín je silne návykovou stimulujúcou drogou.

Vyrába sa z listov rastliny koka.

Časté názvy: koks, sneh, cukor

Forma: biely prášok alebo kryštálky

Spôsob užitia: šnupanie, fajčenie alebo injekčné užitie

Kokaín stimuluje celý organizmus – zvýši sa telesná teplota, srdcový tep, krvný tlak. Typické sú rozšírené zorničky, pocit eufórie a prívalu energie. Môže však vyvolať aj panické ataky, nespavosť, tras, paranoju, problémy sa srdcovým rytmom, mŕtvicu, infarkt myokardu, kómu. Dlhodobé užívanie sa prejaví úbytkom hmotnosti, abscesmi, infekciami, stratou čuchu a deštrukciou nosa.



Metamfetamín

Metamfetamín je extrémne návykovou drogou, známou pod názvom pervitín. V Slovenskej republike je táto návyková látka, bohužiaľ, pomerne obľúbená. Jeho výroba má totiž v SR dlhoročnú tradíciu.

Časté názvy: perník, péčko, piko

Forma: biely alebo žltkastý prášok, pilulky, priehľadné alebo biele kryštály rôznej veľkosti

Spôsob užitia: ústne, šnupanie, fajčenie alebo injekčné užitie

Pervitín zvyšuje aktivitu, povzbudzuje. Znižuje chuť od jedla, no zvyšuje srdcovú činnosť, krvný tlak, teplotu. Dlhodobu sa môže prejavovať úzkosťou, halucináciami, náladovosťou až poruchami správania. Typický je úbytok váhy, problémy so zubami, intenzívne svrbenie kože vedúce k rozškriabaniu a abscesom.



Amfetamín

Amfetamín sa užíva často ako tzv. rekreačná droga.

Časté názvy: Speed

Forma: tablety, biely prášok

Spôsob užitia: ústne alebo injekčné užitie

Spôsobuje pocit nabudenia a zníženia chuti do jedla. Navodzuje zmenu vnímania, eufóriu, aktivitu. Nežiaducimi účinkami môže byť nervozita, panika, bolesti hlavy. Pri dlhodobom užívaní sú dôsledky podobné ako pri pervitíne.

MDMA

Syntetická povzbudzujúca droga, ktorá je známa pod názvom extáza. Je to obľúbená „tanečná droga“, ktorá sa opäť dostáva na výslnie popularity. Často sa s ňou možno stretnúť v nočných kluboch.

Časté názvy: extáza, éčko, ekina, koleso, bobuľa, pilulka lásky, xtc

Forma: arebné pilulky alebo prášok

Spôsob užitia: ústami alebo šnupaním, prípadne rozpustením v nápoji

Extáza má rovnako povzbudzujúce účinky, no tiež má za následok odhodenie zábran. Zvyšuje zmyslové vnímanie, no tiež navodzuje úzkosť, poruchy spánku, svalové kŕče. Dlhodobovo vyvoláva depresie, úzkosti, agresivitu, stratu chuti do jedla.

Halucinogény

Medzi halucinogény patrí jedna z najznámejších drog, a to LSD.

LSD

LSD je alkaloid, ktorý sa získava z námeľa (kyaničky purpurovej) – huby parazitujúcej na obilí. Pred objavom extázy patrilo LSD k obľúbeným tanečným drogám.

Časté názvy: trip, kyselina, acid, cyklista, kryštál

Forma: tabletky, tekutina alebo farebné papieriky napustené tekutinou

Spôsob užitia: ústami (prehltnuté alebo absorbované z papierika)

LSD spôsobuje náhle emocionálne zvraty, halucinácie, neschopnosť osoby rozoznať realitu, myslieť racionálne alebo komunikovať s okolím. Zvyšuje krvný tlak, telesnú teplotu, navodzuje nespavosť a stratu chuti do jedla. Dlhodobovo spôsobuje desivé záblesky pamäti (tzv. flashbacky), pretrvávajúce halucinácie, paranoju, poruchy správania.



Riešením je liečba

Odvvykanie je veľmi ťažké, našťastie nie je nemožné. Nezaobíde sa však bez pomoci odborníkov a podpory blízkych. Cieľom liečby je:

- zastaviť užívanie drog
- zabrániť návratu k drogám – klient musí zostať „čistý“
- navrátiť liečeného do bežného života – rodinného, spoločenského a pracovného

Závislosť sa dnes považuje za ochorenie. Jeho liečba musí byť okamžitá, dlhodobá a komplexná. Nie každá liečba sadne všetkým, a preto musí byť priamo určená konkrétnemu jedincovi, tzv. šitá na mieru. Rieši všetky problémy, nielen drogovú závislosť. To znamená, že musí zahŕňať aj starostlivosť o telesné a duševné zdravie. Liečebný plán sa pružne mení podľa konkrétnych zlepšení alebo zhoršení.

Veľmi dôležitá, ak nie kľúčová je motivácia. Niekedy si drogový závislý svoj problém uvedomí a nastúpi na liečenie dobrovoľne. Často sa však stáva, že si narkomani svoj problém nepripúšťajú a najšť správnu motiváciu býva značne ťažké. I keď dobrovoľné nastúpenie na odvykaciu kúru nie je podmienkou úspešnosti liečby. Správna motivácia môže byť nájdená až v priebehu terapie a všetko môže nakoniec dobre dopadnúť.

Fázy liečby

Úspešná terapia zahŕňa niekoľko krokov.

- Konzultácie, rozhovor s klientom, zhodnotenie stupňa závislosti, stanovenie terapeutického plánu.
- Detoxikácia – proces, pri ktorom je telo očistené od drogy.
- Lieky – fungujú na rôznom princípe, napríklad pomáhajú zvládať abstinenčné príznaky alebo pri liečbe závislosti od opioidov ide o tzv. substitučnú liečbu, keď je droga nahradená inou látkou s podobnými účinkami, ktorá však nie je taká nebezpečná.
- Psychická podpora klientov, psychoterapia, skupinová terapia.
- Zhodnotenie priebehu liečby, stanovenie nových cieľov.
- Dlhodobé sledovanie, testovanie a kontroly.

Liečba prebieha v závislosti od konkrétnych potrieb klienta – ambulantne, keď liečený pravidelne dochádza do ústavu, prípadne v kombinácii s dennými stacionármi. Pri ťažkých prípadoch je vhodná liečba ústavná, ktorá prebieha na lôžkových oddeleniach. Cieľom je zamedziť klientovi návrat do drogového prostredia.

⋮ Počas priebehu
liečby dochádza
k pravidelnému
testovaniu moču
na prítomnosť
omamných látok.