

# Úvod do drogovej problematiky



Zaujíma vás, ako bezpečne spoznať, že sa niekto vo vašom okolí stal sám sebe obeťou? Ako mu pomôcť, na koho sa v prípade potreby obrátiť a ako prebieha liečba drogovej závislosti?

Drogová závislosť, drogy – problém, s ktorým spoločnosť na celom svete zápasí mnoho rokov. Aj napriek tomu, že je nepochybné, že toxikománia poškodzuje zdravie, nie je samotné užívanie drog v našej krajine trestné, s výnimkou užitia v situáciách, keď to zákon zakazuje, ako napr. v zamestnaní alebo pri vedení motorových vozidiel. Nelegálne je držanie, výroba a distribúcia drog.

## príklad zo života...

... je neskoro večer, vlastne noc. Telefón mi nezdvíha. Blíži sa druhá hodina a on nikde. Ešte som sa s ním škriepila, keď odchádzal, aby mal mobil pri sebe... Sedemkrát. Presne toľkokrát som sa mu snažila dovolať. Nebral to a neberie to ani ôsmykrát. Som už nervózna. Manželovi zavolať nemôžem, bojím sa, má nočnú. Nejakto si k sebe nenašli cestu a mám strach, aby to nedopadlo ako s jeho otcom... V oknách preblesklo svetlo auta, je tu. Som rada, že už je konečne doma, no zároveň cítim hnev a mám sto chutí ho riadne zrezať. Čo si to vlastne o sebe myslí? Ešte stále ho živím, býva pod mojou strechou a bude ma počúvať. Idem odomknúť dvere a mám čo robiť, aby som mu jednu nevylepila, sotva ho uvidím. Nedokáže si predstaviť, ako som sa o neho bála. Vedie si kamaráta a nie jedného, ďalší dvaja idú s ním. Vlastne jeden, tomu druhému musí pomáhať, sotva sa drží na nohách. Volám na neho a som už dosť rozčúlená. V tme ešte poriadne nerozoznám kto je kto, no tu mi prespávať rozhodne nebudú... Bože! Čo sa stalo? Celý zakrvácaný stojí tu predo mnou na priedomí. Mobil ani peňaženku u sebe nemá. Vraj sa dal vyprovokovať, nechcel si dať povedať, bol ako zmyslov zbavený, nikoho nepočúval, nevie, čo mu preletelo hlavou, vraveli ostatní. Videli ho, ako si berie od druhého tabletku, hovoria mu „díler“... a vraj to nebolo dnes po prvýkrát.

Drogová závislosť je choroba, ktorá ovplyvňuje našu centrálnu nervovú sústavu. Narušuje normálne fungovanie mozgu a má za následok jeho štrukturálne i funkčné zmeny. **Pri včasnej liečbe je však šanca na vyliečenie závislého pomerne vysoká.**



## K čomu pri užívaní drog dochádza?

Počiatkové rozhodnutie pre užitie drogy býva väčšinou dobrovoľné a jedinec ho robí vedome, možno len zo zvedavosti. Po požití dochádza k zaktivovaniu istého mozgového centra. Vďaka tejto aktivácii potom užívateľ zažíva pocit voľnosti, nespútanosti, ľahkosti a ďalších tých „naj“, pre ktoré z jeho pohľadu stojí za to užiť si nabadúce ďalšiu dávku.

Mozgové centrum, na ktoré drogy pôsobia, sa však časom na prijímané dávky zadaptuje a pre ďalšie skvelé pocity je potrebné, aby užívateľ prijal drogu vo väčšej dávke. Situácia dochádza až do takej fázy, že je nutná stále väčšia a väčšia dávka drogy na udržanie si týchto pre neho „skvelých“ stavov. V tej chvíľu sa jedinec stáva od drogy závislým a už len ťažko sa dokáže drogy zbaviť.

Moderné zobrazovacie techniky odhalili, že **užívanie drog významne ovplyvňuje tú časť mozgu, ktorá stojí za rozhodovaním, správaním, učením a pamäťou**. Zmeny, ku ktorým v tejto oblasti dochádza, tak menia doterajšie správanie jedinca. Ten koná často impulzívne a jeho správanie je deštruktívne – teda zničujúceho charakteru.

## Závislosť od drogy nie je len psychická

V prípade psychickej závislosti má jedinec potrebu užiť ďalšiu dávku drogy a nie je schopný túto potrebu sám v sebe potlačiť. Naopak, fyzická závislosť ovplyvňuje telo užívateľa, a ak sa mu droga nedostáva, objavujú sa u neho abstinenčné príznaky. Tie sa označujú súhrnne ako syndróm z vysadenia. **Preto je pri liečbe dôležité drogu nevysadzovať náhle, no postupne, kontrolovane a pod vedením odborníka.**

## Rizikové faktory a dedičnosť

Užívanie drog sa často prejaví ako dôsledok toho, čo si jedinec odniesol zo svojho detstva. Ak jeden z rodičov bojuje so zneužívaním alkoholu alebo drog, zvyšuje sa tak pravdepodobnosť, že tým bude ovplyvnený aj vývoj potomka.

Áká je pravdepodobnosť, že dieťa zdedí sklony po svojich rodičoch? Podľa výskumov je to 40 – 60 %, a ak trpí potomok duševným ochorením, pravdepodobnosť ku sklonu k drogám sa ešte zvyšuje. Neskôr, v období dospievania, môžu mať na jedinca okrem iného tiež silnejší vplyv priatelia a známi ako rodina. **Preto je veľmi dôležité, v akom sociálnom zázemí dieťa vyrastá.**

**K najrizikovejším faktorom patrí:**

- agresívne správanie v detstve
- nedostatok rodičovskej starostlivosti
- zlé sociálne schopnosti
- dostupnosť drog (v škole, v sociálnej skupine)
- chudoba

## Prečo sa niekto uchýli k drogám?

Existuje množstvo dôvodov, prečo si niektorí ľudia volia túto cestu.

- **Cítiť sa dobre**

Väčšina závislých siaha po drogách skrátka preto, aby im bolo fajn. Niektoré z drog navodzujú u užívateľovi pocity radosti, eufórie. Napríklad kokaín vzbudzuje v užívateľovi nárast energie, pocit sily a sebadôvery, alebo heroín, ktorý spôsobuje pocit uvoľnenia a uspokojenia.

- **Cítiť sa lepšie**

Niektorých z užívateľov trápia úzkosti, prechádzajú si ťažkým životným obdobím, ako je strata niekoho blízkeho, ťaživá finančná situácia, problémy v škole alebo zamestnaní. Pre potlačenie ťaživých myšlienok vyhľadávajú útek od reality, či už v podobe alkoholu, alebo „tripu“ na droge.

- **Byť najlepší**

Užívanie drog (predovšetkým stimulantov) môže spôsobiť dočasné zlepšenie funkcií mozgu alebo podávanie perfektných športových výkonov. No po tom, ako telo látku spracuje, dochádza k útlmu týchto zaktivovaných častí, takže efekt je iba krátkodobý a z dlhodobého hľadiska pre jedinca nebezpečný.

- **Byť ako oni**

Najmä mladí sa rozhodnú s drogami experimentovať, aby sa začlenili do sociálnej skupiny. Množstvo mladistvých tak podlieha vonkajšiemu tlaku a častejšie riskuje. Chcú tak na svojich priateľov zapôsobiť a odpútať sa od spoločenských pravidiel a zažitých konvencií. Čím skôr sa však dieťa rozhodne s drogami zaexperimentovať, o to väčšia je pravdepodobnosť, že sa u neho neskôr objaví drogová závislosť.

## Najčastejšie spôsoby užitia drog

Existujú rôzne cesty, ktorými sa drogy zneužívajú. Jednoduché pravidlo hovorí, že čím je cesta kratšia, tým silnejší má droga účinok. Typicky je to tak, ak je droga zneužívaná vnútrožilovou cestou – teda vpravením látky injekčnou striekačkou a ihlou do žily alebo fajčením. Naše sliznice sú bohato prekrvované, a preto látka ľahko prestúpi do krvného riečiska a odtiaľ putuje do mozgu. Do niekoľkých sekúnd sa dostaví silný intenzívny účinok. Niet divu, že tento spôsob zneužívania je hojne praktizovaný práve pre svoje okamžité pôsobenie.



## Ako rozpoznať, že je niečo zle?

Nemusíte byť priamo Sherlock Holmes, aby ste zistili, že nie je všetko úplne v poriadku.

- A Majte oči otvorené**  
Všimajte si zmeny na tvári. Častými znakmi užívania drog bývajú krvácanie z nosa, krvavé chrasty na tvári alebo veľmi červené oči. Ide o typický znak užívania tzv. šnupacích drog, ako je kokaín, heroín alebo aj pervitín.
- B Zamerajte sa na celkový vzhľad**  
Užívanie drog sa tiež premieta v zmenách starostlivosti o seba samého. Zanedbávanie sa, neupravený vzhľad alebo špinavé oblečenie sú varovné signály, že je niečo zle. O to znepokojivejšia je situácia, ak dotyčný s hygienou nemával predtým problémy.
- C Priberá alebo chudne?**  
Niektoré drogy spôsobujú stratu chuti do jedla, iné, naopak, zvýšený apetít. Zamerajte sa na zmeny hmotnosti dieťaťa. Nestratilo v ostatnom čase na hmotnosti alebo, naopak, nepribralo? Vhodné je stravovať sa spoločne, celá rodina spolu, a ak dieťa navštevuje školskú jedáleň, pýtajte sa, čo mali na obed.
- D Ako sa správa?**  
Nadmerné užívanie drog spôsobuje neurologické ťažkosti. Najčastejšie ide o tras, tiky alebo záchvaty. Tie sa môžu objaviť aj bez predchádzajúceho varovania. Ďalšími vedľajšími účinkami drog sú bludy a halucinácie alebo zmätenosť a strata sebedovomia.

## Čo robiť v prípade podozrenia?

Ak máte pocit, že váš blízky, povedzme dieťa, je užívateľom niektorej z drog, je dôležité si overiť, či sú vaše obavy opodstatnené, alebo nie. **Je rozdiel, či ide o tzv. mäkkú ľahkú drogu**, ktorou je marihuana, **alebo o drogy ťažké**, tvrdé, ktorými sú napr. kokaín, pervitín alebo heroín.

- **Pýtajte sa**  
Ak máte so svojim dospelým dobrý otvorený vzťah a dôveruje vám, potom sa opýtajte priamo. Tému môžete otvoriť vetou: „V správach som sa dočítal, že na jednom z večierkov užívali mladí extázu. Čo ty, skúsil si už niekedy niečo?“ S veľkou pravdepodobnosťou vám povie pravdu, ak vám však odpovie, že nie, neznamená to, že by ste sa mali svojho tušenia vzdať. Mladí si uvedomujú, že robia niečo nedovolené, a preto sa skrátka boja priznať. V konverzácii sa môžete posunúť o krok ďalej tým, že sa opýtate, či nepoznajú niekoho vo svojom okolí, kto drogy užíva. Dôležité je, aby sa rozhovor odvíjal, pokiaľ možno, spontánne, nenútene a dieťa nemalo pocit, že je niekam tlačené. Vhodnou príležitosťou na rozhovor je napríklad cesta autom.
- **Načúvajte**  
Ak sa vám dieťa zverí, že drogy niekedy skúsilo alebo že ich, ešte horšie, užíva, zostaňte pokojní. Priznanie je poľahčujúca okolnosť. Potlačte v sebe hnev a poďakujte sa mu za to, že sa priznalo. Iste to pre neho nebolo ľahké. Vy tak viete, že má vo vás dôveru, a môžete spoločne hľadať riešenie tejto neľahkej situácie.

## Situácia doma a v škole

- **Nič nie je zadarmo**

Užívanie drog je pomerne nákladná záležitosť. Môže sa stať, že dieťa v prípade potreby siahne do vášho rodinného rozpočtu. Majte pod kontrolou svoju peňaženku a dávajte pozor, či vám dieťa bez vášho súhlasu peniaze nevzalo. V prípade podozrenia sa ho opýtajte priamo, či si peniaze od vás zobralo.

- **Moja izba alebo tu strážim ja**

Mnoho mladých túži mať svoje súkromie. Miesto, kde sú iba oni a kde ich nič neruší. Chcú aj od ostatných, aby rešpektovali ich priestor. Ak sa však stáva táto potreba až podozrivo častou, môže to byť jedna zo známkou užívania drog.

- **Lieky na predpis aj bez neho**

Iste aj vy máte doma svoju lekárničku s liekmi. Tie bežné lieky – či už proti bolesti, alebo nevoľnosti, no aj tie na predpis – lieky na srdce, na tlak alebo psychofarmaká, ak niekoho z vás trápia psychické ťažkosti. Ak máte podozrenie, že dieťa užíva niektoré z liekov vo vašej domácnosti, zamknite ich. **Mnoho liečiv – tie na predpis alebo voľne predajné – sa dá ľahko zneužiť.** Ľahko zneužitelnými sú napríklad lieky s opioidmi, sedatíva alebo, naopak, stimulanty.

- **Škola nie je len o prospechu**

Máte pocit, že dieťa v škole zle prospieva, zdá sa vám nesústredené alebo sa jeho prospech v poslednom čase významne zhoršil? Ak nadobúdajte tieto podozrenia, obráťte sa na triedneho učiteľa alebo výchovného poradcu školy, ktorú navštevuje. Pedagógovia sú pre vaše ratolesti v podstate cudzí ľudia, pred ktorými sa správajú inak ako k vám alebo ďalším rodinným príslušníkom. Učitelia s nimi pritom travia pomerne dosť času a ľahko rozoznajú, či je s dieťaťom niečo v neporiadku. Všímajú si jeho správanie v triednom kolektíve a vzťahy medzi spolužiakmi. Skúste teda zavolať do školy a dohovoriť si s triednym učiteľom konzultácie. Iste nebudete odmietnutí.



## Ako sa drogová závislosť lieči?

**Liečba závislosti existuje, no nie je jednoduchá.** Závislosť je ochorenie chronické, teda dlhotrvajúce, a preto nie je možné s drogami skončiť zo dňa na deň. Myslieť si, že jedna tabletká všetko spraví, je tiež omyl. **Ide o dlhodobé prekážkové preteky**, v ktorých je potrebné vytrvať a nevzdávať sa pri prvých prekážkach. Väčšina závislých potrebuje dlhodobú liečbu vedenú odborníkom, aby sa v prípade vyliečenia závislosť opäť neobnovila.

### Úspešná liečba je tá, ktorá spĺňa nasledujúce ciele:

- zabránila ďalšiemu užívaniu drog a jedinec bez drog vydržal
- bol opäť úspešný v práci a spokojný, šťastný v rodinnom živote

### Aby sa naplnili tieto ciele liečby, je nevyhnutná spolupatričnosť jednotlivých krokov liečby:

- detoxikácia organizmu (telo sa drogy zbavuje)
- odborné poradenstvo
- užívanie predpísaných liekov
- vyhodnocovanie a riešenie otázok duševného zdravia (depresie, úzkosti...)
- dlhodobé návštevy pacienta pre zamedzenie opätovného užívania (recidívy)
- obnova podpory pacienta zo strany spoločnosti a rodiny
- vlastná snaha pacienta podstúpiť liečbu



Závislosť je ochorenie chronické, teda dlhotrvajúce, a preto nie je možné s drogami skončiť zo dňa na deň.



## Typy liečby

- **Ambulantná**

Liečba je v prvej fáze pomerne intenzívna – **pacienti sa každý týždeň zúčastňujú na viacnásobnom sedení s odborníkom** a po tejto fáze dochádzajú pacienti na konzultácie pravidelne v dlhších intervaloch.

- **Ústavná**

**Ide o najúčinnjší typ liečby.** A to obzvlášť u pacientov s vážnejšími problémami. Zneužívanie drog mení funkcie mozgu a myšlienkové pochody jedinca. Z tohto dôvodu je dôležité, aby sa pacienti v týchto zariadeniach naučili rozoznávať a čeliť spúšťacím signálom, ktorým môžu byť vystavení po liečbe v bežnom živote. Zdravotnícke zariadenia disponujú celodennou starostlivosťou vrátane bezpečného ubytovania a lekárskej starostlivosti. Vďaka tomu je možné u pacientov využiť množstvo terapeutických prístupov vrátane pomoci, ako po liečbe začať nový život. Pacienti v týchto špecializovaných zariadeniach strávia v priemere pol roka až rok. Tu spolu s personálom fungujú ako komunita, ktorá sa snaží o nápravu životného postoja a vylúčenie návyku na drogy.

## Štatistiky

V roku 2013 bolo v ČR liečených vyše 2 500 pacientov, z toho vyše tri štvrtiny tvorili muži. Najviac pacientov bolo registrovaných v hlavnom meste, Stredočeskom a Ústeckom kraji. V našej krajine bolo v tom istom roku zaregistrovaných celkovo 64 ambulantných zariadení, ktoré poskytovali pacientom substitučnú liečbu, a najviac, 17, ich bolo v hlavnom meste.

## Prevenencia

**Prevenencia zneužívania drog vedie k zníženiu rizika závislosti od drog.**

Ak teda je možné zabrániť experimentovaniu s drogami, môžeme tak zabrániť rozvoju závislosti od drog. To je dôležité najmä u mladých a neskúsených ľudí.

⋮ Na mnohých školách už preventívne programy  
⋮ prebiehajú a štúdie preukázali, že skutočne  
⋮ fungujú. Pre budúci život mladých sú veľmi  
⋮ dôležité, vďaka nim žiaci a študenti získavajú  
⋮ potrebné znalosti a môžu si tak s predstihom  
⋮ uvedomiť, že experimentovanie s drogami býva  
⋮ mnohokrát vykúpené cenou s najvyššou daňou.